

# Help! Je suis en apnée



**>Catharina Von Barga**  
Experte certifiée en Transformational Breath et autrice

Inspire, expire... La respiration en conscience peut être un fabuleux antistress. La preuve par cinq !

## J'ai des pics de stress en journée

Le stress bloque la respiration et retient l'air dans le haut du corps. En gonflant le ventre sur l'inspiration, on ramène le calme dans son cerveau. La respiration dite « de bébé » envoie des signaux de sécurité et de bien-être. Bon à savoir : avec cette technique, le diaphragme masse les organes internes et stimule le système lymphatique pour un effet détox.



EMILIA CLARKE

## J'ai du mal à m'endormir

La cohérence cardiaque de relaxation consiste à faire plusieurs cycles d'une inspiration sur 4 temps suivie d'une expiration plus longue sur 6 temps. Cette technique rééquilibre le système nerveux en agissant sur le nerf vague. Compter les temps dans sa tête donne encore plus de réussite. Résultat ? Les tensions s'envolent, le mental cesse de cogiter et l'organisme se met en mode repos. A faire avant de dormir et en cas de réveil nocturne.

## Je libère mes émotions

Cet exercice est fabuleux pour débrancher le mental et dégager la surcharge émotionnelle. Debout, on secoue le corps n'importe comment (un peu façon chien mouillé), en émettant en même temps un « ahhhhhhhh » continu. Ensuite, on s'assoit, on ferme les yeux et on enchaîne dix respirations profondes par le ventre + soupirs de relâchement. Une fois la respiration normale retrouvée, on accueille les ressentis qui arrivent.

## Je me construis une bulle

Dans un brouhaha ambiant, on se concentre juste sur le souffle (l'air qui entre et qui sort). Cette respiration en conscience permet de se reconnecter en douceur à soi. C'est idéal dans les transports en commun bondés pour se recentrer et faire le vide. A tenter aussi, la respiration connectée : on respire doucement sans forcer et sans faire de pause entre l'inspiration et l'expiration afin de renforcer la vigilance sans être figé.

## Je booste mon énergie

Une bonne solution, en cas de fatigue ou de coup de mou, est la respiration du feu (ou *agni pran*), qui est à la fois rapide et puissante. On enchaîne une vingtaine d'inspirations et expirations hyper rapides par le nez uniquement. Cette pratique très ancienne de yoga redonne de l'énergie et de la force pour avancer. A noter : à ne pas faire en état de grosse colère, au risque de l'aggraver !

## 3 bols d'air à shopper

- 1** Fluxus Nasal
- 2** RESPIRE ET DÉCOUVRE QUI TU ES !
- 3** Huile Corporelle Bio So Aroma

**1 A savourer.** Infusion Benifuki Respiration Immunité, 18 infusettes, 5,99 € Aromandise.

**2 A lire.** Respire... et découvre qui tu es ! Catharina Von Barga, 288 p., 19 €, éd. Eyrolles.

**3 A appliquer.** Huile Corporelle Bio So Aroma, 100 ml, 15,90 €, Oilsma.