



lâcher-prise

Oxygène pour tous!

C'est une fonction vitale, et pourtant, nous la négligeons.
Comment renouer avec une respiration bienfaisante pour le corps et l'esprit ?

Par Isabelle Delaleu

Souvent, sans en avoir conscience, notre respiration reste superficielle et saccadée. Un coup de stress? Elle se raccourcit encore et son rythme s'emballa (jusqu'à 70 ou 80 cycles par minute)... au point d'être peu efficace, n'apportant ni calme ni oxygénation optimale. Pourtant, consacrer quelques minutes par

jour à se centrer pleinement sur sa respiration permet d'en ressentir rapidement les effets bénéfiques. Une respiration ample et profonde mobilise les poumons mais également l'abdomen: elle effectue une sorte de massage interne des viscères qui apaise les troubles du transit et sollicite le muscle transverse, ce corset naturel qui enserre et gaine l'abdomen. Mais, avant

toute chose, « elle chasse instantanément le stress et permet de maîtriser ses émotions », selon le Dr Dominique Servant, psychiatre, responsable de l'unité spécialisée sur le stress et l'anxiété du CHRU de Lille. Il a même conçu une application mobile de contrôle respiratoire (« Respirer pour ne plus stresser »). Voici quatre exercices à tester sans attendre.

1 Soufflez pour vous détendre

● Prenez une longue et profonde inspiration par le nez, puis bloquez la respiration quelques secondes en contractant tous les muscles du corps.

● Soufflez d'un coup, fortement et rapidement, par la bouche.

A faire
3
fois

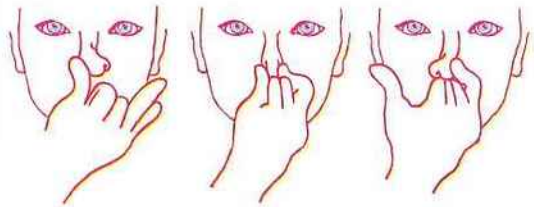
2 Découvrez la cohérence cardiaque

Issu de recherches récentes en neurosciences, cet exercice resynchronise cœur et respiration, ce qui calme 5 heures d'affilée.

● Inspirez pendant 5 secondes puis expirez 5 secondes. ● Répétez pour atteindre exactement 6 cycles (inspiration-expiration) en 1 minute, pendant 3 à 5 minutes (18 à 30 cycles). Au début, il faut s'aider d'un chronomètre.

3 Testez la respiration alternée

Issue de l'ayurveda (médecine indienne), elle apaise et aide à la concentration. ● Assis, main gauche sur le genou gauche, fermez la narine droite avec le pouce droit sur l'aile du nez. ● Expirez avec la narine gauche, puis inspirez naturellement, toujours par la narine gauche. ● Libérez la narine droite en basculant l'annulaire droit sur la narine gauche et enchaînez avec une nouvelle inspiration-expiration, puis réaltermuez pendant 3 à 5 minutes. ● Terminez en relâchant les doigts et en inspirant par les deux narines.



● Vous avez du mal ? Concentrez-vous sur l'expiration (toujours par la bouche): l'inspiration viendra alors tout naturellement.

4 Respirez par le ventre

En position assise ou allongée, posez les mains sur le ventre et inspirez lentement en le gonflant au maximum. ● Expirez ensuite à fond, très doucement, en creusant le ventre comme pour l'écraser contre les vertèbres.

A faire
5
fois

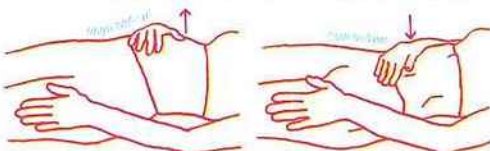


ILLUSTRATION BERTYKOO

EN SAVOIR PLUS

Deux livres avec des exercices pratiques d'entraînement:

► *Dynamique du souffle: techniques de respiration*, d'Alain J. Marillac, éditions Chariot d'Or

► *Apprendre à souffler: les secrets de respiration du yoga*, de François Gautier, éditions Marabout

