

Santé magazine

## BIEN-ÊTRE SOUFFLER

# Ciel je respire!

Prendre conscience de sa respiration et apprendre à la contrôler, c'est agir sur ses émotions. Pour se sentir bien dans sa peau en toutes circonstances, suivez le rythme. Par Marie François

**I**l faut que je prenne l'air", "j'ai besoin de souffler", "ça me pompe l'air..." autant d'expressions qui montrent à quel point prendre conscience de sa respiration reste vital ! C'est vrai, qu'*a priori*, absorber et exhaler un bol d'air, n'a rien de compliqué. La preuve, peu de personnes font vraiment attention à leur respiration. Et pour cause, cet acte inconscient, gouverné par le système neurovégétatif, ne nécessite aucun effort particulier. Dès la naissance, le mécanisme est bien réglé : à l'inspiration, le diaphragme s'abaisse et les muscles intercostaux ouvrent la cage thoracique pour créer un vide qui se remplit d'air; à l'expiration, le mouvement est inversé. Ainsi la respiration fournit aux cellules de l'organisme l'oxygène nécessaire à leur bon fonctionnement.

### Quand tout s'accélère

Seulement voilà, il arrive aussi que la belle mécanique s'emballe. « *Le rythme de vie actuel et le stress qui en découle influencent notre façon de respirer. Quand l'organisme doit répondre à une agression environnementale, il adopte certains réflexes de survie : les battements du cœur s'accroissent, les muscles se tendent, la respiration devient rapide et saccadée* », ex-

plique le Dr Florence Villien. Tout rentre vite dans l'ordre si ce stress reste occasionnel. Mais rien ne va plus quand il devient chronique.

### Reprendre le contrôle

« *À ce moment-là, le diaphragme est tellement sollicité qu'il ne parvient plus à se relâcher complètement*, ajoute Florence Villien, médecin spécialiste en physiologie. *Ses mouvements perdent de l'amplitude, on halète, on suffoque : la respiration devient superficielle et thoracique. L'organisme n'est plus correctement oxygéné et se fatigue donc plus vite.* »

Les femmes sont particulièrement sujettes à ce phénomène, car leur morphologie les prédispose d'une certaine façon à privilégier une respiration haute. Et quand on sait qu'en plus d'épuiser l'organisme, cette respiration entravée entraîne également des troubles digestifs et intestinaux et un mauvais retour veineux, on se dit que le bilan n'est pas vraiment réjouissant...

Heureusement, on peut reprendre – à n'importe quel moment et en toutes circonstances – le contrôle de sa respiration, juste le temps de retrouver son self-control et de se ressourcer. Démonstration au cas par cas.

## Mes respirations antistress

### Je me détends illico

Parfois, on a besoin de retrouver son calme rapidement. Se donner à 100 % pour l'organisation de ses vacances, boucler en urgence les derniers dossiers avant de s'offrir quelques jours de repos, ou se retrouver enfermée dans un avion ou une voiture lors d'un long trajet : voilà des situations où l'on aimerait pouvoir faire le vide.

\* **Adoptez la respiration** consciente qui permet de se recentrer facilement.  
\* **En pratique** : assise ou allongée, fermez les yeux et placez les mains à plat sur votre abdomen. Inspirez profondément par le nez, laissez le ventre se gonfler et sentez la cage thoracique s'ouvrir. Expirez toujours par le nez, le plus lentement possible, en vous concentrant sur le son produit par votre souffle. Recommencez autant de fois que nécessaire.



## 3 IDÉES POUR GAGNER DU SOUFFLE

### Chantez maintenant !

Puisqu'il faut libérer son souffle pour émettre un son mélodieux, voilà un bon moyen d'assouplir et de renforcer son diaphragme : la respiration doit être lente, profonde et abdominale pour tenir la note. Le corps corrige sa posture, profitant des vibrations créées par le son pour se détendre. À découvrir : *Chanter, c'est du sport !* un cours du Waou Club Med Gym Auteuil. Rens. : 01 46 51 88 18.

### Une balade en forêt

Chaque arbre produit environ 7 l d'oxygène par jour. Comme les feuilles filtrent l'air, retenant la poussière et les microparticules, vous respirez mieux et l'organisme peut bien s'oxygéner. Du coup, vous dépolluez votre organisme sans vous en rendre compte !

### Un jeu vidéo pour retrouver sa cohérence cardiaque

Le logiciel Symbioline développé pour les PC permet d'apprendre à contrôler son état émotionnel. Cette technique de gestion du stress consiste à travailler sur le rythme cardiaque jusqu'à atteindre un état d'équilibre : en contrôlant le rythme cardiaque, vous apaisez votre esprit. Symbioline, 290 €, exercices téléchargeables sur [www.symbiofi.com](http://www.symbiofi.com) (à partir de 4 €).

## 3 questions à...



Dr Florence Villien, auteur de *La respiration anti-stress*, éd. J. Lyon

### QU'EST-CE QU'UNE BONNE RESPIRATION ?

Respirer mieux, ce n'est pas avaler plus d'air ! C'est trouver une respiration économique et efficace, qui ne se modifie pas à la moindre excitation. C'est un souffle réconfortant qui nous permet de résister aux pressions et de rester en bonne santé.

### QUELS EN SONT LES BIENFAITS ?

Une respiration plus lente et de meilleure qualité améliore l'oxygénation de l'organisme et favorise l'évacuation des toxines (sous forme de dioxyde de carbone) produites par le travail des cellules. Du coup, votre organisme se fatigue moins vite et devient plus résistant au stress notamment, mais aussi aux maladies, puisqu'une bonne respiration dope les défenses immunitaires.

