



L'art de la respiration

Le souffle c'est la vie... On peut ne pas manger plusieurs semaines, ne pas boire plusieurs jours et ne pas respirer seulement quelques minutes.

La respiration augmente notre résistance organique et notre immunité. Micho Kushi (thérapeute et maître japonais) dit : « L'art de respirer est aussi essentiel à notre santé et notre bonheur, qu'à notre conscience et notre compréhension universelle ». La respiration nous permet de capter la force vitale, le « prana » pour les hindous, le « Qi » pour les japonais et chinois. La maîtrise respiratoire nous permet de gérer émotions, pensées et spiritualité. Elle nous met en harmonie avec l'environnement et le cosmos. Dans toutes les pratiques traditionnelles (yoga, Qi-Quong, taïchi etc..) et dans les pratiques religieuses, elle tient une place importante.

Elle est également une des clefs importantes dans le protocole d'hygiène globale de la naturopathie.

Elle a, bien sûr, le rôle indispensable d'apporter l'oxygène à notre sang sans lequel la vie ne sera pas possible. Elle nourrit, désintoxique, permet l'effort musculaire, active la circulation sanguine, agit sur la température de notre corps etc.. Mais, de plus, elle a un rôle indispensable dans l'équilibre de notre système nerveux.

Toutes les respirations lentes, profondes et souples favorisent le recentrage, la détente, le déblocage du plexus solaire, l'apaisement de la confusion émotionnelle et mentale. Les respirations vitalisent le parasympathique (S.N. de la détente et du plaisir).

Par contre, les respirations courtes, rapides, superficielles, en haut de la poitrine, accentuent la vigilance, la tension, le stress. Elles agissent, elles, sur l'orthosympathique (S.N. du stress et de la vigilance).

D'où l'importance de contrôler et de respirer profondément et lentement en cas de grosses tensions et émotions... Les exercices réguliers respiratoires sont très importants, aller respirer dans la nature aussi, utiliser les huiles essentielles en diffusion dans les appartements et respirer etc..

Debout ou assis en tailleur :

1. Croiser les bras sur la poitrine : 3 inspiers profonds en respiration ventrale.
2. Ouvrir les bras au niveau des épaules en formant un cercle : inspir les bras s'ouvrent en libérant la poitrine ; expir les bras referment le cercle (3 fois)
3. Poser les doigts sur les clavicules ; inspir les coudes se lèvent vers le ciel ; expir les coudes se recollent aux flancs (3 fois)
4. Inspir : tirer les bras droits au-dessus de la tête. Expir : ramener les mains aux épaules (3 fois)
5. Doigts posés sur les clavicules : 3 respirations courtes et superficielles.
6. Croiser les bras sur la poitrine : 3 respirations ventrales.

Respiration en escalier

1. Inspir 2 temps / rétention, 2 temps / Inspir 2 temps / rétention 2 temps etc.. jusqu'à poumons pleins. Expir maximum (3 fois)
2. Inspir maximum. Expir 2 temps / rétention 2 temps / Expir 2 temps etc.. jusqu'à poumons vides. (3 fois)

Respiration triangulaire (tonifiante ou détendante)

Le matin : inspir 6 temps / rétention pleine 6 temps / expir 6 temps (tonifiante)

Le soir : inspir 6 temps / expir 6 temps / rétention vide 6 temps (relaxante)

Respiration carrée (rééquilibrante)

Inspir 6 temps / rétention pleine 6 temps / expir 6 temps / rétention vide 6 temps.

Respiration alternée (calmante et rééquilibrante)

Le pouce bouche la narine droite, l'index bouche la narine gauche.

Inspir narine gauche, narine droite bouchée

Expir narine droite, narine gauche bouchée - Inspir narine droite

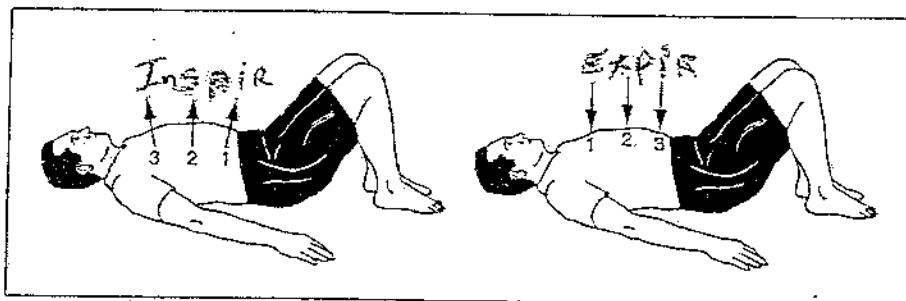
Expir narine gauche, narine droite bouchée - Inspir narine gauche

Expir narine droite etc...

La respiration du ventre vers la poitrine

Dans la respiration du ventre vers la poitrine, montrée à la Figure 5.2, vous exercez vraiment les muscles de votre poitrine et le diaphragme, ainsi que les poumons, et vous faites cadeau à votre corps de plein d'oxygène et d'énergie vitale (*prana*). Vos cellules vont bourdonner d'énergie, et votre cerveau vous sera très reconnaissant de ce coup de pouce. Vous pouvez utiliser cette forme de respiration avant de pratiquer la relaxation, avant l'exécution de postures de Yoga, et pendant l'exécution au moment où c'est indiqué, et en fait n'importe quand lorsque vous en aurez envie tout au long de la journée. Il n'est pas forcément nécessaire que vous soyez allongé, comme c'est le cas dans l'exercice suivant. Vous pouvez être assis ou même marcher. Après avoir pratiqué cette technique pendant quelque temps, vous vous apercevrez peut-être qu'elle est devenue une seconde nature.

