

Merveille du vivant, la respiration reste cependant le plus souvent ignorée et inconsciente ! Elle conditionne pourtant notre physiologie autant que notre système nerveux. Bien au-delà des maladies pulmonaires, elle devrait être un enjeu de santé publique. Dans l'attente, à nous de jouer ! Aidés peut-être d'**Édouard Stacke**, psychosociologue et auteur d'un petit ouvrage pratique sur les vertus de la respiration.

“ La respiration est une seconde nourriture aussi vitale que l'alimentation ! ”

Principes de Santé On édite beaucoup de livres sur la diététique, mais peu sur la respiration. Or on respire bien plus souvent qu'on ne mange ! C'est votre constat ?

Édouard Stacke. Effectivement, il y a pléthore d'ouvrages sur l'alimentation, ce qui est bien. Mais on laisse les vertus de la respiration sur la touche. Ou plutôt, on réserve ces connaissances à des cibles : les pratiquants de yoga, taï chi ou qi gong, les asthmatiques, les sportifs... En résumant diverses connaissances, j'ai voulu m'adresser à tous.

P. de S. Et rendre cette approche accessible ?

E. S. De fait, même si j'étudie depuis des décennies diverses techniques orientales de souffle, je suis persuadé qu'on peut apprendre à avoir une attention à sa respiration sans avoir besoin d'y consacrer de longues heures. Il faut comprendre les mécanismes, les interactions inspir-expir/ physiologie/anatomie et mental, et quelques minutes de pratique par jour, là où l'on est – au repos comme au travail –, suffisent. Je préconise des exercices possibles dans les couloirs de son bureau, sur sa chaise, l'air de rien...

P. de S. Vous n'abordez pas les problèmes de pathologies respiratoires ?

E. S. Non, c'est un autre sujet et elles doivent faire l'objet d'un suivi approprié. Reste que, avec une formation de kiné et d'ostéo, des années de pratique d'arts martiaux

internes et surtout des années de coaching tant avec de grands sportifs que des professionnels stressés, je me place sur le plan de la prévention réelle, active. On parle souvent de « prévention » alors que l'on se contente de faire de la « détection » d'un mal déjà fait.

P. de S. Quelques rappels concrets et pédagogiques ?

E. S. La finalité de la respiration, c'est d'expulser le dioxyde de carbone des tissus et d'absorber de l'oxygène. Ces échanges de gaz respiratoires se font dans les alvéoles pulmonaires. Or, sans sensibilisation particulière, on n'utilise que de 10 à 15 % environ nos capacités pulmonaires. Mais avec quelques exercices de souffle, on peut doubler sa capacité thoracique et donc sa capacité à oxygéner l'organisme ! Par ailleurs, on sait que, à lui seul, notre cerveau consomme 20 % de l'oxygène respiré. Dans les villes, dans des logements ou des bureaux confinés, nous sommes sous-alimentés en oxygène. Regardez le manque de vitalité de nos enfants, en comparaison des enfants des pays émergents qui parcourent pourtant des kilomètres à pied pour aller à l'école ! Respirer, de façon consciente, est vital : on devrait considérer la respiration comme une « seconde » nourriture. Lourde de conséquences sur l'ensemble du système ; squelette, articulations, digestion, sommeil et pas seulement le cœur, comme on le croit trop vite. Mais on n'y pense

En savoir plus
Conférencier, créateur de la société 100 Ways, Édouard Stacke a signé divers ouvrages comme « *La liberté de s'accomplir* », ou « *Coaching d'entreprise* » aux éditions 100 Ways. Il est aussi auteur de « *L'effet Booster* », paru chez Dunod et traduit en quatre langues. Il vient de faire paraître « *Les vertus de la respiration* » aux éditions Guy Trédaniel. Site : www.100ways.net.

pas, parce que c'est spontané et gratuit.

P. de S. Vous insistez sur le système endocrinien et aussi le système nerveux ?

E. S. Oui, notre biologie et notre gestion de l'énergie sont régulées par des boucles complexes. Sommairement, rappelons que, outre le système nerveux central (cerveau moelle épinière, nerfs) existe un second système dit « végétatif » ou « parasympathique ». Il est notamment composé du X^e nerf crânien et d'une double chaîne de ganglions sympathiques parallèles à la colonne vertébrale. Chacun des deux systèmes a une fonction ; la branche sympathique pour agir, nous maintenir en mouvement, la branche parasympathique pour la récupération, pour faciliter l'élimination des déchets. Or la respiration influe sur tout cela. Respirer, c'est agir autant sur les poumons que sur la cage thoracique osseuse et le diaphragme. Les interactions sont permanentes. Le diamètre des artères diminue sous l'effet de l'activation du sympathique, augmente quand il y a détente et stimulation du parasympathique.

P. de S. Il y a forcément un lien entre la façon dont on respire et ce qu'on vit, voire ce qu'on transforme en pathologie ?

