



De l'Air...

INCONSCIENTE ET MÉCANIQUE, LA RESPIRATION N'EST PAS TRAITÉE AVEC LES ÉGARDS QUI LUI SONT DUS. ON A TORT : C'EST UNE ALLIÉE EXCEPTIONNELLE POUR RETROUVER SON TONUS ET SA SÉRÉNITÉ SANS EFFORT... TEXTE MAUREN DIAMENT.

Un grand bol d'air pur. De profondes respirations régénérantes. Voilà généralement ce que notre corps réclame dès que la fatigue ou le stress se font pesants. Les athlètes le savent : inutile d'espérer être en forme ou concentré sans travailler sur son souffle. Et même les sportives du dimanche ou les abstentionnistes du mouvement que nous sommes ont beaucoup à gagner à lui prêter un peu d'attention. « La grande majorité des gens pourrait mieux respirer et en tirer de nombreux bénéfices », estime le Dr Florence Villien, physiologiste¹. Cela demande un peu d'entraînement, mais une fois les bases acquises, il devient possible de se ressourcer facilement corps et âme, au bureau, dans une file d'attente ou en marchant.

Et vous, comment respirez-vous ?

« La respiration parfaite vient du ventre. Elle est lente, régulière et profonde comme celle d'un bébé, explique Bénédicte Fiebler, psychologue et sophrologue². Mais

Pour en finir avec les points de côté

C'est la bête noire des sportifs et le résultat d'une mauvaise oxygénation de certains muscles pendant l'effort. S'il n'y a pas grand-chose à faire pour l'éviter (à part, peut-être, ne pas aller courir juste après un repas), il est en revanche possible de le faire disparaître rapidement. Pour cela, compressez la région douloureuse avec la main tout en expirant complètement pour vider les poumons. Répétez plusieurs fois de suite, cette manœuvre permet, d'une part, de décongestionner les organes et, d'autre part, de détendre les muscles respiratoires. Non seulement le point de côté s'évapore, mais, en plus, le corps dans son ensemble devient plus performant.

avec l'âge et le stress, elle a tendance à devenir thoracique et plus rapide. » Pour s'en convaincre, un petit test suffit. Assise bien droite sur une chaise, posez une main au-dessus du nombril et la seconde en dessous, puis observez celle des deux qui bouge le plus lorsque vous respirez normalement. Si c'est celle du bas, cela veut dire que vous ne profitez pas au mieux de l'oxygène que vous inspirez. Placez ensuite vos mains au niveau du thorax. Si celui-ci se soulève, cela signifie que le stress a modifié votre façon naturelle de respirer. Une mauvaise habitude qui peut

avoir des conséquences fâcheuses sur la santé. « C'est un cercle vicieux, insiste le Dr Villien. La respiration thoracique sollicite des muscles qui devraient être au repos et fatigue l'organisme, qui résiste moins aux agressions extérieures et aux attaques du stress. Du coup, on se sent plus anxieux, on a l'impression d'être oppressé, et cela pousse à respirer plus vite et plus superficiellement, c'est-à-dire au niveau thoracique. » Et lorsqu'on sait que nous inspirons et expirons en moyenne 15 000 fois par jour, pas étonnant que nous manquions d'énergie !

Respirez... maigrissez

Développée aux États-Unis, la technique dite de la cohérence cardiaque a fait des millions d'adeptes. Et pour cause : elle propose de moduler sa fréquence cardiaque à l'aide d'un meilleur contrôle de sa respiration, afin de retrouver son équilibre émotionnel. On connaissait déjà ses vertus sur la santé, mais c'est surtout la promesse de quelques kilos en moins qui a fait son succès. Car c'est prouvé, le stress ou l'anxiété sont responsables de nombreuses compulsions alimentaires. Une fois ces facteurs nuisibles contrôlés, il devient beaucoup plus aisé de résister à la tentation et de perdre un peu (voire beaucoup) de poids. L'ouvrage de référence : *Maigrir par la cohérence cardiaque*, du Dr David O'Hare, Thierry Souccar Éditions.

