



Mieux respirer

LES CONSEILS DE LYNE ST-ROCH

De l'air ! L'être humain exploite mal sa respiration. En fait, on n'utiliserait que le tiers de notre capacité pulmonaire. « J'appelle ça une respiration de charge, explique Lyne St-Roch, soit une respiration courte logée dans le haut de la poitrine. » Selon cette pro du yoga, pour être complète et bénéfique, une respiration doit avoir cinq qualités.

Être profonde. « Voici un truc que je donne à mes élèves : imaginez que votre corps est un tonneau que vous remplissez d'air. En inspirant, il faut combler les espaces vides, autant à l'avant qu'à l'arrière. »

Être fluide. « En regardant une personne allongée sur le dos, on verra que sa respiration est fluide si un mouvement de vague part du bas du dos, gonfle le ventre et le thorax, puis termine sa trajectoire à la base du crâne. À l'expiration, on observe le mouvement inverse. »

Être égale. L'inspiration et l'expiration doivent être de même durée. « On peut inspirer durant quatre secondes, puis expirer pendant quatre secondes. »

Être silencieuse. « Il ne faut pas respirer comme si on se mouchait ! En fait, il suffit de s'imaginer en train de humer le parfum d'une fleur. »

Être ininterrompue. « Lorsqu'on est stressée, on arrête souvent de respirer en profondeur. Il faut que le rythme soit constant. »

En appliquant les cinq étapes qui suivent, matin et soir, vous aussi pourrez mieux respirer.

« Si, au départ, cinq minutes vous paraissent une montagne, allez-y pour trois. Vous finirez par y prendre goût et prolongerez l'expérience », précise notre spécialiste.

Soyez consciente de votre respiration. On s'assoit et on observe

chaque inspiration et chaque expiration, sans les modifier.

Apprenez à respirer par le nez. Sans blague ! « C'est ainsi que vous arriverez à une détente profonde. L'expiration par la bouche est plus appropriée lors d'une activité physique. »

Concentrez-vous sur les sensations associées à la respiration abdominale. Comment l'air entre-t-il dans votre système et où se dirige-t-il ? Comment votre corps bouge-t-il lorsque l'air y passe ? Pour faire cet exercice, Lyne St-Roch propose de vous étendre sur le dos. Laissez l'air gonfler votre ventre, puis monter jusqu'aux clavicules ; ensuite, expirez complètement.

Renforcez le diaphragme. « C'est le muscle qui, lors de l'inspiration, s'abaisse pour faire de l'espace aux poumons et à la cage thoracique. S'il n'est pas utilisé adéquatement, ce muscle va s'atrophier et, à la longue, il ne sera plus en mesure de s'abaisser et de remonter. » Le secret pour garder ce muscle en forme, selon ce maître de yoga ? Inspirer et expirer profondément, le plus souvent possible.

*Propos recueillis
par Frédérique Laliberté*



Lyne St-Roch est professeure de yoga et propriétaire des Studios Lyne St-Roch. Une femme occupée qui

prend le temps de respirer malgré tout ! (lynestroch.com)