

Scôté/ Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

TEST BEAUTÉ

✓ Quel est votre
soin IDÉAL ?

ALLERGIES RESPIRATOIRES

Attention aux complications

**CHOUCHOUTEZ VOTRE GORGE
POUR ÉVITER QU'ELLE NE S'ENFLAMME !**

LES MEILLEURES PLANTES CONTRE
LES AFFECTIONS URINAIRES

CANCER DU SEIN

Quelles avancées ?

CHIRURGIE DE LA MYOPIE
une nouvelle technique

SANTÉ CONNECTÉE
Gadgets ou vrai progrès ?

Se sentir bien
avec la respirologie

LES ALIMENTS DE L'HUMEUR
Que manger pour aller mieux ?

PERTE DE MÉMOIRE
Quand faut-il s'inquiéter ?

CHOC ANAPHYLACTIQUE
les bons réflexes

MON RÉGIME acido-basique

- POUR BOOSTER SON ÉNERGIE ● PERDRE DU POIDS
- ÉVITER LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE ● LES DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES...

L 13982 - 92 - F: 2,90 € - RD



La respiration : la base de tout !

La respiration consciente peut donner un souffle nouveau à votre quotidien car c'est une clé pour enfin apprivoiser « le moment présent » et pour améliorer l'oxygénation du corps. Et ce n'est pas tout ! Voici quelques répercussions sur la santé expliquées par Edouard Stacke, kinésithérapeute ostéopathe.

Nathalie Giraud



Edouard
Stacke

Pour bien comprendre l'utilité de la respiration consciente, commençons par un petit exercice si vous le voulez bien. Deux ou trois minutes suffiront... promis ! Et ça tombe bien, vous êtes sans doute déjà prêt, assis sur votre chaise : sans prendre appui sur le dossier, avec le dos droit sans tension, le regard posé devant vous ou les yeux fermés au choix. Observez le flux et le reflux de la respiration, le contact de l'air avec les narines, le rythme de l'inspiration et de l'expiration par le nez... Donnez-vous tout le temps de respirer et de ressentir des sensations liées à cet instant précis. Si des pensées viennent, laissez-les passer comme des nuages puis retournez à votre respiration. Vous pouvez prolonger l'exercice autant que vous le souhaitez... C'est ainsi qu'Edouard Stacke raconte dans son livre une des respirations phares à intégrer chaque jour : cette respiration assise aide surtout à se recentrer, à retrouver un calme intérieur et elle permet aussi une meilleure concentration, au travail notamment.

Pourquoi apprendre à respirer ?

Chose la plus naturelle et la plus vitale du monde, la respiration se fait sans en avoir conscience, et c'est là que le bât blesse. Edouard Stacke, grand défenseur de cet outil de santé, nous explique : « Prendre conscience de sa respiration, c'est aussi être plus conscient de soi-même. Et à partir de cette conscience, on peut se dynamiser ou au contraire apprendre à se détendre ou à se calmer. En partant du corps, on va chercher plus de potentiel. » Ce processus mystérieux lié à la vie même est relié à la physiologie du corps, au système nerveux, à la gestion des émotions et a donc un impact sur la dimension physique mais aussi psychologique.

Pour se dynamiser

Il existe plusieurs respirations, dont la respiration active qui permet, le matin notamment, de se mettre en jambes, de réveiller la bonne humeur et l'énergie pour bien commencer la journée. Mode d'emploi : en position debout, les pieds écartés et parallèles, ajustez votre respiration à un rythme plus rapide avec des inspirations et des expirations plus courtes. Au moment de l'expir, chassez l'air fortement par les narines, expirez d'une manière plus énergique que d'habitude. Ainsi, vous stimulez le système nerveux sympathique et vous entrez dans l'action plus rapidement.

Respirer en mouvement

On peut aussi conscientiser sa respiration en marchant dans la rue ou dans les couloirs du bureau. Pendant que vous vous concentrez sur votre inspir et votre expir, prenez conscience de vos articulations, de vos muscles, de vos jambes et vos pieds qui foulent le sol. A votre rythme, en marchant lentement pour commencer, respirez tranquillement et profondément et vous verrez vos sensations se modifier. Cet exercice simple a pour but de faire prendre conscience des différents rythmes de la vie, de l'activité et du repos, du plein et du vide. Puis votre organisme bien oxygéné sera plus apaisé et vous dira merci.

Respirologie et kinésithérapie

Daniel Goldman a intégré la respiration dans son cabinet de kiné et il initie tous ses patients, en complément de son travail de kinésithérapie : « Selon l'état et les besoins de la personne, je propose un apprentissage de la respiration consciente pour dynamiser, notamment le matin quand l'humeur n'est pas au beau fixe, et pour se relaxer en cas de stress. La respiration est utile dans tous les cas de figure et toutes les formes de rééducation. Par exemple, pour les maux de dos, la respiration fait prendre conscience

Respirologie en thalasso

La respiration consciente est devenue un soin à la carte ou inclus dans des cures de thalassothérapie dans sept centres Thalassa Sea & Spa (Ile d'Oléron, Biarritz, Trouville, Ajaccio, Le Touquet, Quiberon et Dinard). Conçues par Edouard Stacke et pratiquées par des respirologues certifiés, les séances durent 30 minutes et se font dans un bassin d'eau de mer chauffée, dans une salle ou bien dehors quand le temps le permet, le tout combiné avec des postures de yoga ou de Qi Gong. Basées sur la conscience de la respiration – abdominale notamment –, sur l'inspir, l'expir, le soupir et même le bâillement, ces différentes approches permettent d'apprendre à se recentrer, à lâcher-prise, à retrouver son équilibre et une belle énergie selon ses besoins du moment et en toutes circonstances ! (www.thalassa.com).

du travail du diaphragme qui est souvent tendu lorsque le dos est sous tension. Intégrer la respiration tous les jours peut aider à une détente progressive du dos, notamment en prenant conscience de la respiration dorsale, car lui aussi a besoin de s'oxygéner ! » ■

Je clique sur...

www.respirologie-france.com : des ateliers ouverts à tous permettent de se familiariser avec la respiration consciente, il suffit de s'inscrire sur ce site.

Je bouquine...

Les vertus de la respiration, cultivez vitalité et sérénité, d'Edouard Stacke, Guy Trédaniel Éditeur.

