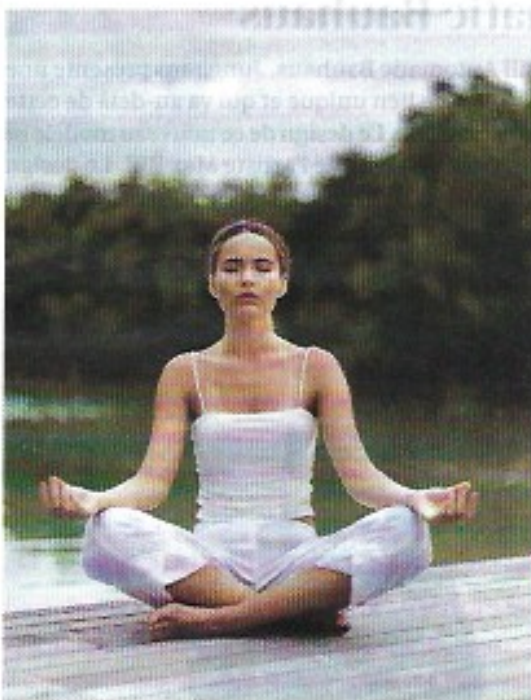


En quête d'un second souffle

Alors que chacun aspire à changer d'air, les pratiques de respiration consciente, méditation ou sophrologie soignent le corps... et l'esprit.

PAR JEANNE DRÉAN



respiration qui nous vient du *breathwork* et qui cartonne à New York comme à Los Angeles. Une approche mise au point par le psychiatre Stanislav Grof dans les années 1970 qui permettrait, selon lui, d'accéder à un état proche du nirvana. Au cœur du concept se trouve la « respiration holotropique », une hyperventilation ventrale qui fait baisser le taux de dioxyde de carbone et booste l'afflux du sang en créant un stress volontaire. On éprouve un bien-être immédiat proche de l'euphorie, puis le taux d'adrénaline redescend et procure l'apaisement. Sur le plan physique, cela peut provoquer des picotements à la tête, parfois même un étourdissement durant les dix premières minutes. Modifier notre état de conscience peut aussi faire surgir des souvenirs anciens ou inconscients et provoquer des émotions fortes – joie intense, pleurs... C'est pourquoi la pratique nécessite un encadrement. « Attention avant de s'essayer à l'hyperventilation tout seul, surtout si l'on est novice », met en garde Catherine Aliotta, présidente de l'Institut de formation à la sophrologie, très réservée sur les tutos en ligne et les *live* où l'interaction est quasi inexistante. « Toute séance doit comporter un moment d'échange avant et après, afin que chacun exprime son ressenti. La verbalisation avec le praticien et le reste du groupe permet de prendre conscience du changement qui s'est opéré. » En outre, ce stress respiratoire et cardiaque est-il bon pour tous ? « Par expérience, le cerveau associe l'hyperventilation à une situation dangereuse, comme un choc, une émotion forte, poursuit la spécialiste. » A éviter donc pour les personnes très angoissées. Mais elle peut être pratiquée sur un court laps de temps, à des fins de détente et de manière encadrée, précise-t-elle. « En cas d'anxiété, mieux vaut organiser une ou deux séances en visioconférence avec un sophrologue, qui vous donnera les bases d'une respiration relaxante. »

Un exercice quotidien de cinq à dix minutes peut convenir à tous : inspirer naturellement et allonger progressivement (sans forcer) son temps d'expiration, en gonflant et dégonflant le ventre. Bénéfices à la clef : un massage en profondeur de l'abdomen, du diaphragme et des muscles autour de la colonne vertébrale. Exit la fameuse boule au ventre ou les plexus douloureux. On peut aussi se concentrer en comptant : « Inspirez sur trois temps, bloquez sur deux pour attirer l'attention du cerveau, et soufflez sur six, conseille Catherine Aliotta. Surtout pas de recherche de performance, il s'agit de s'écouter et de trouver la respiration qui nous fait du bien. »

Se détendre et faire le plein d'oxygène.

S i vous tapez « breathe » (respiration) sur Instagram, le terme apparaît près de 8 millions de fois, en général sous des images de nature ou de yogis en position du lotus. Rien d'étonnant en ces périodes cloîtrées où l'on se sent « en manque d'oxygène » et saisi d'une folle envie de « changer d'air »... Le souffle est au cœur des pratiques de bien-être, comme l'illustre l'engouement pour le yoga kundalini et sa respiration du feu ou pour le Bol d'air Jacquier, un appareil d'oxygénation cellulaire. « Ce retour à cette fonction vitale pour nettoyer l'organisme et l'esprit va de pair avec le souci de bien se nourrir et de bien s'hydrater, constate Lucille Gauthier-Braud, directrice des tendances beauté chez Peclers. Aujourd'hui, notre attention se porte davantage sur le fonctionnement du corps et ses mécanismes internes que sur son aspect extérieur. »

Diffusés sous forme de *live* pendant le confinement, les ateliers *Breathe in Paris* proposés par l'Américaine Susan Oubari via l'Usine Saint-Lazare ou le Centre élément connaissent un franc succès. Ils s'inspirent du pranayama indien, du reiki et de la méditation zen, un mélange de techniques de

Apprendre à respirer, mode d'emploi

Quatre pistes pour prendre conscience de son souffle.

L'appli gratuite

 *Breathe+* guide dans les exercices grâce à un minuteur et une courbe permettant de visualiser ses inspirations et expirations.

Le guide

 *Pratiquer la sophrologie au quotidien*, de Catherine Aliotta (Pocket), rassemble de nombreux conseils pour mieux vivre sa vie pro ou perso.

L'ouvrage

 *Respiration*, de Catherine Ternaux (Hachette Santé), propose 40 exercices de détente et de relaxation inspirés de différentes pratiques holistiques.

Le livre pour enfants

 *J'apprends à respirer*, d'Elisabeth Jouanne et Ilya Green (Bayard Jeunesse), apprend aux plus petits à retrouver leur calme à travers des postures de yoga et des exercices amusants comme la girouette ou le vent dans les arbres.