

Votre mémoire dans votre hippocampe... Elle peut augmenter à tout âge !

– pratiquer une activité physique modérée réduit de 50 % le risque de *Parkinson* (cf. Étude de l'*American Academy of Neurology* dont les résultats portent sur près de 150 000 personnes de plus de 63 ans suivies pendant dix ans).

Respirer à pleins poumons, chanter à tue-tête

S'oxygéner, c'est d'abord RESPIRER. Or, la plupart d'entre nous ne respirons plus correctement. L'air est notre premier aliment : 20 % de cet air que nous inspirons alimente directement le cerveau. Respirer, c'est réduire l'hypoxie (liée à l'hypo-oxygénation) qui nous étouffe au quotidien, ne serait-ce que par la suractivité ou le stress.

Cela va de soi, mais cela va mieux en le disant : nous ne savons plus, ou ne prenons pas le temps, de respirer en conscience, de nous rappeler que la vie, c'est le souffle. Calmement. De poser notre respiration, l'écouter, d'inspirer à pleins poumons, d'expirer, relâcher, dégager, souffler...

Il existe des exercices enfantins pour retrouver les bienfaits d'une bonne respiration. Et il y a même des spécialistes, nommés « respirologues », pour vous aider¹⁴. Cultiver son souffle, c'est cultiver son cerveau, sa vitalité, l'inspiration et l'enthousiasme.

Edouard Stacke est l'un de ces experts de la respiration, coach international en accompagnement du changement et en management de la performance : ses conseils simples (et concrets) sont accessibles sur internet¹⁵. Prenez le temps de les écouter : en quelques minutes vous réaliserez à quel point oublier de telles évidences est bien dommage... Son exercice du « tigre » (consistant à faire comme le fauve en situation de menace : grogner puis rugir l'espace d'un instant comme si vous aviez une proie devant vous) est une forme de travail du souffle particulièrement bénéfique. Elle se pratique très bien en couple, particulièrement chez les plus complices.

14. Voir le site www.respirologie-france.com.

15. <http://radiomedecinedouce.com/channel/1-Radio-Medecine-douce#edito>.