

L'ART DU SOUFFLE

apprendre à mieux respirer pour vivre mieux

Thomas GEORGES



Savoir bien respirer n'est ni inné ni automatique, loin s'en faut. Au contraire, l'art du souffle s'apprend et se travaille si l'on veut être mieux dans sa peau et mieux dans sa tête, mais aussi afin de prévenir ou atténuer certaines affections : stress, peurs, hypertension artérielle, lombalgies, troubles du sommeil, etc. La pratique d'une meilleure respiration est donc une « technique de mieux-vivre » à laquelle il n'est jamais trop tard pour s'initier.

La respiration est naturelle, inconsciente, dès le premier jour de la vie. « Pourtant notre quotidien affecte de mille et une manières notre comportement respiratoire », constate Alain Marillac, dans son guide *Dynamique du souffle*. Si l'on veut conserver, voire augmenter, sa souplesse thoracique et sa capacité respiratoire, « la première démarche est donc de prendre conscience de sa respiration », indique ce thérapeute, et aussi de consulter son médecin pour un bilan, en cas de difficulté respiratoire. Il faut ensuite prendre l'habitude de faire des inspirations et expirations profondes volontaires de deux ou trois minutes au moins deux fois par jour. Car respirer à fond augmente la circulation de l'oxygène dans le corps et permet « un massage régulier des organes abdominaux et du plexus, ce qui favorise la détente neuromusculaire ».

Bien respirer, c'est surtout pratiquer la respiration abdominale, que l'on apprend au yoga, en particulier : une inspiration par le nez qui fait se gonfler le ventre avant la cage

thoracique, suivie d'une expiration profonde pour faire monter le souffle du bas vers le haut et bien évacuer l'air.

Plusieurs autres exercices respiratoires sont possibles selon les besoins : oxygénation, nettoyage des sinus, augmentation de la capacité pulmonaire, relaxation, récupération, stimulation des intestins... Ils s'apprennent en suivant les conseils dispensés dans le livre d'Alain Marillac, mais aussi durant des séances de yoga, de gymnastique douce, lors de randonnées ou de diverses activités sportives sous la conduite d'un entraîneur, et en suivant des cours d'art dramatique ou de chant...



UNE GYMNASTIQUE RESPIRATOIRE

Chanter librement et parler sans s'épuiser imposent en effet de « retrouver le cri primal du nouveau-né qui, d'instinct, ouvre la bouche, inspire profondément, descend son diaphragme et émet un cri très puissant qui peut durer des heures, sans abîmer ses cordes vocales », explique Raymonde Vitet, professeure de chant de nombreuses vedettes, dans son livre *Trouvez votre voix !*. « L'art du chant, c'est l'art de la respiration [...] chanter, c'est gérer son air », insiste-t-elle. Le bon chanteur ne respire pas de façon haletante, « en costal supérieur », mais utilise une respiration ample, abdominale, dite « costo-diaphragmatique » (le diaphragme descend et pousse l'estomac), qui lui permet de poser sa voix.

C'est une autre professeure de chant, Paule Metge-Sandra, qui a justement inventé, dans les années 1950, une gymnastique respiratoire

VIVE LA TECHNIQUE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE !

Pour maîtriser stress et tension, apprenez la technique de la « cohérence cardiaque », recommandée par le Pr Claire Mounier-Vehier, présidente de la Fédération française de cardiologie et chef du service de médecine vasculaire et hypertension artérielle au CHU de Lille. Cette méthode est disponible sur Internet et son application, *Respirelax*, est téléchargeable gratuitement sur smartphone ou tablette. Elle consiste, trois ou quatre fois par jour, à respirer lentement, au rythme de six cycles d'une inspiration de cinq secondes et d'une expiration de même durée par minute, pendant cinq minutes. « L'effet bénéfique sur le stress, la pression artérielle et la fréquence cardiaque dure trois à six heures », constate le Pr Mounier-Vehier.



Katarzyna Balasiewicz - Getty Images

basée sur le mécanisme de cette respiration physiologique profonde que chacun possède à la naissance. La méthode Metge-Sandra combat le stress et prévient ou atténue naturellement de nombreuses affections, en particulier les troubles du sommeil, du dos, de la digestion, les douleurs chroniques ou encore l'hypertension artérielle.

Accordant une importance majeure à l'expiration spontanée, elle « assure le développement des muscles profonds (les dorsaux, abdominaux, transverses et obliques), permettant au diaphragme d'être le moteur de l'acte respiratoire », indique Marlène Turcot, disciple de Paule Sandra, dans son livre *La santé respiratoire*. Grâce à cette pratique, « un contrôle attentif de la respiration et surtout du temps expiratoire contribue à vous apaiser dans les moments de tension et de contrainte ».

FACILITER LES ACCOUCHEMENTS

La méthode Metge-Sandra étant utilisée en art dramatique, le comédien et metteur en scène Alan Boone l'enseigne tant à des élèves comédiens qu'à des équipes soignantes de maternités, notamment en partenariat avec Novecento, association de soignants de la Maison de la naissance, à la clinique Jules-Verne de Nantes, ouverte à tous. L'objectif est d'aider médecins, sages-femmes,

infirmières et auxiliaires de puériculture à évacuer leur stress professionnel et de faciliter les accouchements. En salle de naissance, l'expiration profonde à chaque contraction utérine facilite en effet l'engagement du fœtus dans le bassin maternel et le souffle profond prépare la patiente physiquement et mentalement aux efforts de la poussée.

Au total, la respiration bien maîtrisée n'offre pas seulement un réconfort physique et psychique. Elle est aussi « un outil de découverte de soi », voire « un éveil à la spiritualité », précise Alain Marillac. Car « dans toutes les croyances de la planète, le souffle est symbole de vie et son sens est souvent confondu avec l'esprit ».

En savoir plus

À LIRE

- *Dynamique du souffle*, d'Alain J. Marillac, éd. Chariot d'Or, 2016.
- *La santé respiratoire*, de Marlène Turcot, sur la méthode Metge-Sandra. À commander sur le site <https://boutique.bouquinbec.ca/la-sante-respiratoire.html>.
- *Trouvez votre voix !*, de Raymonde Vitet, éd. Albin Michel, 2016.