

Recettes pour bien respirer

La respiration a une caractéristique particulière :

« On n'arrête jamais de respirer, mais on peut décider de retenir son souffle un temps donné ».

En effet, elle est régulée de façon automatique par l'action du système nerveux autonome et en même temps sous l'influence du psychisme conscient.

Elle peut être ainsi un reflet intime du lien entre notre moi profond et notre corps.

C'est aussi un organe d'échange entre soi et l'extérieur qui témoigne de la façon dont nous entrons en relation avec le monde qui nous entoure.

Ce guide propose des exercices simples et pratiques, à faire chez soi, au bureau, dans sa voiture ou en plein air.

Il est possible de s'en servir au quotidien pour assouplir ses articulations, faire le plein d'énergie, se développer par la pensée positive, ou se soulager des douleurs.

PLAN

INTRODUCTION

ÉTAPE 1 : DÉTENDRE L'ABDOMEN

ÉTAPE 2 : RESPIRER EN PROFONDEUR

ÉTAPE 3 : ASSOULIR LES ARTICULATIONS

INTRODUCTION

L'ÉNERGIE SUIT LE GESTE, LE SOUFFLE ET LA PENSÉE.

Il est possible d'utiliser ces trois éléments ensemble ou séparément pour mobiliser l'énergie au niveau psychique ou physique.

Après un bref rappel physiologique, nous verrons comment utiliser la respiration pour appliquer ces notions, à l'aide d'exercices pratiques.

Ceux-ci sont conçus pour avoir une action en auto traitement, pour stimuler la circulation de l'énergie et en développer la perception.

Ils permettent de mieux respirer, et les principes qu'ils contiennent serviront aussi pour les autres techniques énergétiques (sophrologie, Taï Chi, Shiatsu, etc..).

La respiration, par son action d'échange (émission de gaz carbonique, réception d'oxygène), est un symbole vivant, de notre lien avec l'extérieur et de notre façon d'entrer en relation avec lui.

Notre manière de respirer est un reflet intime de ce que nous en vivons au plus profond de nous.

L'air ambiant contient environ 20% d'oxygène. Nos poumons vont puiser cet oxygène, puis le sang sert de véhicule pour le transporter jusqu'aux cellules.

Les poumons, en partenariat avec les reins, vont également éliminer les déchets acides de ces cellules sous forme de gaz carbonique.

Un système de mesure va contrôler continuellement les besoins de l'organisme et adapter l'activité de ces deux organes, de façon à maintenir à un chiffre constant le pourcentage des acides dans

l'organisme.

Ce taux est très précis et ne doit pas varier, sans quoi la vie ne serait pas possible.

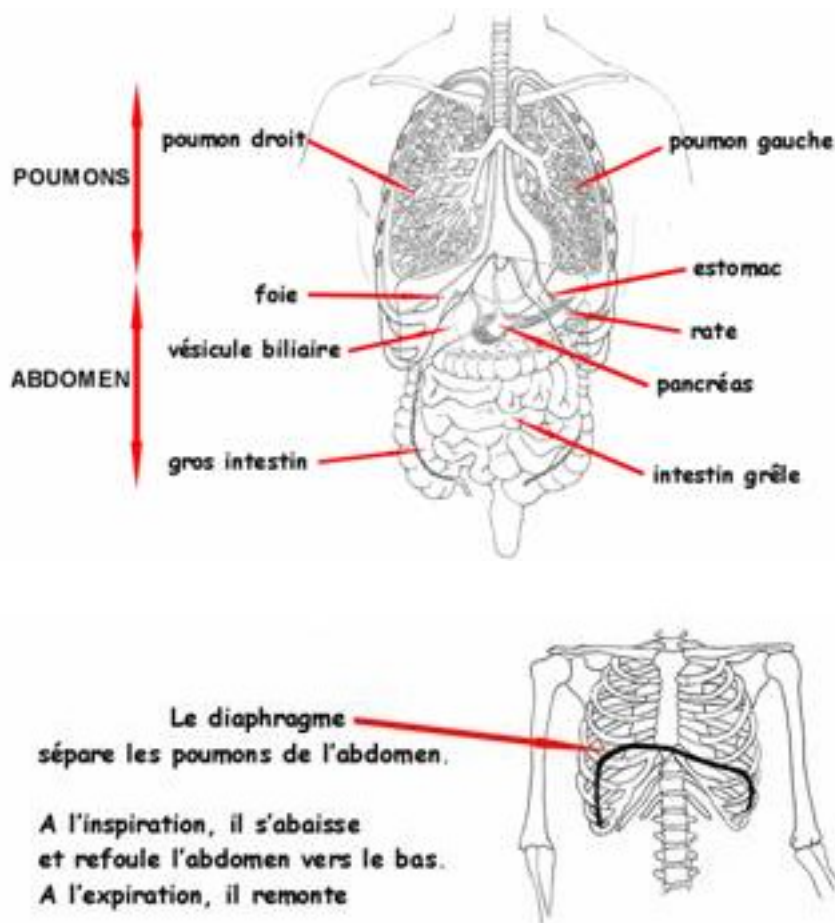
Tout cela se fait de façon automatique sans que nous puissions intervenir (on n'arrête jamais de respirer).

