

psychologies

N° 70H - 7,90 €

HORS-SÉRIE

mai-juin 2022

danse,
vélo, tai-chi,
yoga...
54
activités
qui font du
bien

nos conseils
pour s'y mettre
enfin et préserver
sa forme

bouger son corps alléger son esprit

quel sport
pour apaiser ses
émotions ?

+
nos clés
pour mieux
respirer

L 14330 - 70 H - F: 7,90 € - RD



CAHIER
SPÉCIAL
**NOS CLÉS
POUR MIEUX
RESPIRER**

Le souffle nous donne vie. Respirer est donc une fonction innée, naturelle. Mais pas aussi fluide qu'elle devrait l'être. Son rythme se dérègle sous l'effet de nos émotions, de la posture de notre corps, de nos mouvements et de notre environnement. Nous nous adaptons tant bien que mal, car nous n'avons pas appris à utiliser au mieux ce mécanisme vital. Inspirer de l'air, retenir un peu de cette énergie puis expirer profondément pour éliminer les déchets carboniques : de nombreuses méthodes nous aident à explorer ces étapes du cycle respiratoire pour nous régénérer, mais aussi pour ouvrir la porte à une connaissance de soi plus... « viscérale ».

j'ai testé une séance de respirologie

Bien respirer est le socle de notre énergie vitale. Basée sur des exercices simples, cette méthode accroît la vitalité et offre une occasion originale de mieux se connaître. Notre journaliste a tenté l'expérience.

PAR AGNÈS ROGELET

Lorsqu'un nouveau mot débarque dans l'univers de la santé et du développement personnel, notre curiosité se teinte vite de scepticisme. « Respirologie » : une science inconnue ou une formule marketing ? « Une approche intégrative de la fonction respiratoire et un terme déjà employé au Canada, en Allemagne et en Suisse », rétorquait Édouard Stacke dès 2015, année où se tenait pour la première fois à Paris un Colloque interprofessionnel de respirologie. Depuis, ce psychosociologue, consultant et coach international la diffuse en France. « La respirologie s'intéresse à l'utilisation optimale de la respiration pour les bien-portants et à la compréhension de l'être humain par le biais du souffle », poursuit-il. Elle puise ses références dans les pratiques énergétiques, sportives et artistiques, la méditation, le savoir-faire paramédical (kinésithérapie, ostéopathie, etc.), les techniques de relation d'aide... « Et synthétise sans exclusion les connaissances validées par les études scientifiques et par l'expérience, parfois ancestrale, de la maîtrise de la respiration », précise le coach. Le but ? Nous inviter à vivre mieux en jouant sur cette fonction qui, de notre premier cri à notre dernier souffle, nous occupe à chaque instant. ➤

► « Remplis ta cornemuse »

Rendez-vous avec Édouard Stacke à Boulogne-Billancourt, pour appliquer les principes de la respirologie grâce à sa méthode d'entraînement baptisée Vital'Respir. Autour de la table, nous sommes six stagiaires, dont Stéphane (40 ans), Jean-Luc (45 ans) et Serge (63 ans), trois coachs intervenant dans les entreprises, Volkan (41 ans), un ingénieur commercial stressé, et Julie (29 ans), une réalisatrice de documentaires, ex-championne de France de gymnastique acrobatique qui pratique également le chant et la flûte traversière... Autant dire qu'elle met souvent en jeu sa respiration ! Elle vient par curiosité, et sans doute aussi pour se mettre à l'épreuve. « Le souffle sert à être conscient de soi », confirme Édouard Stacke. Lui a 70 ans et la cage thoracique d'un athlète. Cet ex-kiné au CV interminable (ex-soigneur du comédien Jean-Louis Barrault, sophrologue, psychothérapeute, formateur...) « ne respire plus qu'en conscience ». Son premier exercice doit nous conduire sur cette voie. « Inspirez à l'arrêt, puis marchez en expirant. Faites-le à cinq reprises et à votre rythme », dit-il. Il nous chronomètre mentalement à tour de rôle. J'inspire en moyenne sur quatre secondes et expire sur six, ce qui revient à effectuer cinq cycles respiratoires en une minute. « Pas mal. La plupart des gens, en respirant inconsciemment, en font dix à douze. Ils ne prennent que deux secondes pour inspirer, car ils sont dans une compulsion anxieuse d'agir », commente-t-il. Imposer ce rythme haletant à notre organisme lui fait perdre de l'énergie. Au contraire, prendre le temps de remplir au maximum la cage thoracique lui fournit plus d'oxygène pour faire fonctionner confortablement notre cerveau, nos cellules, nos muscles, tissus et organes. « Cette stratégie réduit la fatigabilité », résume le respirologue. Je recommence l'exercice en me concentrant davantage et en « remplissant la cornemuse avant de

marcher ». Une sensation d'apaisement s'impose d'office. « Agir en conscience ne demande pas de l'énergie, mais de la concentration. Respirez ainsi chaque jour, par intermittence, pour l'intégrer peu à peu dans votre façon d'être. Et vous gagnerez en vitalité », indique-t-il.

