



## BIEN VIVRE FORME

# INSPIREZ, EXPIREZ LA DÉTENTE EST À LA CLÉ

**I**nspirer, expirer... Rien de plus naturel, *a priori*. Et pourtant nous avons tendance à prendre de mauvaises habitudes, pointe la sophrologue Bénédicte Flieller, auteure du CD *Détente par la sophrologie* : « Pour bien faire, il faudrait

**J'inspire par le nez, imaginant un ballon qui se gonfle dans mon ventre...**



*respirer comme les bébés : gonfler lentement son ventre à l'inspiration et le vider doucement en expirant. Or, avec le stress, mais aussi les vêtements serrés ou les mauvaises postures, notre souffle a tendance à stagner au niveau thoracique.* » Le problème, c'est que cela risque d'avoir des répercussions négatives. « Un souffle court, saccadé, peut entraîner une hypersensibilité au stress et fragiliser l'organisme à long terme », souligne le Dr Jean-Loup Dervaux, auteur du livre *Adoptez la respiration positive!* (éd. Dangles). Au contraire, une bonne respiration permet de faire face plus sereinement aux aléas de la vie. Une capacité à ne pas négliger. Nous vous proposons donc cinq exercices, à réaliser chaque jour, pour savoir tirer parti ce calmant naturel.

### Je prends conscience de mon souffle

Assis confortablement sur une chaise, le dos droit, les bras relâchés, les pieds écartés et bien à plat, les vêtements contraignants – chemisier, cravate, ceinture, lacets... – desserrés, je me concentre sur ma respiration. J'observe : mon souffle vient-il du ventre ou du thorax ? Est-il calme, court, profond, rapide ? Que fait-il bouger dans mon corps : mon ventre, mon diaphragme, les ailes de mon nez, mes épaules ? Je prends conscience de l'air qui entre par mes narines, de sa fraîcheur, et de la tiédeur de celui qui sort, réchauffé par mes poumons. Un premier pas vers la détente.

### Je cultive la respiration abdominale

J'inspire par le nez sur trois temps en imaginant un ballon qui se gonfle lentement dans mon ventre. Puis j'expire par le nez sur six temps jusqu'à ce que le ballon soit dégonflé. À répéter pendant trois minutes. « On peut aussi poser un gros livre sur son ventre pour renforcer la sangle abdominale », ajoute le Dr Dervaux.

### Je m'en sers pour expulser le stress...

Un travail à rendre en urgence ? Un entretien qui débute dans cinq minutes ? En cas de stress, je réalise le même exercice de respiration abdominale, mais, lorsque j'inspire, j'imagine que l'air qui entre est chargé d'idées positives : calme, détente, bien-être, lâcher prise... Et, en expirant, je souffle le plus loin possible mes tensions.

### ...et faire le plein d'énergie ou de sérénité

Et si j'envisageais mon souffle comme une ressource multifonctions ? Je suis fatigué, stressé ? J'inspire lentement sur trois temps. Puis je marque une pause pour visualiser « l'outil » dont j'ai besoin. Énergie, bonne humeur ou sérénité, j'expire longuement en imaginant que cette ressource se diffuse dans mon corps.

### Je mets de la couleur sur l'air que je respire

J'imagine que j'inspire un souffle bleu « comme le ciel, les vagues », précise la sophrologue. Je visualise le trajet de cet air, du nez aux poumons. Je souffle lentement cet air bleu qui va nettoyer, rafraîchir mon corps. Et je recommence une vingtaine de fois. Idéal au réveil, pour bien débiter la journée. ●

CORINNE SOULAY