

Respirer : une détox du corps et de l'esprit

Respiration consciente, cours de méditation ou sophrologie, on n'a jamais autant pensé à nos poumons. Ce que les Américains appellent le "breathwork" peut procurer un bien-être bien physique, moral et émotionnel.



Séance de pranayama en plein air.
©skynesher/ Getty Images / Istock

Si vous tapez "*breathe*" (respiration) sur Instagram, le terme apparaît près de 8 millions de fois, en général sous des clichés de nature ou de yogis en position du lotus. Rien d'étonnant en ces périodes où l'on se sent "à bout de souffle", "en manque d'oxygène", saisis d'une folle envie de "changer d'air"...

Le souffle est au coeur des pratiques de bien-être actuelles, comme l'illustre l'engouement pour le yoga kundalini et sa respiration du feu ou pour le Bol d'air Jacquier, un appareil d'oxygénation cellulaire. "Ce retour à cette fonction vitale pour nettoyer l'organisme et l'esprit va de pair avec le souci de bien se nourrir et de bien s'hydrater, constate Lucille Gauthier-Braud, directrice des tendances beauté chez Peclers. Aujourd'hui, notre attention se porte davantage sur le fonctionnement du corps et de ses mécanismes internes que sur son aspect extérieur."

Euphorie et adrénaline

Proposés par le club de sport L'Usine ou l'espace holistique Centre Élément, les ateliers Breathe In Paris signés Susan Oubari connaissent un franc succès. A tel point que même le Grand Hôtel de Saint-de-Luz organise une retraite dédiée du 14 au 18 mars 2022. Inspiré des pranayamas indiens, du reiki et de la méditation zen, ce mélange de techniques de respiration nous vient tout droit du *breathwork* qui cartonne à New York et à Los Angeles. Une approche mise au point par le psychiatre Stanislav Grof dans les années 1970, permettant selon lui d'accéder à un état proche du nirvana.

Au coeur du concept se trouve la respiration holotropique, une hyperventilation ventrale

LIRE AUSSI >> Et si vous apprenez à respirer ?

qui fait baisser le taux de dioxyde de carbone et booste l'afflux du sang en créant un stress volontaire. On éprouve un bien-être immédiat proche de l'euphorie, puis le taux d'adrénaline redescend et procure l'apaisement. Sur le plan physique, cela peut provoquer des picotements à la tête, parfois même un étourdissement durant les dix premières minutes. Modifier notre état de conscience peut également faire surgir des souvenirs anciens ou inconscients et provoquer des émotions fortes (joie intense, rires, pleurs...) Ce qui explique que la pratique nécessite un encadrement.

Hyperventilation, indications et contre-indications

Attention avant de s'essayer à l'hyperventilation tout seul, surtout si l'on est novice, met en garde Catherine Aliotta, présidente de l'Institut de formation à la sophrologie, très réservée sur les tutos en ligne et les *live* où l'interaction est quasi inexistante. "Toute séance doit comporter un moment d'échange avant et après, afin que chacun exprime son ressenti. La verbalisation avec le praticien et le reste du groupe permet la prise de conscience du changement qui s'est opéré à l'intérieur de soi." En outre, ce stress respiratoire et cardiaque est-il vraiment bon pour tous ? "Par expérience, le cerveau associe l'hyperventilation à une situation dangereuse, comme un choc, une émotion forte, poursuit la spécialiste." A éviter donc chez les personnes très angoissées. Mais elle peut être pratiquée sur un court laps de temps, dans un but de détente précis et de manière encadrée, précise-t-elle. "En cas d'anxiété, mieux vaut organiser une ou deux séances en visioconférence avec un sophrologue, qui vous donnera les bases d'une respiration relaxante, selon vos propres besoins."

Inspirez-soufflez, mode d'emploi

Un petit exercice quotidien de cinq à dix minutes peut convenir à tous : inspirer naturellement et allonger progressivement (sans forcer) son temps d'expiration comme si l'on soufflait dans une paille, en gonflant et dégonflant le ventre. Bénéfices à la clef : un massage en profondeur de l'abdomen, du diaphragme, et des muscles autour de la colonne vertébrale. Exit la fameuse boule au ventre ou les plexus solaires douloureux.

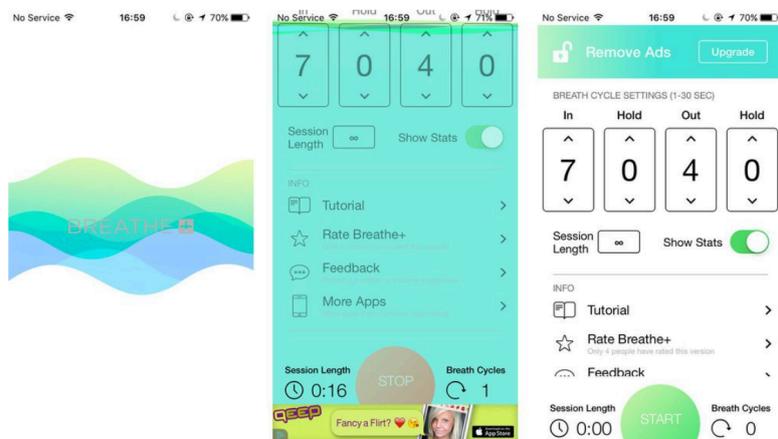
Vous pouvez aussi concentrer vos pensées en comptant : "Inspirez sur trois temps, bloquez sur deux pour attirer

LIRE AUSSI >> La sophrologie en cinq questions-réponses

l'attention du cerveau, et soufflez sur six, conseille Catherine Aliotta. Surtout pas d'injonction ni de recherche de performance, il s'agit avant tout de s'écouter et de trouver la respiration qui nous fait du bien."

Trois autres pistes pour travailler son souffle

- L'appli gratuite **Breathe+** vous accompagne dans vos exercices à l'aide d'un minuteur et d'une courbe qui permet de visualiser votre respiration.



L'appli Breathe+. © SDP

- L'ouvrage ***Respiration***, de Catherine Ternaux (Hachette Santé), propose 40 exercices de détente et de relaxation inspirés de différentes pratiques holistiques.
- Le livre pour enfants ***J'apprends à respirer***, d'Elisabeth Jouanne et Ilya Green (Bayard Jeunesse), apprend aux plus petits à retrouver leur calme à travers des postures de yoga et des exercices de respiration amusants comme la girouette ou le vent dans les arbres.