Cependant, le poumon est aussi le seul organe du corps sous l'influence à la fois de ce système de régulation automatique et du conscient (on peut retenir ou accélérer, un certain temps, sa respiration de façon volontaire).

Cela implique également qu'elle peut se modifier sous l'action de nos émotions (le souffle coupé par la surprise, le souffle court par la peur, accéléré par le stress, tousser par gêne, etc...), et qu'on peut intervenir pour la perfectionner.

L'état de tension psychique ou émotionnel va se manifester, en règle générale, par des tensions dans l'abdomen et dans la zone du plexus solaire et entraver le mouvement naturel du diaphragme.

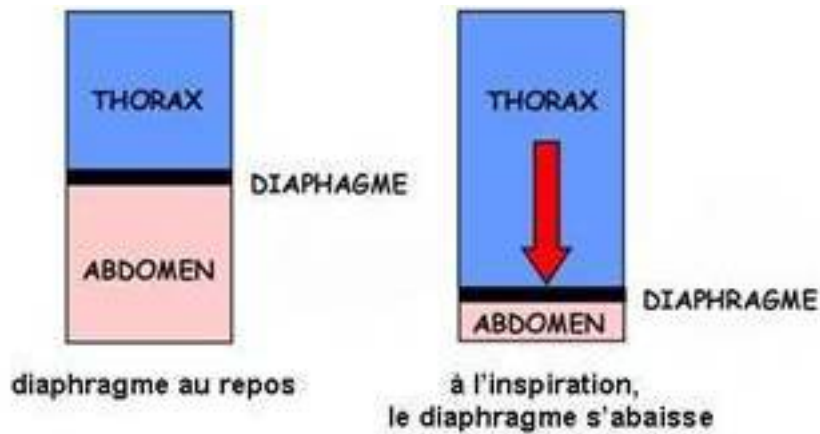
C'est ainsi qu'on peut se retrouver avec une sensation de gêne respiratoire, simplement après avoir vécu quelques émotions fortes.



Mécaniquement, la respiration se réalise à 80% par les mouvements du diaphragme.

Ce muscle, au repos, présente une forme de parachute.

A l'inspiration, il va se creuser vers le bas et venir pousser sur tout l'abdomen, produisant un massage naturel des organes qu'il contient. A l'expiration, il va reprendre sa position initiale en se relâchant.



Le diaphragme s'attache en avant à la pointe du sternum et aux côtes, et en arrière à plusieurs vertèbres lombaires.

Aussi son fonctionnement mécanique agit de façon permanente sur la mobilité des articulations du squelette par une réaction en chaîne. En poussant sur l'abdomen à l'inspiration, il vient également exercer une action profitable sur les articulations du bassin.

De plus, par un phénomène de pression, chaque mouvement respiratoire participe à la circulation du sang veineux.