### COMMENT AMÉLIORER SA FAÇON DE RESPIRER ?

Plusieurs techniques permettent de reprendre le contrôle de sa respiration à plus ou moins long terme. La Spironess par exemple - une technique développée dans le livre de Florence Villien, *N.D.L.R.* - permet de reprogrammer la commande respiratoire située dans le cerveau et de ralentir le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire. D'après les tests scientifiques réalisés au laboratoire de physiopathologie respiratoire de Marseille, cette méthode permet de retrouver une respiration profonde et calme en deux mois, avec 5 séances de 15 minutes par semaine.



## Je ne veux pas paniquer en avion

\* **Adoptez la respiration méditative** : le Dr Deepak Chopra suggère, dans son programme de relaxation en vol (mis au point pour Qatar Airways), de pratiquer une respiration méditative pendant une vingtaine de minutes, pour se ressourcer en décompressant.

\* **En pratique** : assise, les mains posées sur les cuisses ou sur le ventre, respirez lentement et profondément, sans effort, en répétant mentalement le mot "so" à l'inspiration et "hum" à l'expiration. Rens. : [www.chopra.com/qatar](http://www.chopra.com/qatar) (en anglais).

## J'améliore mes performances physiques

\* **Adoptez la bonne intensité** : pour avoir de bonnes performances, il faut chercher à augmenter le volume d'oxygène utilisé par l'organisme durant l'effort (cela s'appelle la VO<sub>2</sub>Max), dit le coach Thierry Bredel ([www.personaltrainer.fr](http://www.personaltrainer.fr)). Ainsi, vous allez muscler votre cœur et le rendre plus résistant au quotidien.

\* **En pratique** : chaque semaine, développez votre endurance sur deux séances, vélo, piscine, roller... L'important est de tenir au moins 45 min au même rythme. Et travaillez aussi en puissance sur une séance. Exécutez alors plusieurs séries de 4 minutes à intensité moyenne entrecoupées par des pointes de vitesse d'une minute où vous vous donnez à 100 %. Après quelques semaines d'entraînement, courir derrière le bus devient un jeu d'enfant !

## Je lutte contre la fatigue

\* **Adoptez la technique du Kapalbhathi** : issue du yoga, qui permet de nettoyer les voies respiratoires et de se revitaliser. Elle se pratique de préférence le matin, jusqu'à cinq fois de suite.

\* **En pratique** : à genoux, les fesses entre les talons, les gros orteils en contact, gardez le dos droit, les épaules basses et la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale pendant l'exercice. Inspirez vite par le nez en laissant l'abdomen se gonfler puis expirez par à-coups, une vingtaine de fois, en contractant le bas du ventre. Faites une pause en respirant calmement entre chaque répétition.



## J'ai besoin d'un petit coup de fouet

\* **Adoptez la respiration alternée** : elle n'a pas pour but de vous exciter brièvement comme le ferait une tasse de café. Elle permet plutôt de rééquilibrer les énergies circulant dans l'organisme, et de redynamiser l'ensemble du corps. Elle peut se pratiquer à n'importe quel moment de la journée.

\* **En pratique** : assise, le dos droit, bouchez votre narine droite avec le pouce et prenez une profonde inspiration par la narine gauche. Retenez votre souffle le temps de fermer la narine gauche avec votre index, libérez la narine droite pour expirer. Recommencez 10 fois.



## Je veux m'endormir en un clin d'œil

\* **Adoptez le "souffle qui nettoie"**\* permet d'améliorer la qualité de son sommeil et de faire le vide avant d'aller se coucher.

\* **En pratique** : inspirez profondément par le nez avant d'expirer en laissant passer un filet d'air entre les lèvres pour produire un léger sifflement. Les dents se touchent, la langue est basse et les joues sont décontractées. Recommencez aussi souvent que nécessaire.

\* *Exercice extrait du livre Mieux respirer, Géraldine Gagné, éditions Edimag.*

## J'ai les nerfs à fleur de peau

\* **Adoptez une respiration libérée** : selon Françoise Mézières, « il n'y a pas de mauvaise respiration, il n'y a que des respirations gênées ». Pour garder le contrôle de vos émotions, il faut donc "libérer" la respiration.

\* **En pratique** : couchez-vous sur le dos, jambes fléchies sans tension à l'intérieur des cuisses, les pieds bien ancrés sur le sol à la largeur des hanches. Inspirez profondément sur quatre temps, sans vous concentrer sur la région abdominale. Expirez sur huit temps. Recommencez l'exercice autant de fois que nécessaire en allongeant progressivement l'expiration jusqu'à 16 temps.



## Je dois me concentrer

\* **Adoptez la respiration dynamique** : utilisée en gestion du stress, elle permet comme le rappelle la sophrologue Bénédicte Flieller ([www.pausedetente.jimdo.com](http://www.pausedetente.jimdo.com)) d'appliquer la règle des trois unités indispensables à tout travail intellectuel : être moi, ici et maintenant. Elle se pratique debout en quelques minutes seulement.

\* **En pratique** : debout, les deux pieds bien ancrés dans le sol, parallèles et écartés de la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis, inspirez en gonflant le ventre. Levez les bras au-dessus de la tête et joignez les mains. Retenez votre souffle quelques secondes avant d'expirer en baissant les bras le long du corps. Faites-le trois fois de suite.

### À LIRE

**L'art de bien respirer**, Tony Courthiade, éd. Jouvence.  
**La respiration anti-stress**, Dr Florence Villien, éd. J. Lyon.

