

m f e e l g o o d

Libérer les tensions en quelques respirations

Cela n'a l'air de rien. Et pourtant, quelques exercices de respiration permettent de diminuer fortement le niveau de stress, de retrouver instantanément de l'énergie et d'améliorer la digestion. Metro a testé pour vous une séance de « coaching de la respiration ».

« Respirer est la première et la dernière chose que nous faisons dans notre vie. C'est la chose la plus naturelle et automatique et une des plus importantes pour notre bien-être », explique Lucie Hage qui propose dans son cabinet installé dans une ancienne écurie à Woluwé-Saint-Lambert des séances de coaching de la respiration. « Seule fonction du système neuro-végétatif que l'on peut volontairement réguler, la respiration est le meilleur baromètre pour évaluer le degré de stress et pour le désamorcer et c'est la méthode la plus simple car elle ne doit pas passer par le mental mais seulement par le physiologique », précise la coach (qui est accessoirement l'homonyme parfait de l'auteur de cet article).

PRENDRE CONSCIENCE DE SA RESPIRATION

Le premier exercice est très simple : allongée, je dois inspirer par le nez lentement en essayant de sentir l'air glisser sur le bout de mon nez puis descendre dans mes poumons puis expirer par la bouche en le sentant passer entre mes lèvres. L'idéal est de toujours inspirer par le nez, m'explique la coach, car l'air doit arriver dans les poumons à la température du corps. Ces derniers sont très fragiles et n'ont que peu de protection. Faire entrer l'air par le nez permet à celui-ci d'effectuer quelques centimètres de parcours en plus dans l'organisme et donc de se réchauffer un peu plus que s'il n'entre par la bouche.

MÉCANISME PRINCIPAL DE LIBÉRATION DES TOXINES

Vous ne le saviez pas ? La respiration est le premier mécanisme d'évacuation des toxines de l'organisme. Elle joue donc un rôle très important au niveau de l'équilibre acido-basique. « Nous sommes souvent en acidoses aujourd'hui, à cause de nos modes de vie. Ce n'est pas bon pour le corps qui se fatigue à essayer de réguler l'équilibre sans cesse. Et l'acidité entraîne un vieillissement prématuré des cellules », prévient Lucie Hage qui me propose maintenant d'inspirer profondément, de bloquer l'air quelques secondes dans mes poumons puis d'expirer à mon rythme.

LARMES DE CROCODILES

Ensuite, la coach me demande de respirer de différentes manières : respiration abdominale (le ventre se gonfle, c'est la respiration qui active le système nerveux parasympathique et entraîne apaisement et meilleur endormissement), respiration thoracique (qui joue sur le système nerveux sympathique et donc sur le niveau de stress), et respiration supérieure qui fait légèrement s'élever les épaules. « En alter-

nant ces différentes manières de respirer et en insistant bien sur la respiration abdominale, vous effectuez un massage des organes. En effet, les poumons ne sont pas un muscle, ils ont besoin du mouvement du diaphragme pour se comprimer et se déployer. Le diaphragme est un grand muscle en contact direct avec les organes digestifs. Le mouvement de celui-ci va donc masser les organes comme l'estomac, le gros intestin ou le colon », explique la coach qui en conclut que respirer profondément permet donc de stimuler la digestion. C'est à ce moment-là que je me rends compte que des larmes coulent sur mes joues. Je le savais, je suis une dépressive refoulée, dans le déni total. « Pas du tout ! », me rassure Lucie Hage. Les larmes qui coulent, me dit-elle, « c'est assez normal quand on fait des exercices de respiration, elles sont dues au massage des organes digestifs ». Et là je me dis que c'est assez surprenant l'impact de la respiration sur tout le corps après quelques minutes d'exercices seulement (et quand même, psychologiquement, le fait de verser quelques larmes me fait penser qu'on se libère de quelque chose, qu'on « dépose » un poids et c'est donc ni vu ni connu un petit bonus bien-être).

UN RAPPORT TEMPS/RÉCUPÉRATION OPTIMAL

Au bout d'une vingtaine de minutes d'exercices de respiration, je me sens redynamisée, comme si j'avais fait une microsieste. J'ai également l'impression que ma capacité pulmonaire est plus importante, ce qui est très agréable (et à ce moment précis je décide d'arrêter de fumer. A l'heure d'écrire ces lignes... j'ai recommencé). Pour bien imprimer en soi la bonne façon de respirer, la coach propose d'effectuer trois à six séances. Après, c'est facile, cela ne coûte rien et cela peut améliorer directement sa qualité de vie, il suffit de se concentrer sur sa respiration une poignée de fois par jour pendant quelques minutes. Je remercie déjà par avance les embouteillages bruxellois qui, à défaut de m'offrir de l'air pur, m'offriront désormais le moment idéal pour un auto massage intestinal. Mais c'est génial ces files en fait !? De quoi se plaint-on ? On devrait tous faire une heure d'embouteillages par jour : on serait tous zen et plus musclés si en plus on serre les fesses et qu'on rentre le ventre (et on peut même rajouter le périnée). Toujours voir le verre à moitié plein...

Lucie Hage

www.respiration.be



Ph. L. Hage

Zoom sur la ville avec Metro !

Partage ta plus belle photo du 15 octobre au 15 novembre inclus et tente de remporter un smartphone Samsung Galaxy S10+ ou un voyage photo au Japon avec Connections !

metrophotocontest.be

metro PHOTO CONTEST

THÈME: URBAIN

営業時間 7時30分 ~ 8時

RYOJI IWATA

metro metro en collaboration avec SAMSUNG Connections