On comprend alors comment, mécaniquement, un état de stress prolongé va pouvoir engendrer et nourrir un ensemble de perturbations et les bénéfices qu'on peut retirer d'un travail respiratoire.

ÉTAPE N° 1 : DÉTENDRE L'ABDOMEN

DÉTENDRE LE DIAPHRAGME

La première étape est de diminuer les tensions abdominales.

Leurs présences, dues à un état de stress, d'anxiété ou d'émotions répétées gênent l'action du diaphragme.

en règle générale, lorsqu'il y a une tension dans le corps, une tension psychique lui est associée (on n'en a pas forcément conscience).
La lâcher, c'est d'abord se laisser aller à ce qu'on ressent et le vivre pleinement.

**LE MUSCLE DU DIAPHRAGME
EST LE PRINCIPAL ACTEUR
DE LA RESPIRATION**

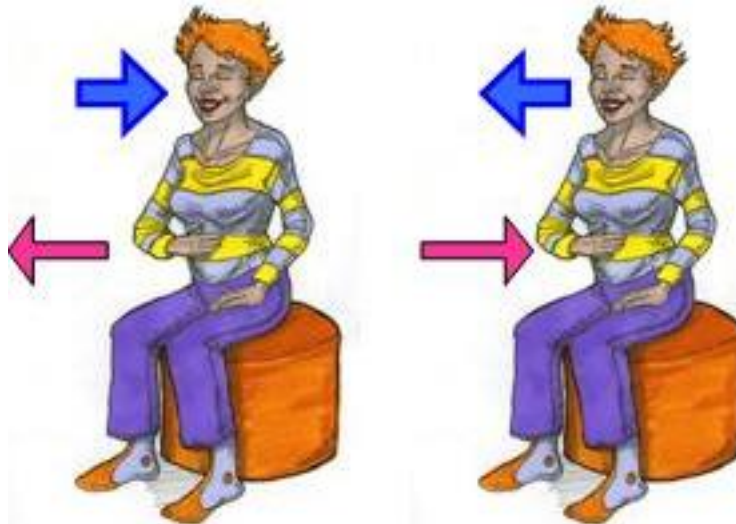
**IL EST SOLIDAIRE DE L'OS DU STERNUM
ET DES VERTEBRES LOMBAIRES
LE DETENDRE INDUIT UNE ACTION
BIENFAISANTE SUR TOUT LE CORPS**

**L'INSPIRATION EST UN TEMPS ACTIF,
QUI DEMANDE UNE ACTION MUSCULAIRE.
PAR CONTRE,
L'EXPIRATION NE REQUIERT AUCUNE ACTION,
LES POUMONS SE VIDANT NATURELLEMENT.**

Je vous invite à inspirer et à expirer par le nez.

Assouplir le diaphragme :

En position assise.
Poser le bout des
doigts d'une main en
contact léger sous la
pointe inférieure du
sternum.
A l'inspiration, le
ventre se gonfle et, en
se bombant, pousse
sur le bout des doigts.
A l'expiration, le ventre
se dégonfle lentement,
formant un creux sous
le sternum.



à l'inspiration,
le plexus se bombe et pousse sur les
doigts

à l'expiration,
le plexus se creuse

Massage du diaphragme:

En position assise.
S'auto masser l'attache
antérieure du
diaphragme.
A la fin d'une
expiration, avant de
repandre
l'inspiration, laisser le
bout de vos doigts
détendus s'enfoncer
progressivement sous
la pointe du sternum et
sous les côtes.



Laissez-les bouger doucement en massant.

assis, légèrement courbé en avant, en fin d'inspiration, masser sous le sternum

Pincer, tirer, rouler:

En position assise. Pincer la peau de cette même zone, la tirer et la faire rouler sous les doigts.



