

ANTISTRESS

Bien respirer passe par une bonne posture

« Bien respirer, un antistress naturel », voici ce que propose Yvonne Paire. Cette danseuse contemporaine développe, dans ce CD, une méthode progressive pour apprendre à bien respirer, à se détendre, à mieux appréhender ses émotions et atteindre une certaine vitalité.

Pour mimer la contraction du diaphragme

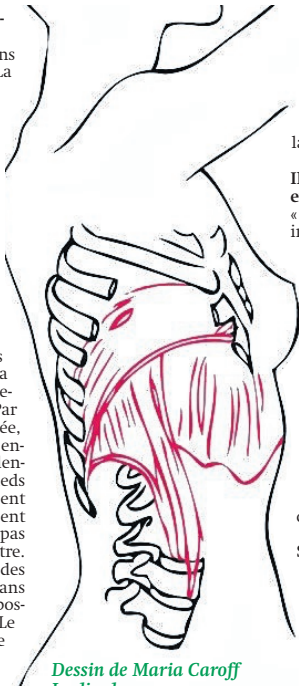


Que veut dire « bien respirer » ?

« Il faut avoir des respirations adaptées aux situations. La respiration est liée intrinsèquement à notre corps, c.-à-d. à notre posture. Donc bien respirer ne peut se faire qu'en ayant une bonne conscience de son corps. C'est dans ce sens-là que bien se tenir, c'est aussi bien respirer. »

Selon vous, l'être humain a-t-il tendance à mal respirer ?

« C'est difficile de définir le bien et le mal. Il est important d'avoir des temps de respiration complète. La respiration est liée fortement aux émotions. Par exemple, si je suis stressée, elle est plus rapide. Si j'ai envie de me détendre, je la ralentis. Et si je sens bien mes pieds au sol, si je place correctement mon bassin, je vais également mieux respirer. On ne peut pas parler de l'un sans l'autre. C'est pour cela que faire des exercices de respiration sans parler du corps et de la posture, cela ne sert à rien. Le sternum ne doit pas être comprimé, je dois donc bien me positionner. »



Dessin de Maria Caroff
Le diaphragme

Comment bien se tenir alors ?

« Se tenir bien, c'est être en équilibre. On doit aligner sa tête et sa cage thoracique au-dessus des pieds. C'est en réalité avoir une bonne verticalité. On appelle ça 'entre la terre et le ciel'. Ce n'est pas être droit car le dos n'est pas droit. C'est vraiment aligner sa tête, sa cage et son bassin sur la verticalité. »

Cela fait partie d'un exercice



Pour booster le diaphragme

simple et cela permet de s'autocorriger. Dans le CD, il y a également une approche de la physiologie et de l'anatomie de la respiration, c'est-à-dire ce que fait le diaphragme pendant la respiration. »

Il y a également un autre exercice à ce propos.

« Quand on est fatigué, il est important de se booster. Le muscle du diaphragme est à la fois réflexe et volontaire. C'est par lui qu'on a accès à la digestion, à la circulation du sang, etc.,. Tout ce qui est inconscient dans notre corps peut être travaillé grâce au diaphragme. Il n'y a aucun autre muscle qui permet ça. Personnellement, quand je sens que cela fait quelques semaines que je n'ai pas respiré comme il le faut, je fais des exercices qui consistent à le booster. »

Sentez-vous quand vous respirez mal depuis quelques jours ?

« Comme tout le monde. Quand il y a des moments où vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez vous dire que vous avez mal respiré. Quand on est déprimé par exemple, on ne respire pas bien. Le diaphragme ne fait pas son travail correctement à ce moment-là. »

Pourquoi proposer un CD ?

« J'avais écrit un livre où il avait à la fois de la théorie et de la pratique. Mes élèves m'ont expliqué que cela n'était pas pratique pour faire les exercices et qu'il fallait un CD. Mon challenge était que les gens puissent être dans la sen-

sation, sans me regarder, sans avoir d'images. L'objectif est que les gens arrivent à intérioriser sans que je sois le modèle. Pour travailler la respiration, il est important qu'il n'y ait pas d'images et que tout se passe par l'écoute. J'ai donc travaillé un texte en fonction permettant de s'autocorriger. C'est pour cela aussi que parfois, je répète les choses deux fois. »

Maité Hamouchi

« Bien respirer, l'antistress naturel », d'Yvonne Paire, éditions Audio-li, 16,90 €



Se tenir correctement

Un exercice facile

Disponible en téléchargement gratuit, l'exercice de la « relaxation éclair » est assez singulier. Pour Yvonne Paire, le plus important dans l'inspir et l'expir est de faire une pause après l'expir. « Si on ne fait pas de pause, tout va mal », explique-t-elle. « En général, quand on est stressé, on n'inspire, on expire et on ne fait pas de pause. » La pause dure une fraction de seconde mais elle reste importante, surtout en cas de stress. « Attention, ce n'est pas de l'apnée. Juste après l'expiration, on effectue un tout petit moment de pause avant de reprendre une inspiration. »

/// www.audiolib.fr