

**Tonic!** DEVIENT

FITNESS | RUNNING | LOW IMPACT | MENTAL | BEAUTÉ | NUTRITION

HealthyFit

# Healthy *Fit*

#1 mai - juin 2018

**NOUVEAU**

## SILHOUETTE

**Adapter son entraînement  
à sa morphologie**  
+ Nos looks sur mesure

### **RUNNING**

TOUT EST QUESTION  
D'ALLURE...

### **ATHLEISURE**

SPORTIVE MÊME  
DANS LA SALLE  
DE BAINS

### **S'AFFINER**

SÉANCE CARDIO  
AVEC VALÉRIE  
ORSONI

*50 exos*

### **GAINAGE**

Le décryptage  
de Julie Ferrez

### **SWISS BALL**

Nos postures  
pour se renforcer

### **YOGA**

Sculpter son corps  
avec une French  
Yoga Girl

*Après le sport*

**Régime paléo &  
trigger points**

Nos secrets pour être  
en pleine santé !

Bel/lux 5,50€ - Cl 1915 - Gam 9,50\$card  
Dom/S 5,50€ - Tonic/850 GPF - 1/1 mai 5,50€

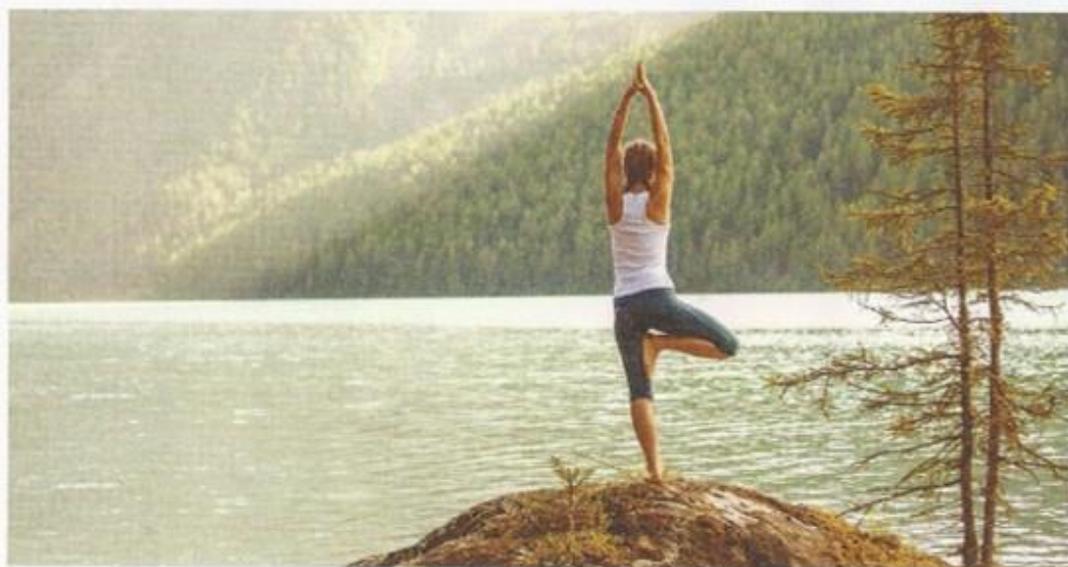
L 16645 - 1 - F: 4,50 € - RD



# Trouver son second souffle

*Respirer, un mécanisme automatique ? Oui, mais pas seulement : il est possible d'agir sur la respiration. Donnez-lui un rythme particulier, observez-la avec attention, utilisez-la à bon escient autant que nécessaire... Ses effets sur le corps et l'esprit sont indéniables.*

PAR ÉMILIE DRUGEON



**E**lle intervient une dizaine de fois dans l'année. Coach sportif et respirologue, Martine Bullier accompagne des adolescents passionnés d'escrime, à Sèvres, dans le 92. « Cette pratique stimule leur capacité à tout donner d'un seul coup, à être tout de suite dans l'action et la combativité, c'est-à-dire à se rebooster en très peu de temps. » Car en compétition, l'attente entre deux assauts peut aller jusqu'à 2 heures, explique-t-elle. Le coach propose des exercices de respiration dynamique ou de recentrage, à s'approprier le moment venu, pour gérer ces phases d'attente en restant concentré, en

laissant l'énergie circuler ou, par exemple, pour se ressourcer après une défaite. « Je leur demande de prendre conscience de leur respiration, de l'observer, de regarder où elle se situe (est-elle haute ? basse ? moyenne ?) ou d'étendre leurs inspirations et expirations. » Prêter attention à son souffle, c'est poser le jeu. Caler son rythme. C'est aussi oxygéner davantage les tissus (muscles et cerveau compris) et dilater ses vaisseaux sanguins. Physiologiquement, une réaction biochimique s'opère aussi : l'oxygène transforme les aliments en énergie. L'aliment est le carburant, l'air le comburant. »