La gym du diaphragme:

En position assise. A la fin de l'expiration, le ventre s'est dégonflé. Rentrez alors le diaphragme vers l'intérieur et vers le haut comme si vous vouliez le plier. Relâchez avant de reprendre votre inspiration. **CET EXERCICE EST PUISSANT ET TRES EFFICACE POUR DENOUER LES TENSIONS DU PLEXUS!**



en fin d'expiration, rentrer le diaphragme, puis le relâcher

RESPIRER AVEC LE VENTRE

Respirer avec le ventre est essentiel pour masser l'abdomen. Cela relance le mouvement péristaltique des intestins et stimule les organes. Une bonne respiration va libérer la zone du plexus solaire, souvent durcie et nouée par des tensions émotionnelles.

RESPIRER PAR LE VENTRE MAINTIEN LA DÉTENTE GÉNÉRALE DU CORPS ET ÉVITE L'INSTALLATION DES TENSIONS.

Gonfler, dégonfler :

Cette technique de base servira pour la plupart des exercices.

Les jambes peuvent être pliées pour aider. On inspire et on expire par le nez. A l'inspiration, invitez le ventre à se gonfler. La poitrine reste pratiquement immobile.



inspiration, le ventre se gonfle

A l'expiration, relâchez-vous. Le ventre se dégonfle sans effort.



expiration, le ventre se dégonfle

La respiration du fœtus :

A genoux, front au sol, dos plat, jambes repliées. (Cette position détend l'abdomen).

A l'inspiration, je gonfle le ventre sans bouger la poitrine.



A l'expiration, je dégonfle le ventre.



ETAPE N° 2 : RESPIRER EN PROFONDEUR

Contacter davantage de profondeur en soi est un élément essentiel pour le maintien de l'équilibre de santé, ainsi que pour développer les capacités de prise de recul et de gestion des émotions.

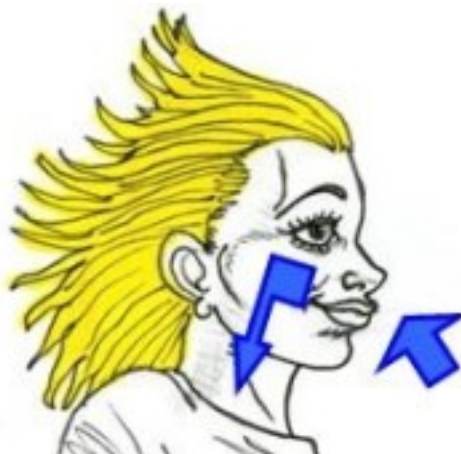
Les trois clefs d'accès à la profondeur sont : **la lenteur, la globalité et l'accompagnement.**

LA LENTEUR

**ÊTRE PRÉSENT A SOI EN PROFONDEUR
PERMET DE VIVRE PROCHE
DE SES SENSATIONS
ET RENFORCE L’AFFIRMATION DE SOI.**

Ralentir :

Respirez par le nez, bouche fermée.
A l'inspiration, tandis que le ventre se gonfle, fixez votre attention sur le volume et le bruit de l'air qui passe dans la gorge.
Ralentir la respiration au maximum.
A l'expiration, le ventre se dégonfle très lentement.

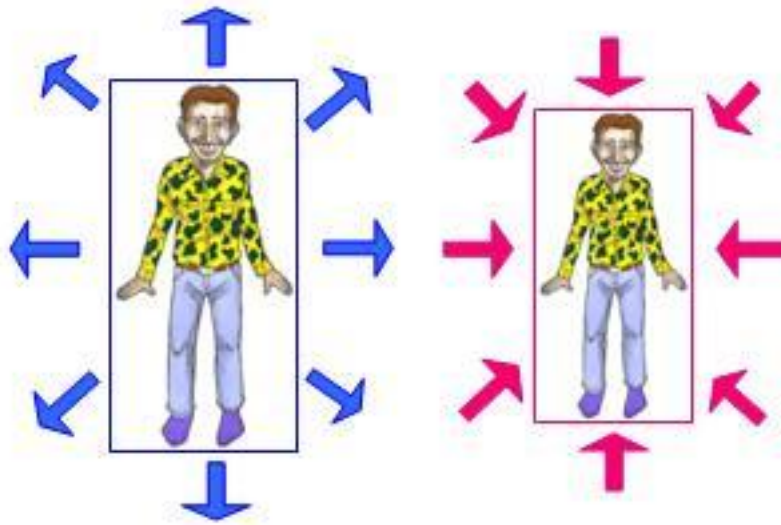


LA GLOBALITÉ

Respirer avec tout le corps :

L'inspiration est un mouvement d'expansion.
L'expiration est un mouvement de rétraction.

