

7 activités pour mieux respirer pendant cette période anxiogène

Karine Silberfeld | Le 27 avril 2020



Le confinement décuple notre besoin d'alléger le corps et l'esprit. Et si l'on réapprenait à respirer ? En attendant de pouvoir se programmer une cure oxygénante, entre mer et forêt, on se ressource, dès maintenant, à la maison.

Jamais on n'a autant entendu parler de respiration. De façon dramatique avec **le coronavirus** et de façon holistique avec le pranayama (exercices respiratoires au yoga), l'aïki-thérapie (thérapie par le souffle), **le breathwork** (méthode d'hyperventilation), la respiration holotropique... Autant de techniques qui exigent une certaine initiation, mais on peut relâcher la pression beaucoup plus simplement. «La plupart du temps, on vit en apnée, explique Alexis Le Duc, sophrologue à Vital Parc Lacanau Océan. **Le stress** et les émotions négatives influent sur la façon dont on respire, et l'organisme est moins bien oxygéné, ce qui peut entraîner toutes sortes de troubles, de la fatigue, voire un épuisement.»

Respirer profondément et régulièrement permet d'apaiser le mental mais aussi la silhouette. En régulant les fonctions neurovégétatives dont dépend la digestion, cela facilite aussi l'utilisation des sucres et des graisses. Ce que confirme Chantal Lehmann, spécialiste du massage holistique : «Récupérer une bonne oxygénation permet également de mieux digérer et donc de s'alléger.»

Confinée : on ouvre la fenêtre

Les conseils de Frédérique Cervoni, naturopathe et professeure de yoga à Paris.

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, dos droit, on prend 2 ou 3 respirations par le nez pour remplir puis vider ses poumons (depuis le dessous des côtes flottantes jusqu'aux clavicules). Puis, selon le besoin du moment, deux exercices :

Pour s'apaiser

On inspire par le nez depuis le périnée jusqu'au nombril et on bloque 1 ou 2 secondes. Sur la même inspire, on remonte jusqu'au cœur et on bloque 1 ou 2 secondes. On repart enfin jusqu'aux clavicules et on bloque jusqu'à ce qu'on ait besoin d'inspirer. On expire alors d'une traite. 3 ou 4 fois le cycle.

Pour booster la concentration

Index et majeur de la main droite pliés à l'intérieur de la paume, le pouce sert à fermer la narine droite et l'annulaire à fermer la narine gauche. On prend une grande inspiration par le nez, on bloque la narine droite et on expire par la gauche, puis on ferme la gauche. On inspire et expire par la droite, on la ferme, puis on inspire et expire par la gauche. 10 fois, en expirant une dernière fois par la droite.

En vidéo, cinq exercices de respiration et d'auto-massages pour booster sa fin d'après-midi

Après : on change d'air

Dès qu'on pourra sortir, on s'offre une cure «oxygénation» loin de la ville ! Des formules bien rodées qui, grâce à des exercices simples et dans un environnement privilégié, aident à prendre conscience de son souffle et à lâcher prise. «Le temps d'un week-end ou plus, on réoxygène ses cellules et même les plus stressées repartent boostées», assure Alexis Le Duc.

