

Respirer de la narine gauche n'a pas le même effet que respirer de la narine droite



[Source : sciencepost.fr]

[Illustration : ©Fizkes/iStock]

Par Margaux Blanc

Savez-vous pour quelles raisons nous sommes dotés de deux narines, à l'instar des yeux ou des oreilles ? Pourquoi respirer de la narine gauche n'a pas le même effet que le faire avec la narine droite ? Voici quelques explications qui pourraient bien vous être utiles au quotidien.

Pourquoi avons-nous deux narines ?

Nous avons deux narines, mais pourquoi ? À l'instar des yeux ou des oreilles, des bras ou des jambes, nos membres et nos organes sont souvent doublés. Pour quelle raison ?

Pour le cas des narines, il s'avère que la narine droite n'est pas sensible aux mêmes odeurs que la narine gauche. La première partagerait des informations avec l'hémisphère gauche du cerveau, tandis que la seconde communiquerait avec l'hémisphère droit, associé aux émotions et à l'attention. L'hémisphère gauche est quant à lui relatif au langage et à la pensée analytique.

Dans le cadre du traitement des odeurs, l'hémisphère droit se charge ainsi de l'aspect affectif d'une senteur, quand l'hémisphère gauche s'occupe de l'identifier.



©Jeff and Mandy G/Flickr

Respirer de la narine gauche n'a pas le même effet que le faire avec la droite

À l'image d'une fleur, les tissus qui tapissent nos narines s'ouvrent et se ferment à intervalles réguliers. L'une des narines s'ouvre, quand l'autre se ferme : une transition qui permet aux deux narines d'endosser un rôle différent.

Respirer de la narine droite pour accélérer

Respirer avec la narine droite augmente la température corporelle, le rythme cardiaque, le taux de cortisol et la tension artérielle. La fonction naturelle du corps associée à la fuite ou au combat s'active alors et l'hémisphère gauche du cerveau s'irrigue.

Respirer de la narine gauche pour freiner

Respirer par la narine gauche permettrait de faire baisser la tension artérielle, de réduire la température corporelle et l'anxiété associée à la fonction instinctive de fuite ou de combat. C'est au tour de l'hémisphère droit d'être irrigué, berceau de la pensée créative et des émotions.



© Fizkes/iStock

Respirer d'une seule narine peut conduire à des troubles psychologiques sur le long terme

James Nestor, journaliste scientifique américain, auteur de l'ouvrage *Respirer*, et de *Deep*, livre consacré à la plongée en apnée, s'est entretenu avec un chercheur au sujet de la respiration alternée. Ce dernier lui a relaté le cas d'une personne qui respirait uniquement avec la narine gauche et souffrait d'hallucinations. L'hémisphère cérébral créatif étant stimulé l'excès, son imagination s'emballait. Quand elle a appris à respirer avec la « bonne » narine, puis à équilibrer les deux, les épisodes délirants se sont peu à peu espacés.

Le journaliste scientifique est convaincu que les exercices respiratoires peuvent considérablement améliorer la santé physique et mentale. Celui-ci nous invite d'ailleurs à tirer profit de cette respiration droite/gauche dans certaines situations :

Si vous souhaitez vous endormir plus facilement, respirez principalement par la narine gauche. À l'inverse, si vous souhaitez gagner en activité, respirez avec la narine droite.

Pratiquer la respiration alternée pour équilibrer l'air dans ses deux narines

La respiration alternée est une technique très pratiquée dans la culture yogique où elle se nomme *pranayama*. Cette série d'exercices respiratoires permettrait d'améliorer le fonctionnement des poumons, de réduire le rythme cardiaque, le niveau de stress et la pression artérielle. Une façon d'équilibrer les deux narines et hémisphères cérébraux. Voici quelques conseils et étapes pour pratiquer la respiration alternée :

1/ Asseyez-vous confortablement dans une position droite et détendue, colonne vertébrale bien alignée, yeux fermés.

2/ Posez délicatement votre pouce droit sur votre narine droite et votre annulaire droit sur votre narine gauche. Vos autres doigts reposent confortablement entre vos sourcils.

3/ Fermez votre narine droite à l'aide de votre pouce et inspirez lentement par la narine libre (gauche) sur par exemple 4 ou 5 temps. À la fin de votre inspiration, faites une courte pause en bouchant les deux narines en même temps.

4/ Soulevez uniquement le pouce droit de sorte à respirer uniquement de la narine droite. À la fin de votre lente expiration (sur 6 ou 7 temps par exemple), marquez une nouvelle pause en bouchant vos deux narines. Cette fois-ci, soulevez l'annulaire pour expirer par la narine gauche et ainsi de suite.

5/ Répétez ce cycle complet 5 à 10 fois de suite.