Respirer avec lenteur.
A l'inspiration, imaginez et sentez tout votre corps se remplir d'air et augmenter de volume (jusqu'au bout des doigts et des orteils).
A l'expiration, visualisez le corps se rétrécir.



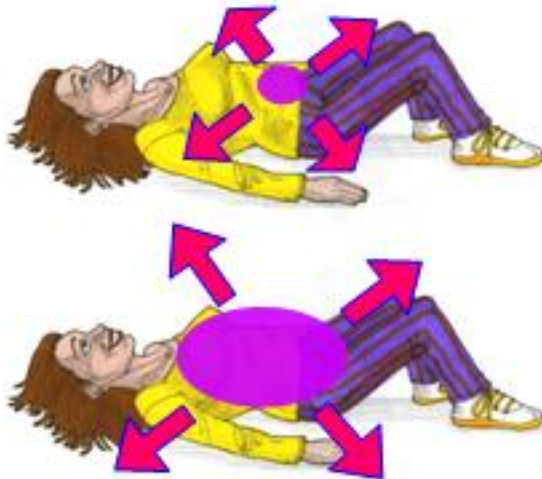
inspiration

expiration

La respiration du ballon :

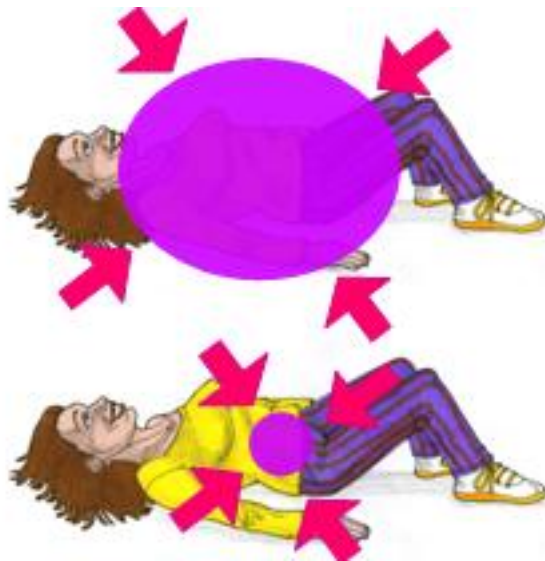
Fixez votre attention sur un point situé deux centimètres sous le nombril.

A l'inspiration, imaginez ce point se remplir d'air et gonfler comme un ballon de la taille de votre corps.



inspiration

A l'expiration, visualisez ce ballon se vider et rétrécir jusqu'à redevenir ce point.



expiration

Respirer en volume :

Imaginez votre corps augmenter petit à petit de volume à chaque inspiration, jusqu'à sentir les murs de la pièce où vous êtes.

A chaque expiration, visualisez votre corps revenir à la taille normale. Ralentissez et amplifiez votre respiration.



inspiration

L'ACCOMPAGNEMENT

L'accompagnement :

Agir sur sa respiration ne signifie pas tout contrôler avec la volonté.

Il s'agit de se laisser conduire par la sensation du mouvement naturel de la respiration et de l'accompagner en conscience en le ralentissant et en l'amplifiant.



« je me laisse aller »

ÉTAPE N° 3 : ASSOULIR LES ARTICULATIONS

LA COLONNE VERTÉBRALE

Un léger étirement de la colonne vers le haut lors de chaque inspiration contribue à lutter contre le tassement vertébral dû à l'effet de la pesanteur.

La pratique de ces exercices installe un automatisme qui s'intègre petit à petit à la respiration naturelle et limite les sources de stress et de tensions vertébrales.