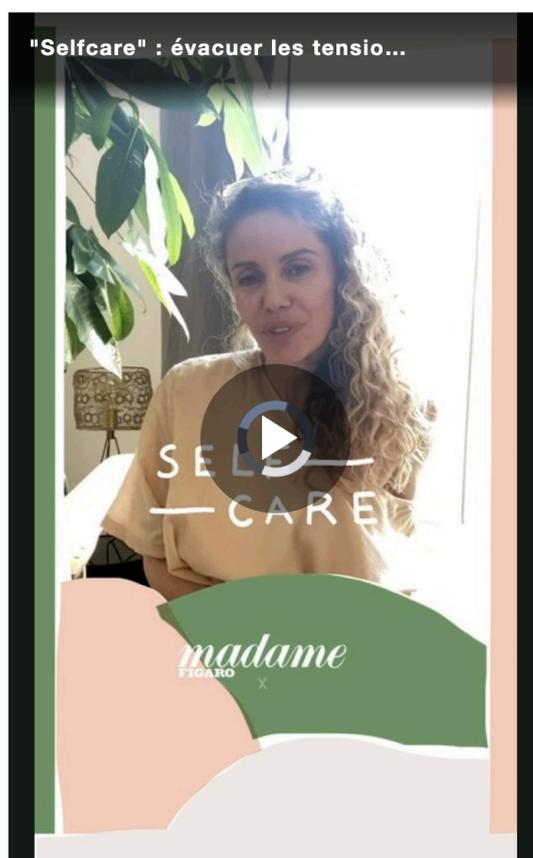
Notre sélection oxygénante

Détox pulmonaire au bord de l'océan

Dans la forêt des Landes, le séjour Oxygène joue à fond la carte nature. En petit groupe, une grande séance d'oxygénation alterne randonnée à vélo et pause respiration avec un temps de relaxation. L'air iodé de l'océan et celui de la forêt de pins favorisent une bonne oxygénation, un éveil des sens et un apaisement qui permet le lâcher-prise. Des soins pour le corps, tels que le modelage Voyage des sens ou le soin complet Pure détox, complètent le programme.

Week-end Oxygène Vitalparc Lacanau Océan, du jeudi au dimanche, à partir de 566 € par personne en chambre double et demi-pension. Plus d'informations sur [vitalparc.com](https://www.vitalparc.com)

En vidéo, "Selfcare" : évacuer les tensions avec Veronica Brown, sophrologue



Une bouffée d'air pur en Auvergne

À 50 km de Clermont-Ferrand, cette cure de 6 jours propose soins à base d'eau thermale et activités d'oxygénation en forêt. Bains thermaux aux résineux (pin, sapin, eucalyptus), cataplasmes d'argile et d'huiles essentielles agissent positivement sur les voies respiratoires. Séances de tai-chi et marches méditatives au milieu des essences à 1350 m d'altitude ont pour effet une diminution du stress (baisse du taux de cortisol) et de l'anxiété.

*Mini-Cure Slow Nature au Mont-Dore, à partir de 395 € hors hébergement.
Plus d'informations sur chainethermale.fr*

Une vague d'ions marins en Bretagne

Sur la plage, un coach vous accompagne tout au long d'exercices. Vous prenez conscience de votre amplitude respiratoire grâce à des inspirations et expirations profondes. Vous profitez de l'air marin, riche en ions négatifs antistress. Plus tard, des modelages à base de gelée d'Eaux-Mères, issues des marais salants de Guérande, riche en magnésium marin, complètent la reminéralisation de l'organisme.

Programme Reminéralisation Thalasso Concarneau, 6 jours, 24 soins, 954 € hors hébergement. Plus d'informations sur concarneau-thalasso.com

Puissance du souffle sur la côte normande

Dédiée aux urbains stressés, cette cure de 3 jours propose 9 soins oxygénants, dont 2 séances d'oxygénation hyperbare by Kino B, très prisée des sportifs. On en ressort un peu groggy, mais avec une capacité respiratoire augmentée. Plus nature, la marche sur la plage a lieu avec un coach pour apprendre à respirer. Et aussi moult soins du corps relaxants.

Escale Oxygène et Mer Thalazur Cabourg, à partir de 498 € hors hébergement. Plus d'informations sur thalazur.fr

La rédaction vous conseille :

[Sur Instagram, des cours de breathwork, dont une "séance équivaut à des années de psychothérapie"](#)

[Comment la pensée positive peut influencer et changer votre vie](#)

[La méditation, l'outil essentiel pour bien vivre le confinement](#)

Tags : [Détente](#),

[Coronavirus : actualités et conseils sur la pandémie de Covid-19](#), [stress](#), [Relaxation](#)