

Bien respirer pour vivre mieux

La respiration est loin d'être banale. Une fois maîtrisée, elle devient un véritable atout santé. Mais bien respirer n'est pas inné, il faut s'y exercer ! *Côté Santé* vous dévoile les secrets respiratoires d'une sophrologue et d'un maître en arts martiaux...

Jean Montelriny

Q uoi de plus naturel que la respiration ?

On inspire et on expire environ 15 000 fois par jour, sans jamais y penser. Pourtant, la respiration est essentielle. En effet, on peut tenir plusieurs jours sans manger, trois ou quatre jours sans boire, mais seulement quelques minutes (pour les plus entraînés) sans respirer. Or, actuellement, les conseils de santé sont surtout axés sur la nutrition, mais rarement sur la manière de respirer. Paradoxal ! En plus d'apporter l'oxygène vital, la respiration est aussi étroitement liée à l'équilibre mental. Ainsi, face à une peur, un stress ou une anxiété, notre respiration devient plus saccadée et haletante. Et si le mental influe sur la respira-

tion, l'inverse est aussi vrai ! Encore faut-il savoir respirer...

À LA RECHERCHE DE LA RESPIRATION PERDUE !

Les bébés et les petits enfants respirent le plus souvent avec le ventre. Et les plus grands ? «*Les tensions, la course aux performances, les émotions négatives (colère, peur, envie, jalousie) et les blessures de l'âme contractent les muscles de notre abdomen et rendent notre respiration plus haute. On passe d'une respiration abdominale à une respiration thoracique et superficielle*», déplore Bénédicte Flieller, sophrologue et psychologue clinicienne. L'éducation affecte aussi notre respiration. «*Tiens-toi droit*», «*Rentre ton ventre*», «*Gonfle ta poitrine*»,... autant de règles qui soulignent l'importance excessive accordée à l'apparence physique et qui modifient notre respiration naturelle et profonde. Résultats ? Une moins bonne oxygénation de l'organisme... et beaucoup moins de tonus. Mais, rien n'est perdu !

POUR RESPIRER LA SANTÉ !

La respiration profonde apporte de nombreux bénéfices. Tout d'abord, elle rejette plus efficacement le gaz carbonique, diminuant ainsi l'acidité de l'organisme.

Cette acidité est engendrée notamment par les crispations musculaires permanentes dues au stress et à une alimentation trop riche. Une bonne respiration dope aussi le système immunitaire. Le cerveau fonctionne à plein régime. «*L'oxygène est le carburant de l'organisme. Seule une bonne respiration apporte l'énergie nécessaire à l'ensemble de nos cellules*», explique Tony Courthiade, professeur de Ki-Uchi-Do, une forme d'art martial axé sur l'art de la respiration. La respiration peut aussi aider à mieux gérer la douleur. «*Les techniques de respiration apaisent l'angoisse des douloureux chroniques et leur apportent un peu de bien-être. Associée à la visualisation, la respiration permet par exemple de rejeter la douleur le plus loin possible lors de l'expiration*», explique Bénédicte Flieller.

DES EXERCICES DE RESPIRATION...

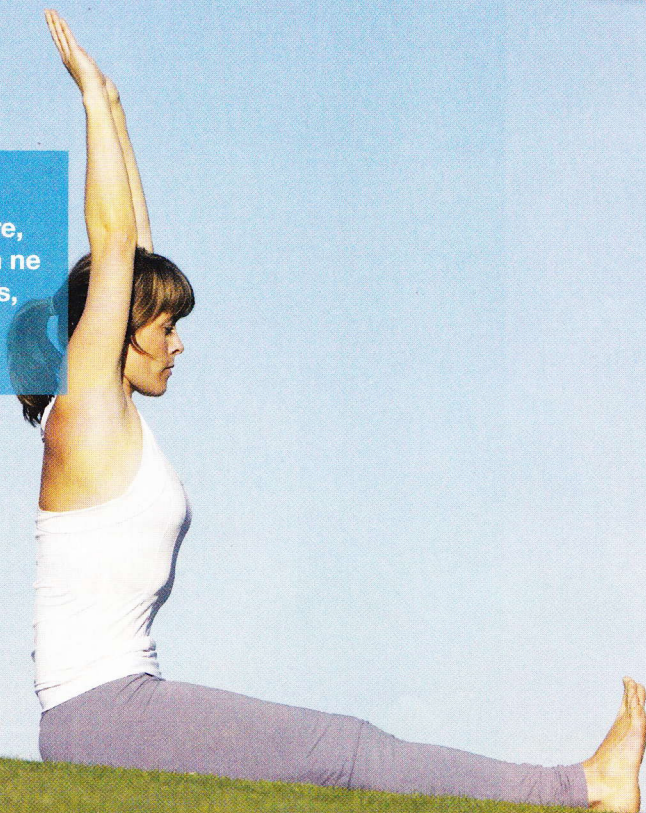
Selon l'ayurveda, une médecine indienne plusieurs fois millénaire, la vie d'un être humain ne se mesure pas en jours, mais en nombre de respirations... Une branche du yoga est d'ailleurs entièrement consacrée aux techniques de respiration. L'objectif ? Développer et contrôler le Prana, la «force vitale». Séduisant ! Plus

Exercice de respiration élémentaire !