Pointer le sternum en avant :

A l'inspiration, avancez le sternum vers l'avant, les vertèbres dorsales se creusent et s'étirent vers le haut.

A l'expiration, relâchez.



inspiration

EN INSTALLANT UN REFLEXE DE MICRO ÉTIREMENT DE LA COLONNE A L'INSPIRATION, ON CONTRIBUE A FAIRE JOUER EN PERMANENCE LES ARTICULATIONS VERTÉBRALES. CELA ÉVITE LES RAIDEURS DU DOS.

Étirement de la colonne (debout) :

Les bras sont tendus vers le haut.
A l'inspiration, rentrez le menton vers la poitrine et tirez le bout des doigts vers le ciel. Sentez votre colonne s'étirer et grandir vers le haut.
A l'expiration, relâchez.



inspiration, étirement vers le haut

Étirement de la colonne (assis) :

Les mains posées sur les cuisses.
A l'inspiration, grandissez la colonne comme si un fil imaginaire vous tirait vers le haut, pendant que le sternum s'avance et que la colonne se creuse légèrement vers l'avant.
A l'expiration, relâchez.



inspiration, étirement de la colonne

Étirement de la colonne avec une table :

Debout, penché vers l'avant.
Les mains sont posées sur une table (de la hauteur de vos hanches).
Le dos est plat.
A l'inspiration, tirez sur le sacrum vers l'arrière, sans bouger les mains.
A l'expiration, relâchez.



inspiration, tirer le sacrum en arrière, la colonne s'étire

Respirer dans la colonne pour la vitaliser :

A l'inspiration, visualisez l'air (sentez sa chaleur, donnez lui une couleur) rentrer par le sacrum et se déplacer dans la colonne, vertèbre par vertèbre, vers le crâne.



A l'expiration, imaginez l'air redescendre vers le sacrum et le remplir d'énergie.



Respirer dans la colonne pour la vitaliser:

En position du fœtus. Les bras sont tendus en avant, paumes des mains posées au sol. A l'inspiration, visualisez l'air rentrer par le sacrum et monter vers la tête.



A l'expiration, imaginez l'air redescendre vers le sac.



LES ÉTIREMENTS PASSIFS

Ce sont des étirements des corps énergétiques. Le corps physique est immobile tandis qu'on visualise un étirement virtuel d'une partie du corps. Bien fait, cet exercice produit un puissant effet de micro étirement dans la profondeur osseuse.

Étirement virtuel de la colonne vertébrale :

En respirant avec lenteur.

A l'inspiration, visualisez un fil imaginaire tirer sur la tête vers le haut et sur le sacrum vers le bas. Sentez le étirer la colonne vertébrale.

A l'expiration, relâchez.



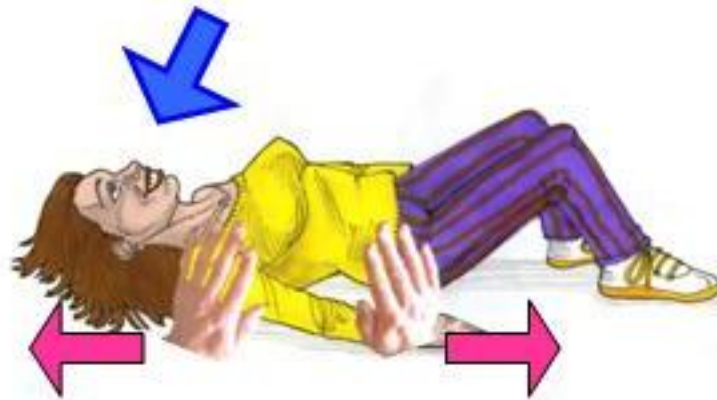
inspiration



expirat

Les mains virtuelles :

Imaginez deux mains virtuelles posées sur votre colonne vertébrale. A l'inspiration, visualisez et sentez ces mains qui s'écartent en étirant la colonne.



inspiration, les mains s'écartent

A l'expiration, les mains se relâchent et se rapprochent.



expiration, les mains se rapprochent

LE BASSIN

Sentir la bascule du bassin :

La colonne est droite, les épaules sont en arrière.

