

# Et si on **RESPIRAIT** autrement ?

Connaissez-vous la respirologie ? Cette méthode éducative mise au point par le coach Edouard Stacke\* apprend à amplifier et à maîtriser ses capacités respiratoires en toutes circonstances, avec des outils parfois très simples.

## Je souffle sur des braises

**L'exercice** Debout, pieds écartés et parallèles, genoux légèrement fléchis, inspirez par le nez en amenant le dos des mains vers la poitrine, coudes vers l'extérieur, et creusez les lombaires. Puis chassez l'air fortement par les narines en inversant le geste : étendez les bras, repoussez les mains devant vous et arrondissez la colonne. Recommencez pendant une ou deux minutes en prenant et en évacuant plus d'air et en accélérant le mouvement. Enfin, respirez à fond lentement, en décrivant de grands cercles avec vos bras.

**Pourquoi ?** Ce mouvement donne de l'énergie. Expulser l'air stimule le système nerveux sympathique, qui a pour mission de préparer le corps à l'action. Répété, cet exercice aide à monter en puissance lorsqu'il faut fournir un effort intense sur une courte durée.

## Je crie sur un gong

**L'exercice** Placez-vous debout à 3 mètres d'un gong suspendu à hauteur de la bouche. Un partenaire peut le tenir. Sinon, utilisez une plaque métallique ou enfermez-vous dans une pièce qui favorise l'écho, comme la salle de bains. Inspirez à fond et tentez de faire vibrer le gong en sortant le son « a », le plus bref et le plus fort possible. Restez souple sur vos jambes et ouvrez la gorge.

**Pourquoi ?** Cette pratique oblige à mobiliser efficacement ses capacités pulmonaires. Elle s'inspire des tests médicaux mesurant la « vitesse expiratoire maximale par seconde ». Avec de l'entraînement, elle développe le souffle et apprend à libérer et à doser son énergie. Utile pour améliorer un geste sportif ou... la prise de parole en public. « Pousser le cri qui tue » suppose aussi d'oser se lâcher !

## Je chante à tue-tête

**L'exercice** Amusez-vous à chanter fort dès que vous fournissez un effort : sur votre vélo ou votre rameur. Vous avez oublié les paroles ? Peu importe, improvisez avec des onomatopées.

**Pourquoi ?** Voilà une bonne façon de se ressourcer. L'expression « à tue-tête » l'indique : donner de la voix détruit nos pensées toxiques. Outre une sensation de liberté, cela développe une certaine euphorie en oxygénant l'organisme. De plus, entonner une chanson oblige à respecter les temps d'inspiration, qui correspondent aux silences, et d'expiration, sur lesquels sortent les paroles. Arriver à tenir une note nécessite de modérer et d'allonger son souffle. L'air de rien, cette joyeuse récréation exerce la respiration et muscle les abdos.

## Je marche sans inspirer

**L'exercice** Inspirez à l'arrêt, puis expirez en effectuant quelques pas. Au bout de votre souffle, interrompez votre marche, inspirez de nouveau et repartez sur l'expiration. Alternez ainsi quatre cycles d'inspiration immobile et d'expiration complète et régulière en marchant. Comptez les secondes que vous consacrez à chaque phase. Ne vous forcez pas.

**Pourquoi ?** Ce test évalue la durée du cycle respiratoire. En moyenne, on inspire deux ou trois secondes et on expire trois ou quatre secondes. Insuffisant ! Plus on prend le temps d'emmagasiner de l'air, plus le sang qui transporte de l'oxygène irrigue les tissus. Un vrai carburant. Pour marcher ou courir longtemps sans effort et sans fatigue, entraînez-vous à respirer consciemment, plus amplement et trois fois plus lentement que d'habitude.

