



PRATIQUE N° 1

La respiration complète

Objectif

Cette respiration met en jeu les trois étages respiratoires. Elle constitue la respiration naturelle de l'être humain.

Protocole

En position allongée sur le dos :

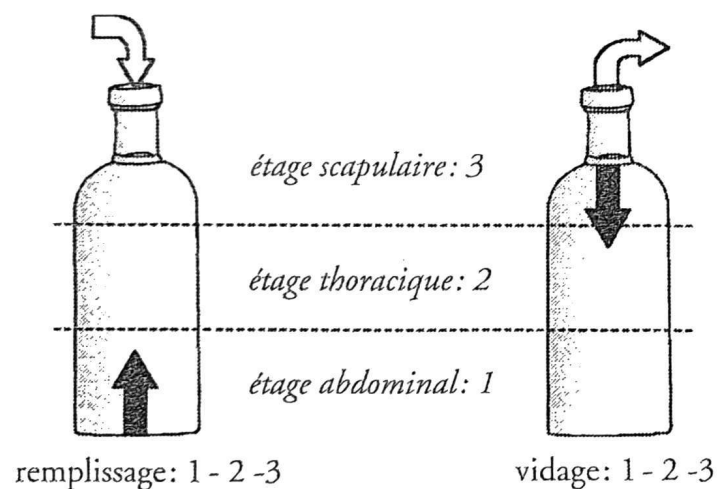
- Posez une main sur votre abdomen, l'autre sur votre poitrine. Celles-ci vont vous servir de témoin, elles vous aideront à sentir ce qui se passe à chaque étage respiratoire.
- Expirez à fond en vidant bien les trois étages.
- Puis, inspirez lentement par le nez en remplissant d'abord l'abdomen qui doit, tel un ballon gonflable, venir pousser votre main. Lorsque votre ventre est bien plein, continuez à inspirer encore de l'air en maintenant le ventre « sorti », afin de remplir votre poitrine. Ensuite, dégagez vos épaules et remplissez-les également d'air.
- Essayez de le retenir quelques instants (c'est ce que nous nommerons l'apnée, ou suspension respiratoire).
- Puis, expirez lentement en maintenant le plus longtemps possible votre ventre gonflé.

Vous viderez d'abord les épaules, puis la poitrine et enfin l'abdomen.

L'exercice au début, peut entraîner quelques vertiges qui disparaîtront peu à peu avec l'entraînement. Ceux-ci sont dus à une hyperoxygénation du cerveau, provoquant une alcalose.

Nous pouvons résumer cette respiration grâce à un moyen mnémotechnique.

Essayez d'imaginer que vous vous remplissez à l'inspiration comme une bouteille, c'est-à-dire par le bas. À l'expiration, vous vous videz également comme une bouteille, soit par le haut.



En résumé, pour effectuer une respiration complète, vous devez :
Vider complètement vos poumons, puis inspirer par le nez en gonflant :

- ① le ventre,
- ② la poitrine,
- ③ les épaules.

Retenir l'air quelques secondes et, ensuite, expirer très doucement en vidant :

- ① les épaules
- ② la poitrine
- ③ le ventre.

Il est souhaitable de pratiquer cette respiration plusieurs fois par jour, au début allongé pour la mémoriser et l'intégrer plus facilement, puis, assis, debout, en marchant.

Si vous le faites quotidiennement, vous constaterez rapidement un meilleur fonctionnement intestinal, un bon sommeil, une amélioration générale de votre santé et, peu à peu, cette respiration pourra devenir permanente.

Conseils pratiques

La phase de rétention respiratoire ne doit pas s'accomplir en fermant la trachée par une contraction des muscles de la gorge. En réalité la respiration est suspendue. Ceci permet de laisser l'énergie et le sang circuler librement dans la zone du cou. Cette subtilité de pratique demande expérimentation et entraînement.