



BIEN-ÊTRE

Prenez le temps de souffler

Au cœur de nombreuses pratiques, telles que le yoga ou le qi gong, la respiration fait désormais l'objet de cours spécifiques dans les salles de sport. Si cette fonction est automatique pour la plupart d'entre nous, voici quelques exercices qui aident à la maîtriser en pleine conscience.

PAR GEORGIA DIAZ

C'est lors de ses séances de sophrologie que Charlotte, 30 ans, a découvert qu'elle respirait de manière automatique, sans y penser. En moyenne, 25 000 fois par jour, comme la plupart des adultes, soit 670 millions de fois en une vie. Apprendre à contrôler son souffle devait aider cette technicienne de laboratoire lors de son premier accouchement. « Mais dans le feu de l'action, je n'y ai pas pensé », regrette-t-elle. Depuis, elle se plie quotidiennement à quelques exercices. Et elle n'est pas la seule.

Dans les salles de sport parisiennes, de nombreux cours sont désormais proposés, dans le cadre d'ateliers « Breathe in Paris » à l'[Usine Saint-Lazare](#), ou au Centre Élément, ou de leçons de spirothérapie, ou « thérapie par le souffle » dans le réseau Neones. Le professeur de yoga



Samuel Ganes s'est appuyé sur plus de 40 techniques pour concevoir cette méthode douce et accessible qui aide à rééduquer son souffle. « Prendre quelques minutes par jour pour ramener de la conscience dans la respiration, contrôler son rythme, essayer d'expirer plus lentement qu'on inspire, suffit à créer un cercle vertueux », affirme ce spécialiste.

Réapprenez à utiliser votre ventre

A la naissance, le nourrisson respire par le ventre, qui gonfle instinctivement à l'inspiration. Rares sont les adultes qui conservent cette pratique dite abdominale. Trop tendus, trop voûtés, peu à l'écoute de leurs corps, ils adoptent, inconsciemment, une ventilation haute (ou thoracique). Plus rapide et plus saccadée, celle-ci n'exploite qu'une infime partie de l'amplitude du diaphragme, principal muscle respiratoire. Le corps est alors placé dans un état d'alerte constant. La tension artérielle augmente « et engendre toute une série de problèmes circulatoires », souligne James Nestor, auteur de *Respirer, le pouvoir extraordinaire de la respiration* (Ed. Solar). Réapprendre à utiliser son ventre produit l'effet inverse et améliore la digestion grâce au massage des organes entraîné par le mouvement du diaphragme. Alors, comment retrouver ce réflexe ? « Comme on s'étire après être resté trop longtemps assis », répond l'auteur américain, qui recommande « d'inspirer pendant 5-6 secondes, puis d'expirer pendant 5-6 secondes », de façon à observer « 5-6 cycles respiratoires par minute ». Et cela durant cinq minutes, une ou plusieurs fois par jour. La technique est proche de celle de la cohérence cardiaque, ces six respirations par minute (cinq secondes à l'inspiration, cinq secondes à l'expiration) que conseillent les cardiologues pour limiter les risques d'accidents cardiovasculaires. De nombreuses applications, dont certaines gratuites, comme *RespiRelax+*, permettent de se familiariser avec cette pratique.

Samuel Ganes propose aussi d'approfondir ce travail en allongeant ses temps d'expiration, « pour en amplifier l'effet détox ». Il conseille deux exercices issus de la culture yogique. Le premier, surnommé « respiration carrée », consiste à en explorer ses quatre phases, sur quatre temps chacune : l'inspiration par le nez, la rétention pou-

mons pleins, l'expiration (par le nez ou la bouche) et la rétention poumons vides. A effectuer trois fois, en augmentant, au fil du temps, la durée des phases, sur cinq, puis six secondes. Le second, appelé « Vishama Vritti », se base sur une expiration deux fois plus longue que l'inspiration. Effet anti-stress garanti et tonification des muscles abdominaux, en prime ! ■