

# prima

**25 idées  
créatives**  
POUR PROFITER  
DE L'ÉTÉ !

**MISSION  
BIKINI**  
NOS ASTUCES  
POUR BRÛLER  
500 CALORIES

**MÉDECINES  
DOUCES**  
QUAND LA MER  
NOUS SOIGNE

**BEAUTÉ**  
JE BRONZE  
VITE, BIEN  
ET SANS  
RISQUE

**Évasion**  
*Soleil de minuit à  
St-Petersbourg*

**SUR PLACE**

**OU À EMPORTER?**

**20 recettes pour  
déjeuner équilibré**

**CONSO**  
NOS BONS  
PLANS  
VACANCES  
EN UN CLIC

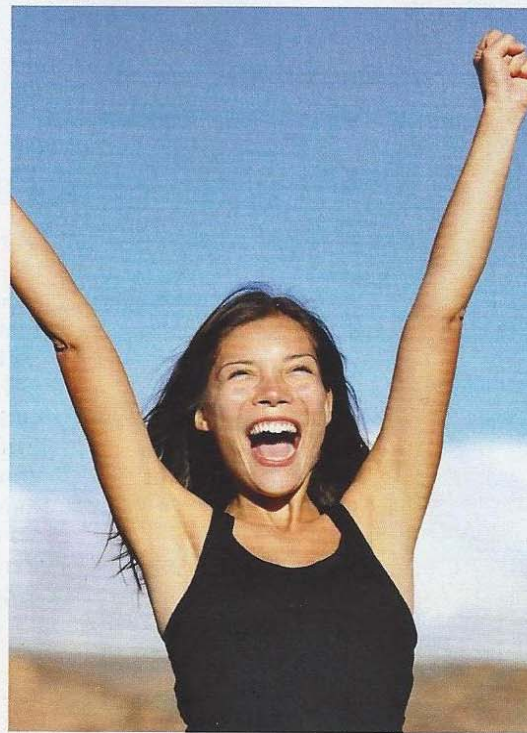
# Petit coaching respirologie



Coach\*  
Vital'Respir™

Avec Agnès Stacke-Overli

Cette méthode, encore méconnue en France, est un super-outil pour recharger ses batteries au quotidien. **PAR S. DUMONT**



**C**ombinaison de nombreuses pratiques existantes, la méthode Vital'Respir™ nous sensibilise aux bénéfices d'une bonne respiration sur notre santé et notre forme, et nous donne des techniques simples et accessibles pour mieux l'utiliser au quotidien. Voici 4 petits exercices.

## 1 Le recentrage

Assise sur l'avant d'une chaise, dos droit, épaules détendues et ouvertes, regardez droit devant vous. Observez le flux et le reflux de votre respiration, le contact de l'air avec vos narines. Donnez-vous le temps de respirer, en notant les sensations liées. Visualisez une longue vague sur une plage plate. Inspirez lorsqu'elle court vers le rivage et expirez quand elle se retire, en laissant l'air sortir progressivement. A faire 5 à 15 min. **Bonus:** un état de détente profond.

## 2 La puissance du dragon

Debout, pieds écartés et parallèles, genoux légèrement fléchis : levez vos bras tendus au-dessus de la tête en prenant une profonde respiration, puis bloquez l'air dans la gorge en comprimant les poumons par la contraction forte des muscles du thorax et de l'abdomen. Tirez les mains derrière la tête à hauteur des épaules, les coudes fléchis

vers le sol, en maintenant la compression. Expirez en relâchant les bras le long du corps. 5 fois. **Bonus:** la sécrétion d'adrénaline est stimulée, et l'énergie dopée.

## 3 La respiration du bourdon

Assise, dos droit, les paumes posées sur vos genoux, fermez les lèvres et contractez l'arrière de la gorge. Gardez la tête droite et les muscles du cou détendus. Inspirez avec force par les narines en faisant vibrer votre palais, en émettant un son ronflant à l'arrière de la gorge. Retenez votre souffle quelques instants, puis expirez par les narines en faisant le son MMM du bourdonnement aigu. 3 à 5 fois. **Bonus:** les cellules sont oxygénées et cela contribue au lâcher-prise.

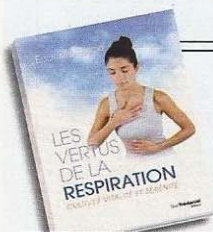
## 4 L'exercice de la ceinture

Debout, dos droit et épaules relâchées, passez une ceinture souple à la base de vos côtes et fermez-la devant. A l'expiration, comprimez les basses côtes avec la ceinture et maintenez sa pression avec la force des mains, pendant l'inspiration, pour tester la puissance du diaphragme, et gonflez le ventre et le creux de vos reins jusqu'au sacrum, au maximum. **Bonus:** le diaphragme retrouve sa place.

### LES CONSEILS DE L'EXPERTE

- Se mettre à la respirologie implique d'être pour soi-même une priorité. S'autoriser ce moment pour soi, se « mettre en vacances » est indispensable pour mieux supporter le stress ambiant.
- En dehors des exercices, essayez de respirer consciemment tout en étant actif. Observez l'amplitude, la localisation (cage thoracique ou ventre) et la fréquence de votre respiration. Cela vous aidera à mieux profiter de cette « nourriture essentielle » et à gagner en vitalité.
- Réalisez ces exercices 2 à 3 fois par jour, pendant deux et trois minutes : c'est la garantie d'une bonne vitalité. Ce qui compte, c'est la ténacité et la pratique sur la durée.
- Pour vous motiver, tenez un carnet de bord de ces temps de pause. Notez-y toutes vos impressions, les bénéfices que vous en tirez. Cela vous encouragera à persévérer...

### LE BON KIT



**UN LIVRE**  
Pour vous exercer seule. *Les Vertus de la respiration*, éditions Guy Trédaniel, 16€.



**UN CD**  
Pour retrouver la sérénité. *Harmonie Bien-être*, Nature et Découvertes, 14,95€.

\*Agnès Stacke-Overli est thérapeute psychocorporelle. Pour en savoir plus sur cette méthode : [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com).