



# RESPIREZ C'EST BRANCHÉ !

Stressée, épuisée, énervée... Et si vous pensiez à respirer ? **Entre yoga, marche méditative et cours de respiration**, chacun cherche son souffle. Enquête sur un phénomène très inspirant.

« Il y a toujours quelque chose ou quelqu'un pour bouffer votre oxygène, vous avez remarqué ? » constate Milena, 35 ans, qui, après avoir fait six mois de jogging intensif dans l'espoir de calmer ses nerfs, s'est rendu compte qu'il fallait se poser et... respirer. « Ça a fait tilt le jour où je suis tombée sur une copine totalement perchée tellement son cours de relaxation l'avait ventilée ! raconte-t-elle. Depuis, j'ai arrêté de courir, je marche en respirant à fond tous les matins au jardin du Luxembourg, et c'est top ! » Ce que confirment les médecins et les spécialistes du mieux-être : bien respirer a une influence bénéfique sur le stress, l'anxiété, l'énergie, le teint et même le poids. Or, nous n'utilisons que 30 % de notre capacité respiratoire, même si les mauvaises habitudes changent peu à peu. Rémy Oudghiri, spécialiste des modes de vie à l'Observatoire international des bien-être(s) d'Ipsos, révèle ainsi que 29 % des femmes pratiquent la marche, 6 % la méditation, 4 % le yoga et 4 % la relaxation. Le phénomène est surtout impressionnant dans les grandes villes où chacun court après une bouffée de calme. Chez Qee (1), l'un des centres

## RESPIREZ, C'EST BRANCHÉ !



de bien-être holistique les plus en vue de la capitale, on se bouscule au nouvel atelier « Voix, souffle et énergie » dirigé par Louise Vertigo, chanteuse et praticienne de qi gong. Soit 1 heure et demie de respiration en position allongée et de sons modulés bouche fermée. Sondage express à la sortie : « C'est génial, on se sent joyeuse et super détendue », s'enthousiasment les filles.

**Et que dire de l'incroyable engouement pour le yoga :** il faut souvent réserver des semaines à l'avance pour un cours de pranayama (exercices respiratoires visant à maîtriser l'énergie vitale contenue dans le souffle). Toutes des yogis surentraînées ? Oh, que non ! A l'Espace Yoga Bastille à Paris, c'est une majorité de débutants qui suivent le stage de respiration de Cécile Barra (2), formée pendant trente ans auprès des grands maîtres indiens. « C'est un cours sans postures acrobatiques, juste de la respiration qui décoince le plexus, ouvre le sternum et calme les angoisses. C'est comme la balançoire : on se sent léger tout en haut et détendu quand on descend », résume-t-elle. Facile à dire, mais est-ce facile à faire ? Brigitte, 42 ans, enseignante, pratique le hatha yoga depuis plusieurs années et a mis au point ses petits exercices persos en cas d'urgence : « Enervée en sortant du bureau ? Les jambes écartées, les pieds bien ancrés dans le sol, j'étire les épaules et la tête au maximum vers le ciel, et j'inspire et expire lentement cinq fois. Je me sens tout de suite mieux, comme si je tournais la page de la journée. » David O'Hare, médecin et psychothérapeute, enseigne, lui, la cohérence cardiaque, une technique respiratoire antistress, aux résultats scientifiquement prouvés, idéale pour les débutants. « En imposant au cœur un rythme de six inspirations-expirations par minute, on fait croire au cerveau émotionnel qu'il ne se passe rien, explique-t-il. Le taux de cortisol, hormone du stress, diminue, et les biorythmes se synchronisent. » Poussés par la curiosité, nous avons demandé à Nathalie, 39 ans, journaliste, de tester le guide visuel disponible sur [www.emnergie.com](http://www.emnergie.com). Verdict : à raison de 3 fois 5 mn par jour, l'effet calmant est bluffant ! « A tel point que j'envisage de m'offrir le guide version iPhone (3), histoire de faire mes exercices dans le métro », dit-elle.

**Signe des temps, la respiration 2.0 a de plus en plus d'adeptes.** Martha, 28 ans, ravissante it girl parisienne, suit gratuitement sur [www.omegatv.tv](http://www.omegatv.tv) les vidéos de « coaching vitalité » de la Japonaise Chico Shigeta (4), gourou très cotée du Tout-Paris. « J'y ai appris plein d'exercices respiratoires simples pour mieux dormir, me détoxifier et avoir un joli teint. » Pas étonnant quand on sait qu'une bonne respiration permet d'éliminer 70 % des toxines du corps ! Jean-Marc Weill, sophrologue et praticien d'ohashiatsu (5), insiste aussi sur l'importance d'une alimentation saine et d'une bonne respiration,

les deux constituant la nourriture essentielle de l'organisme pour qu'il se réchauffe, soit robuste, pense efficacement et lutte contre les virus. Voici les deux exercices qu'il préconise pour renforcer son énergie : 1. Au réveil, allongée ou assise, inspirez pendant 5 mn avec les mains sur le ventre en le gonflant comme celui d'un bouddha, puis expirez tranquillement. 2. Dans la journée, faites des pauses inspiration-expiration de 1 à 2 mn en vous concentrant sur le passage de l'air dans les narines.

MARTINE KURZ

(1) [www.qee.fr](http://www.qee.fr) (2) [www.yoga-paris-barra.com](http://www.yoga-paris-barra.com) (3) En vente prochainement 0,79 centime sur l'AppStore d'Apple. (4) [www.shigeta.fr](http://www.shigeta.fr) (5) [www.shiatsu-weill.com](http://www.shiatsu-weill.com)

### J'AI TESTÉ LE SUDARSHAN KRIYA

Le yoga et moi, ça fait deux. Pourtant, au hasard d'une rencontre avec la douce Deepali Patel, enseignante de yoga et de technique respiratoire au centre Art de Vivre\*, la pratique du sudarshan kriya m'a parlé... Normal : « kriya » signifie action + nettoyage. Allons-y !

**Jour 1.** Je partage une tisane avec les autres stagiaires, embarqués comme moi pour six soirs de session. Première consigne : passer au régime végétarien, sans thé ni café ni alcool, pour profiter de l'effet détox de la respiration. Au programme, des étirements de yoga et le fameux enchaînement de sudarshan kriya : quatre cycles de respiration et autant de façons de respirer, les mains au nombril, les bras en l'air... 30 minutes, ça paraît long, j'ai froid, j'ai chaud, j'ai des fourmis dans les doigts, et, si je vais au bout, c'est pour me vautrer sur le tapis à la fin !

**Jour 2.** J'ai dormi comme un bébé en rêvant du sourire ravi de maître Sri Sri Ravi Shankar, fondateur de la Fondation internationale de l'Art de Vivre en 1982. Comme le dit Deepali : « La respiration, ça ne coûte rien. Alors, autant s'en servir pour se faire du bien. »

**Jour 3.** Zéro énergie, je me traîne toute la journée.

**Jours 4, 5 et 6.** J'ai tout fait bien et je commence à trouver ma force de respiration. Tout le monde est content. On se quitte sur une dinette végétarienne et le dernier conseil de Deepali : si au bout de quarante jours de pratique, rien n'a changé, laissez tomber !

**48 jours plus tard.** Je n'y crois pas moi-même, j'ai fait mon SK chaque matin, j'ai un teint magnifique et je suis plus calme. Bref, pas de miracle mais une certitude : respirer, ça ne peut pas faire de mal.

\* 7, rue Morand, Paris-11<sup>e</sup>, tél. : 01 49 29 05 21 et [www.artdevivre.fr](http://www.artdevivre.fr)