

## LA RESPIRATION ANTISTRESS NATUREL

Respirer. « *Absorber de l'oxygène dans l'air ambiant et rejeter du gaz carbonique.* » Voilà comment le dictionnaire définit ce concept aussi automatique que vital. Oui mais voilà. Alors que celle d'un bébé est parfaite : naturelle, profonde et surtout régulière, cette capacité baisse considérablement chez l'adulte à partir de 20 ans. Stress, émotions, petits et grands traumatismes du quotidien perturbent alors le schéma respiratoire. « *Les émotions sont le premier frein à une bonne respiration. Et de même que la vie psychique influe sur la respiration, la respiration influe sur la vie psychique. C'est un cercle vicieux* », explique Bénédicte Flieller, sophrologue à Manosque.

Conséquences ? L'installation de tensions et une fragilisation de tout l'organisme à long terme. Insomnie passagère, perte d'appétit, constipation, fatigue et perte de confiance en soi peuvent en être les principales manifestations. Des désagréments qu'il serait pourtant facile d'éviter en réapprenant à respirer avec l'abdomen. Plus facile à dire qu'à faire.

« *Pour avoir un effet sur ce principe neurovégétatif (c'est-à-dire une action que nous faisons sans réfléchir) qu'est la respiration, indique Catherine Ternaux, auteur de Respirer la vie, il faut tout d'abord en prendre conscience.* » En clair, quand vous respirez, pensez-y ! Assis, couché ou debout, selon la position dans laquelle vous êtes le plus confortable, posez les mains sur votre ventre et observez son mouvement. Si vous avez une « bonne » respiration, celui-ci doit se gonfler à l'inspiration et s'affaisser à l'expiration. À partir de cet état de conscience, il faut accompagner le mouvement, ne pas le freiner et même chercher à en augmenter l'amplitude.

Objectif : apaiser le corps et l'esprit. Depuis deux ans, Yves, instituteur, applique ces techniques après avoir suivi des cours d'initiation avec une sophrologue. « *J'étais arrivé à un point de stress qui me faisait perdre toute lucidité. Je me sentais débordé. Aujourd'hui, quand ça m'arrive, je m'isole, je fais 2 minutes d'exercice et je suis tout de suite plus calme et clairvoyant.* » Ces relations entre corps et esprit, les maîtres yogis, sophrologues et autres adeptes de tai-chi-chuan les ont comprises depuis longtemps. Tandis que les scientifiques commencent à s'y intéresser. Florence Villien, docteur en physiologie, mène des travaux depuis 2005. Ses conclusions sont sans équivoque. « *Une évolution du régime respiratoire par un entraînement va dans le sens d'une meilleure gestion du stress. La fréquence respiratoire baisse, le temps d'expiration s'allonge. Ce temps-là est très important : il a un effet antalgique et permet d'éliminer les toxines.* »

Meilleure gestion des émotions, augmentation de la capacité respiratoire ne sont pourtant pas les seuls bienfaits. « *Une meilleure oxygénation globale du corps a des effets sur la santé en général : amélioration des douleurs articulaires, régulation du rythme -cardiaque, renforcement des défenses immunitaires.* » Conclusion : pour vivre mieux, respirez mieux !

Pour aller plus loin

Pratiquez la relaxation au quotidien, de Lionel Coudron (Ellébore, 2002). Un programme en cinq semaines basé sur la respiration.

Respirer la vie, de Catherine Ternaux (la Table ronde, 2003). Une mine de conseils pratiques

pour bien gérer son souffle.

[www.manage-air.com](http://www.manage-air.com)

site du Dr Florence Villien.

[www.psycho-ressources.com/bibli/respirer-cest-vivre.html](http://www.psycho-ressources.com/bibli/respirer-cest-vivre.html)

site de la sophrologue Bénédicte Flieller.

### **3 EXERCICES DE BASE**

Pour ces exercices, respirer par le nez. Cela permet un travail en profondeur centré sur la partie abdominale.

- Pour une stimulation au réveil

Face à la fenêtre grande ouverte, debout, poser les mains sur les épaules et lever les coudes et le menton en prenant une grande inspiration, ce qui va permettre de dégager les côtes. Les descendre sur l'expiration. Répéter l'exercice 2 à 3 minutes.

- Pour calmer une montée de stress

Assis, le dos bien droit, fermer les yeux, placer une main à plat sur la paroi abdominale, de manière à bien sentir le ventre se remplir d'air et se vider. Inspirer profondément en comptant jusqu'à 6 et expirer le plus longtemps possible jusqu'à chasser tout l'air. Recommencer 2 ou 3 fois jusqu'à se sentir relaxé.

- Pour un sommeil de plomb

Allongé sur un lit, détendre tous les muscles et, les yeux fermés, ressentir chaque point d'appui du corps sur le matelas. Se concentrer sur la respiration : inspirer par le nez en gonflant le ventre et relâcher comme décrit dans les autres exercices. Répéter.