Figure 5.2 :
Voici la
respiration
de Yoga
classique.



1. Allongez-vous à plat sur le dos avec les genoux pliés et les pieds sur le sol, l'écartement des pieds identique à la largeur du bassin, et détendez-vous.

Placez un petit coussin ou une couverture pliée sous votre tête si vous ressentez une tension dans le cou ou si votre menton est renversé vers le haut. En cas d'inconfort du dos, placez un grand coussin sous les genoux.

2. Inspirez en dilatant l'abdomen, puis les côtes, et finalement la poitrine.

Faites une pause de deux secondes environ.

3. Expirez en relâchant les muscles de la poitrine et des épaules, en contractant ou en rentrant l'abdomen doucement et de façon régulière.

Faites à nouveau une pause de 2 secondes environ.

4. Répétez cette séquence.



Vous pouvez accroître considérablement la valeur de cet exercice et celle d'autres en y participant entièrement avec votre mental. *Sentez* l'air qui remplit vos poumons. *Sentez* vos muscles travailler. *Sentez* votre corps dans son ensemble. *Visualisez* la précieuse énergie vitale qui entre dans vos poumons et dans chaque cellule de votre corps, pour vous rajeunir et vous vitaliser. Pour vous aider à sentir plus profondément cet exercice, gardez les yeux fermés. Vous pouvez aussi placer les mains sur l'abdomen et le sentir se dilater pendant l'inspiration.

La respiration de la poitrine vers le ventre

La respiration yogique est traditionnellement enseignée depuis l'abdomen vers le haut pendant l'inspiration, ce que vous pouvez constater dans de nombreuses publications sur le Yoga (reportez-vous à la Figure 5.2). Cette méthode fonctionne très bien pour de nombreuses personnes. Toutefois, dans les années 1960, le maître de Yoga T. K. V. Desikachar, avec les conseils de son père, feu T. Krishnamacharya, commença à adapter la respiration traditionnelle yogique aux besoins des élèves occidentaux.

Réfléchissez-y ! En Occident, nous restons assis sur des chaises et nous penchons en avant trop longtemps. Notre routine journalière de position assise commence tôt le matin lorsque nous allons au WC. Nous nous penchons ensuite au-dessus du lavabo pour brosser nos dents et faire ce qui est nécessaire pour notre visage. Nous nous asseyons à table pour le petit déjeuner, puis nous nous asseyons pour aller à l'endroit où nous travaillons. Au travail, nous passons encore beaucoup de temps assis, peut-être avachi devant un ordinateur ou une machine à écrire, ou penché sur une machine. Finalement, dans la soirée, nous rentrons à la maison et nous nous asseyons pour le dîner, puis peut-être en face du téléviseur ou de l'ordinateur personnel jusqu'à ce que les yeux se brouillent.

La respiration de la poitrine vers le ventre fait cambrier la colonne vertébrale et le haut du dos pour compenser tout ce temps passé penché en avant tout au long de la journée, et elle fonctionne aussi très bien pour prendre des postures de Yoga et revenir à la position de départ. La respiration de la

poitrine vers le ventre est aussi un excellent stimulant le matin et peut même être effectuée avant le saut du lit. Nous ne recommandons pas d'effectuer cet exercice tard le soir, car il se peut que cela vous tienne éveillé.

L'exercice suivant complète la respiration du ventre vers la poitrine (illustrée par la Figure 5.2). Comme pour la technique de respiration du ventre vers la poitrine, vous pouvez pratiquer l'exercice suivant en étant allongé ou en marchant.

1. Allongez-vous à plat sur le dos avec les genoux pliés et les pieds sur le sol, l'écartement des pieds identique à la largeur du bassin, et détendez-vous.

Placez un petit coussin ou une couverture pliée sous votre tête si vous ressentez une tension dans le cou ou si votre menton est renversé vers le haut. En cas d'inconfort du dos, placez un grand coussin sous les genoux.

2. Inspirez en dilatant la poitrine du haut vers le bas et en continuant ce mouvement vers le bas en direction du ventre (Figure 5.3 a.).

Faites une pause de deux secondes environ.

3. Expirez en contractant ou en rentrant l'abdomen doucement et de façon régulière en partant juste dessous le nombril (Figure 5.3 b.).

Faites une pause de deux secondes environ.

4. Répétez cette séquence.

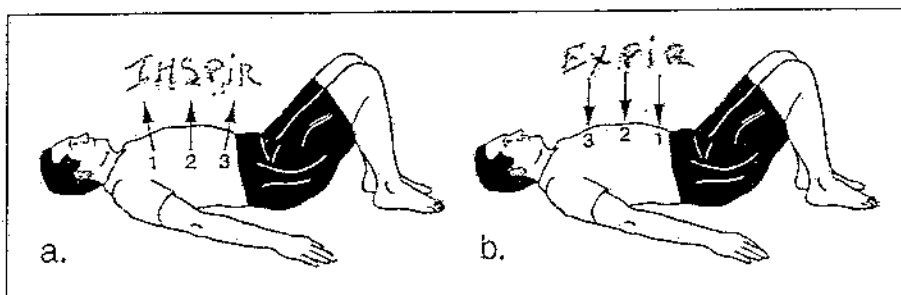


Figure 5.3 :
La nouvelle
respiration
de Yoga.