Plus d'oxygène, moins de toxines

À long terme, une respiration rapide et mal placée peut nuire au cœur, à la tension, à la digestion, et générer brûlures d'estomac et ballonnements. Pour retrouver la forme, l'idéal est d'apprendre à l'organisme à mieux capter l'oxygène contenu dans chaque bouffée d'air. « Nous avons montré qu'une respiration plus "économique" était bénéfique pour la santé, explique le Dr Villien. Elle doit donc être abdominale, mais aussi plus lente et plus profonde pour ne pas fatiguer le corps. »

En moyenne, nous respirons dix-huit fois par minute mais, avec un peu de pratique, il est possible d'apprendre à modifier sa fréquence respiratoire de façon permanente et de faire baisser son rythme à treize fois par minute sans même y penser. À long terme, le nombre de battements cardiaques diminue, tout comme la tension artérielle, et ce sont tous les organes qui en profitent : le sang circule mieux, ce qui permet aux reins et au foie de faire correctement leur travail et d'éviter que les toxines ne s'accumulent dans

l'organisme. Conséquence : l'endurance augmente, le cerveau fonctionne plus rapidement, les maux de tête sont moins fréquents, la digestion est facilitée... Cerise sur le gâteau, en abaissant la fréquence des respirations, on diminue également l'absorption des particules polluantes présentes dans l'environnement. Mais savoir respirer est aussi un atout précieux lorsqu'il s'agit de réguler son stress et ses émotions.

Antistress et antidouleur

C'est aujourd'hui une certitude, émotion et respiration sont intimement liées et influent continuellement l'une sur l'autre. Une grosse frayeur, et voilà que notre souffle s'accélère et devient plus bruyant. Et si, sur le long terme, notre respiration « remonte » au niveau du thorax, ce n'est pas un hasard. « Les émotions négatives se cristallisent sur la zone du plexus solaire », explique Bénédicte Fieller. Toutes les contrariétés et les problèmes non résolus accumulés au cours des années restent bloqués à ce niveau. Au contraire, une bonne respiration neutralise les effets du stress : « Elle envoie des informations au psychisme. Par exemple, même si vous ressentez une forte pression, mais que votre souffle reste lent et calme, le cerveau ne détectera rien d'anormal et ne décidera pas de produire les hormones associées au stress », confirme la psychologue.

C'est pour cela que la respiration est au cœur de nombreuses disciplines, qui ont pour objectif de rééquilibrer les émotions : sophrologie, méditation, relaxation... Focaliser sa pensée sur le trajet parcouru par l'air dans le corps aide à retrouver une harmonie intérieure, mais aussi à lutter efficacement contre la douleur. Cela permet de déplacer son attention du point douloureux et de réduire l'anxiété liée à la souffrance. Ainsi, toutes les techniques fondées sur le souffle sont fortement recommandées en complément des traitements traditionnels pour aider à gérer les douleurs chroniques.

Travaux pratiques

Pour prendre conscience de votre respiration, choisissez un lieu calme et confortable (évittez de vous mettre dans un lit, sous peine de vous endormir, pré-

férez plutôt un bon fauteuil) et faites en sorte que l'éclairage ne soit pas trop agressif. Ensuite, analysez votre souffle : l'air que vous inspirez est plus frais que celui que vous expirez. Une fois que vous sentez cette différence de température, essayez de ralentir son rythme tout en respirant au niveau abdominal. Inspirez sur trois ou quatre temps et expirez sur le double de temps.

Pour débiter, n'hésitez pas à prendre un cours avec un expert afin de vous assurer de bonnes bases : psychologue, sophrologue, spécialiste des thérapies comportementales cognitives, coach sportif, professeur de yoga... Vous pourriez ensuite poursuivre avec un livre. Inutile de vous forcer : si vous ne vous sentez pas capable de ne respirer que deux fois par minute, n'insistez pas. Allez-y progressivement. L'essentiel est de sentir son corps, ses possibilités et ses limites. Ensuite, tout est une question d'assiduité, mais les occasions de s'entraîner ne manquent pas, puisque vous pouvez pratiquer n'importe où et à n'importe quel moment. Et selon le Dr Villien, « en travaillant quotidiennement pendant 10 à 15 minutes, on obtient de bons résultats en un à deux mois ». ●

1. Auteur de la Respiration anti-stress, Éditions Jineté Lyon.

2. <http://penseclairete.jimdo.com>

3 centres que nous aimons particulièrement

CENTRE QEE, 45, rue de la Victoire, 75009 Paris, www.qee.fr

YOGA TIME, 8, rue des Arcades, 75017 Paris, www.yogatime.fr

MANAGE'AIR (la méthode de Florence Villien), Vital Center, 17, boulevard de la Tête-Noire, 13340 Rognac, www.manage-air.com

ET AUSSI : FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SOPHROLOGIE, www.federation-sophrologie.org