E. S. Oui. Les spasmophiles par exemple respirent trop dans le cou, une respiration haute, donc déficiente, qui sollicite trop les muscles



du cou aux clavicules. Cela pousse à une élévation des épaules et des clavicules. Or tout cela provoque, par compression du parasympathique, un état d'anxiété latente. Chez d'autres, la respiration thoracique est bloquée, et donc il y a risques de dorsalgie... Les athlètes respirent surtout dans un thorax hyperdilaté parce qu'ils ont privilégié les « tablettes de chocolat ». Mais c'est coûteux car la respiration basse est bloquée. On peut pourtant travailler autrement. Jacques Maillol, le célèbre apnéiste du « Grand Bleu » a obtenu ses performances via des exercices de conscience respiratoire au point de ralentir ses propres battements de cœur. Sans aller jusque-là, on respire en général entre 8 et 12 fois par minute alors qu'avec un entraînement simple sans forcer, via le qi gong par exemple, on peut arriver à 3 ou 4 respirations par minute.

P. de S. Avec d'autres, vous rappelez que nos représentations du corps et nos perceptions faussent notre plein usage du souffle ?

E. S. Oui, tant de gens croient par exemple que le poumon ouvre les côtes en se gonflant, qu'il entraîne alors les viscères vers le haut, et que le diaphragme fait le contraire, en descendant et tirant les poumons vers le bas. On croit que l'inspir est

un mouvement montant. La mode pousse à des aberrations comme le ventre plat à tout prix qui comprime les organes et bloque la respiration. Avec le même corps, selon les instants, on est ou non en contact avec l'énergie qui la traverse et dont le souffle est une composante essentielle, ce que les Asiatiques appellent le *chi*, *qi* ou *prana*. Mais je reconnais qu'il m'a fallu des années pour apprendre comment mettre en route le système proprioceptif, c'est-à-dire les zones sensorimotrices du cerveau, les nerfs sensitifs et les capteurs, et ce qui m'a permis de découvrir, entre autre, d'autres espaces de respiration...

P. de S. Parmi vos recommandations, on trouve la respiration postérieure, trop mal connue ?

E. S. On connaît mal effectivement le rôle et l'importance des mouvements costaux et du diaphragme. Nous avons des côtes flottantes, seulement articulées aux vertèbres. Ces côtes doivent bouger elles aussi. Or si l'on n'a pas appris comment respirer à l'arrière, à la base de la cage thoracique, on ne fait jamais bouger ces côtes et c'est dommageable. Notamment parce qu'avec l'âge notamment, la rigidité gagne le squelette. Par ailleurs, en respirant dans cette zone des basses côtes postérieures, on

Aujourd'hui coach international, initialement formé à la kinésithérapie, Édouard Stacke est devenu thérapeute et pédagogue après s'être formé à diverses approches venues des USA autant que des traditions médicales et spirituelles asiatiques. Cofondateur de l'Association française de psychologie humaniste, fondateur de l'Institut Eveil à Paris, longtemps professeur à l'Institut de croissance holistique à l'université de Montréal et aussi chargé de cours à l'université Paris V, il a notamment favorisé en France les travaux de Stanislav Grof, Claudio Naranjo, Michaël Harner, ou Gabrielle Roth... Il a coaché de nombreux sportifs de haut niveau et transmet ses expériences au bénéfice de grands chefs d'entreprises à des fins managériales ou de stratégies de changement.

stimule les glandes surrénales au niveau des reins. L'une des fonctions de ces glandes est, par sécrétion de corticoïdes, de renouveler le cartilage des articulations et aussi de sécréter de l'adrénaline pour passer à l'action. La respiration dorsale accroît ainsi la vitalité !

P. de S. Mais peut-on vraiment contrôler le système endocrinien par la volonté ?

E. S. On peut tout au moins contribuer à sa régulation ! Par exemple, on sait que des stress successifs inhibent les surrénales et réduisent la production d'adrénaline, faisant perdre la vitalité au point d'arriver à des états dépressifs ou de baisse immunitaire.

P. de S. Quelques autres conseils ?

E. S. Le chant et même le cri sont bienvenus. Il faut toujours associer l'effort à une expiration. Sinon on se contracte, et cela a des conséquences sur tout le système. Compter les temps de ses inspir/expir n'est jamais inutile. On n'a pas forcément besoin de gros efforts : mais on a toujours besoin de prendre des petits temps de vide en soi, de « vacance », par la simple attention à la respiration consciente !

P. de S. Comment votre parcours personnel a-t-il influencé ce livre ?

E. S. Je me suis frotté à de nombreuses cultures, et j'apprécie infiniment les traditions orientales, yoga, taï chi, méditation. Toutefois je crois qu'il y a un malentendu quand on les applique ici. On retient surtout une certaine idée de nettoyage de stress, de sérénité pour soi. Or je crois au « karma yoga », le yoga de l'action. Ma vision de la vie, c'est trouver sa juste place au sein de la communauté. On peut, et on doit, s'engager dans l'action pour le bien général. Tout en conservant une clairvoyance, une vigilance, une concentration de chaque moment. En cela, la maîtrise de la respiration consciente est un outil incomparable. ●

Propos recueillis par
Christine Saramito