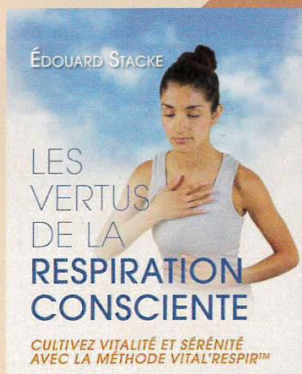
« Pousse le cri qui tue »

Édouard soulève un gong. Sa consigne : prendre beaucoup d'air et le chasser violemment avec le son « ha » pour faire résonner l'instrument. Un petit rire dubitatif parcourt la salle. « Ha ! » tente Jean-Luc, placé en face à trois mètres. Rien ne vibre. Ce consultant, qui pratique assidûment le karaté et autres arts martiaux, ne « pousse pas le cri qui tue » ! Celui de Stéphane, coach sportif, n'est guère plus explosif. « Vous êtes des athlètes entraînés et des personnes dotées d'une bonne connaissance de vous-mêmes. Mais vous utilisez vos ressources avec réserve, analyse Édouard en lançant son « ha ». Soyez plus souples sur les jambes. » Le gong résonne ! J'essaye aussi : « Haa ! » « Tu as mis de la volonté pour le projeter, mais fais-le jaillir sur un temps plus court », m'encourage le respirologue. Je pousse

Prendre le temps de bien remplir la cage thoracique lui fournit plus d'oxygène pour faire fonctionner notre cerveau, nos cellules, nos muscles, tissus et organes



ILLUSTRATION RALUCA SPATACEAN / @MADEBYRALU



s'initier

Avec un respirologue :

Vital'Respir,
respirologie-france.com.

En thalassothérapie :

thalassa.com.

Chez soi : avec *Les Vertus de la respiration consciente*, ouvrage d'Édouard Stacke pour faire le plein d'exercices (Guy Trédaniel, 2018).

un petit « ha » étouffé... Car, en m'appliquant, j'ai perdu la fraîcheur et l'enthousiasme du premier essai. « En ouvrant la gorge, en lâchant prise, tu découvriras une façon plus directe de t'imposer », promet Édouard. Pour nous entraîner à développer cette puissance, il nous demande de dire « patati, patata » comme une détonation. La façon dont les sons « p » et « t » mobilisent les lèvres et la langue facilite une expression « pétaradante ». J'explose les « pa »... un peu moins les « tati » et les « tata ». Au fur et à mesure que j'expire pour pousser ces syllabes, je me sens fébrile. Ce qui émerge de ce souffle vocal m'échappe. Troublant miroir. Julie semble tétanisée : « Pa... [silence] ta... ti... Je n'y arrive pas ! s'émeut-elle. Je peux le faire avec ma flûte. Avec un prétexte, ça aide... » « ... à ne pas se montrer ! » enchaîne Édouard. À l'inverse, Volkan débite puissamment son « patati, patata » à toute vitesse, comme pour se débarrasser de ce défi. En ôtant les silences, lui qui avoue avoir du mal à contrôler son corps et ses sentiments depuis l'enfance, tente ainsi de ne pas laisser apparaître son anxiété.

« Chante à tue-tête »

Reprendre de l'air entre chaque syllabe, calmement : le conseil est aussi valable pour Jean-Luc, qui n'a pas emmagasiné l'air goulument, signe de sa difficulté à recevoir ou à demander, selon notre coach. Quant à Serge, il sort la formule d'une voix fluette. « J'ai dix mille ans d'éducation à lâcher », s'excuse ce métis d'origine chinoise et bretonne. S'exprimer ainsi est indécent pour cet homme sociable qui reconnaît son incapacité à transgresser. « Entraînez-vous à chanter à tue-tête. Tue, tête : l'image est éloquent. Cassez le mental pour acquérir plus de liberté d'expres-

sion », encourage Édouard. « Toute la puissance part du diaphragme », répète-t-il. Un muscle que nous localisons plus ou moins bien entre les côtes, au-dessus de l'estomac... en oubliant que notre cage thoracique se prolonge dans notre dos ! Pour apprendre à nous percevoir en 3D, Édouard nous invite à respirer entre les mains d'un partenaire. Julie place les siennes en vis-à-vis de mon corps (côté face et côté dos) à différents endroits successifs : sternum et omoplates, plexus solaire et sous les omoplates, nombril et lombaires, puis sur les côtes latérales droites et gauches. Ses appuis me rappellent où placer l'air. J'ai l'impression de retrouver de l'espace en moi. Et même si la zone lombaire reste difficile à remplir, cette expansion de soi donne de l'assurance. À l'évidence, c'est de là que vient l'expression « être gonflé » !

« Respire avec le dos »

Pour avoir « les reins solides », nous respirons encore en serrant fort une ceinture de judo qui nous encercle la base des côtes, pile sur le diaphragme. Pas évident. Mais, avec de l'entraînement, assure Édouard, utiliser ce muscle dans toute son amplitude relâche les tensions, soulage la colonne et donne accès à un profond sentiment de sérénité et de puissance. « Je ne connaissais que le ventre et les poumons. Savoir qu'on peut respirer dans le dos est une véritable découverte », retient Volkan. Julie acquiesce. Serge, lui, a pris conscience du travail psychologique que lui lèguent ses origines. Quant à moi, je suis plus attentive à mes automatismes, à ces attitudes physiques et mentales dans lesquelles je m'autolimite. Pour combien de temps encore ? Je l'ignore. Mais je dois le reconnaître : se donner un peu plus d'air, au fond, ça n'est pas si difficile ! ●