*Notre expert*

**Edouard Stacke**

Professionnel de santé  
Fondateur de la  
méthode Vital Respir  
Auteur des *Vertus  
de la respiration*  
(Guy Trédaniel)  
[respirologie-france.com](http://respirologie-france.com)



## Respirer en conscience, c'est...

- développer la maîtrise de soi
- améliorer enracinement et appuis
- adopter une conscience corporelle globale
- perfectionner la maîtrise du geste, la coordination, le rythme
- augmenter le tonus et l'énergie
- mobiliser ses ressources
- gagner en confiance
- optimiser la concentration et la vigilance
- réduire le stress, gérer ses émotions
- aider à la digestion, au sommeil

...

### » **L'organe de la respiration**

Nous utilisons en moyenne 15 % seulement de notre capacité thoracique. Respirer plus amplement, en utilisant le piston du diaphragme, c'est améliorer cette contenance de 50 % ! Une respiration abdominale bien menée, par exemple, consiste à solliciter le diaphragme postérieur (qui remplit le creux des reins avec la pression intra-abdominale), ce qui permet d'englober tout l'abdomen jusqu'au périnée, et pas seulement le plexus solaire jusqu'au pubis comme on l'imagine. C'est apprendre à mieux se servir de son corps et obtenir une maîtrise de soi plus poussée ! La plupart d'entre nous respirent inconsciemment, superficiellement et avec le haut de la poitrine. Or, la perception interne est très importante ; il ne s'agit pas seulement de soulever et de fermer les côtes mécaniquement. On peut commencer par visualiser et ressentir les mouvements du diaphragme, qui descend à l'inspiration et remonte à l'expiration. Ce n'est pas évident !

### **Un outil précieux**

Respirer de manière à remplir la base des poumons, c'est prendre conscience du volume, du potentiel de ses organes respiratoires qui ne se limitent pas à la partie haute de la cage thoracique, restreinte en espace. Les trois clés d'une bonne respiration ? L'amplitude, la fréquence et la localisation. Retenez que le diaphragme respire aussi avec le dos et le bas du dos. Ralentir la respiration, c'est la rendre plus ample et plus basse. « On agit ainsi sur le système nerveux, ce qui plonge dans un état de récupération proche de la relaxation et du sommeil, détaille Edouard Stacke, consultant coach international et fondateur de la méthode Vital'Respir. Cette respiration ample et profonde, propre à la méditation ou au yoga, peut être pratiquée à longueur de journée. » Résultats : un corps détendu, un esprit vigilant.

### **Maître de soi**

Le spécialiste propose d'utiliser une ceinture de judo, par exemple, à enrouler autour de soi à la base des côtes. On inspire contre la résistance de la ceinture et on la serre légèrement à l'expiration. On pose sa conscience sur toute la circonférence de la base de la cage thoracique ; cela aide à faire fonctionner le



Les trois clés d'une  
bonne respiration ?  
L'amplitude, la fréquence  
et la localisation.

diaphragme et les basses côtes. Si on le souhaite, on appose les mains sur les côtes latérales afin de sentir le mouvement qui s'y produit. Cet exercice anodin est un bon début pour qui souhaite améliorer hygiène de vie et performances. En étant plus présent à soi-même par le biais d'une respiration consciente, on focalise son attention, qui devient plus précise. Le geste sportif sera plus rigoureux, la stabilité émotionnelle induite conjurera l'anxiété du résultat, peur de l'échec, stress, etc. Étonnamment, la maîtrise du souffle cultive le calme et la concentration et stimule le cerveau reptilien : l'énergie de la survie et du combat. Bien respirer, c'est être en pleine possession de ses moyens et gagner en vitalité. Et pendant la pratique ? Il s'agit de mettre l'effort au service de la respiration et non l'inverse. En plein running, respirez amplement (volume thoracique, dos, diaphragme) en vous décontractant ; observez votre respiration et votre foulée afin de fluidifier vos mouvements ! ■