«*Avant de chercher à travailler sa respiration, il faut avant tout en prendre conscience*», explique Bénédicte Flieller. Pour y parvenir, voici un exercice de base utilisé en sophrologie :

- Allongez vous, prenez une position la plus confortable possible, fermez les yeux.
- Portez tout simplement votre attention sur votre respiration. Laissez-la aller naturellement.
- Suivez mentalement le trajet de l'air de vos narines jusqu'aux poumons et de vos poumons jusqu'à vos narines.
- Prenez bien conscience des différences de température de l'air. Il est froid à l'inspiration, tiède à l'expiration.
- Observez les mouvements de votre corps dus à la respiration : dilatation des narines, élargissement de la cage thoracique, va et vient de votre abdomen...
- C'est la base de la méditation, le début du bien-être...

Selon l'ayurveda, une médecine indienne plusieurs fois millénaire, la vie d'un être humain ne se mesure pas en jours, mais en nombre de respirations...



simplement, pour retrouver de l'énergie et mieux contrôler ses émotions, il faut pratiquer quelques exercices simples de respiration (*lire encadrés*). «*On peut commencer par s'exercer seulement cinq minutes par jour. Cela suffit pour ressentir rapidement des effets. Ce qui importe, c'est la régularité !*», assure Bénédicte Flieller.

LES TROIS ZONES DE RESPIRATION...

Un des premiers exercices consiste à bien distinguer les trois zones de respiration. «*On peut respirer uniquement avec le haut du corps, en gonflant sa cage thoracique. C'est la respiration des athlètes et de la plupart des femmes. Cette respiration est liée à notre physique. La respiration abdominale quant à elle, s'opère en poussant le diaphragme vers le bas lors de l'inspiration et elle gonfle le ventre. Elle est liée au plan mental*», explique Tony Courthiade. Enfin, une troisième forme de respiration, moins connue, consiste à soulever seulement le plexus solaire à l'inspiration. C'est la respiration médiane, liée au plan émotionnel. Et alors, diront les sceptiques ? «*Apprendre à pratiquer séparément ces trois formes de respiration permet d'harmoniser nos*

2^{ème} exercice : la respiration progressive !

«*Cet exercice accroît doucement le potentiel respiratoire et déverrouille les tensions du subconscient*», explique Tony Courthiade.

- On commence par expirer avec la bouche un temps (une seconde).
- On inspire avec le nez un temps.
- Puis, on expire avec la bouche deux temps.
- Ensuite, on inspire

émotions, notre corps et nos pensées. Cela évite par exemple d'être paralysé par la peur ou un stress», estime Tony Courthiade. Une façon simple de se faire du bien et sans beaucoup de matériel, juste... de l'air !

LE BON CONTEXTE !

Pour faire des exercices de respiration, oubliez la musique zen et les bâtons d'encens incandescents ! «*Le calme et le*

avec le nez deux temps... et ainsi de suite. À chaque étape, on ajoute un temps. On peut arriver à 30 temps en deux ou trois mois. La vitalité va vite être au rendez-vous !

3^{ème} exercice : la respiration ressource...

La respiration est souvent liée à la méditation. La preuve grâce à ce petit exercice respiratoire :

- Inspirez en gonflant bien la paroi

abdominale, puis retenez l'air quelques instants en formulant une courte phrase ou un mot positif (détente, calme, paix...). Puis, lors de l'expiration, diffusez le mot ou la phrase choisie dans votre corps, dans votre mental. «*Respirer de cette façon change la couleur de la vie. Pour vous habituer, pratiquez-la quatre à cinq fois par jour, durant trois à quatre minutes*», encourage Bénédicte Flieller.

silence sont le meilleur moyen d'entendre ce qui se passe au fond de nous. C'est un des buts de la respiration», explique Tony Courthiade. Le meilleur moment de la journée est le matin à jeun, pour ne pas être gêné par le volume du bol alimentaire situé dans l'estomac, qui pourrait nuire à l'expansion des poumons. Buvez un verre d'eau froide ou chaude avant de commencer, pour favoriser le nettoyage de l'estomac, des intestins et du foie et... pour vous réveiller. Allez, à vous de respirer ! ■

Lisez, consultez, vous allez être... soufflés !

- *L'art de bien respirer*, de Tony Courthiade, Éditions Jouvence, 16 €. Ce livre évoque avec simplicité et profondeur les secrets de la respiration et offre de nombreuses techniques simples à mettre en œuvre. L'auteur, professeur de karaté et de Ki-Uchi-Do, un art martial interne, aborde les atouts santé mais aussi les avantages d'une bonne respiration sur l'esprit et les émotions. À lire d'un souffle !

- <http://pausedetente.jimdo.com> : Bénédicte Flieller, psychologue clinicienne et sophrologue vous propose une pause détente au moyen d'exercices de respiration, de visualisation ou de contes métaphoriques. Surfez, respirez, surfez, respirez.