Inspirez en gonflant le bas ventre.
le coccyx recule en arrière pendant que le bassin bascule vers l'avant.
Expirez et relâchez.

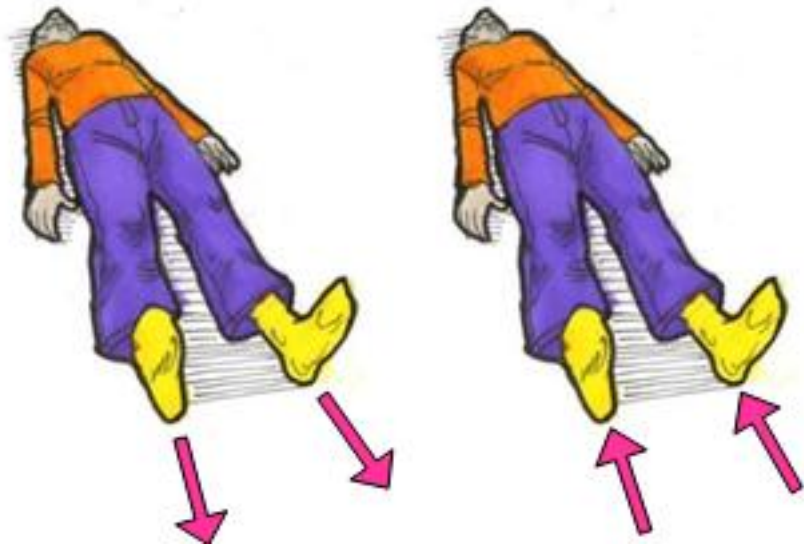


inspiration, bascule du bassin
expiration, relâcher

Étirement virtuel des jambes :

Placer votre conscience dans vos pieds.

A l'inspiration, imaginez vos jambes se grandir vers le bas. A chaque inspiration, les jambes se grandissent davantage. A l'expiration, les jambes reviennent à leur taille initiale.



inspiration

expiration

POURQUOI S'ÉTIRER SUR L'INSPIRATION ?

L'étirement actif :

Le poumon se remplit d'air grâce à un effet musculaire sur la cage thoracique. Ceci est dû à un mécanisme particulier : le poumon, de consistance molle, adhère à l'ossature de la cage thoracique par l'action d'une pression négative, présente dans les feuillets qui l'entourent (la plèvre).

Lorsque la cage thoracique s'agrandit à l'inspiration, le poumon est tiré en extension et ses cavités (les alvéoles) se remplissent d'air.

Quand les muscles de la cage thoracique se relâchent, il reprend sa forme initiale de façon passive (comme le ferait un élastique tendu en extension).

Ainsi, on peut distinguer deux temps en alternance :

- **Un temps actif en tension, l'inspiration.**
- **Un temps passif en détente, l'expiration.**

L'étirement est réalisé de façon progressive sur le temps actif de l'inspiration, maintenu un court instant en fin d'inspiration, puis relâché sur le temps de détente de l'expiration.

L' étirement passif :

C'est un étirement des corps énergétiques.

Le corps physique est immobile tandis qu'on visualise un étirement virtuel d'une partie du corps. Bien fait, cet exercice produit un puissant effet de micro étirement dans la profondeur osseuse.

LA SUITE PAGE : BIEN RESPIRER II

©http://lesclefsdutoucher.free.fr/alire_70_recettes.htm

ÉTAPES 4 à 8

PLAN

ÉTAPE 4 : SE RELAXER

ÉTAPE 5 : SOULAGER LES DOULEURS

ÉTAPE 6 : FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

ÉTAPE 7 : UTILISER LA PENSÉE POSITIVE

ÉTAPE 8 : DÉVELOPPER LA PERCEPTION DE L'ÉNERGIE

CONCLUSION

ÉTAPE N° 4 : SE RELAXER

La détente à l'expiration :

Inspirez et expirez par le ventre et le nez.

A chaque expiration, sentez la détente envahir et imprégner de plus en plus votre corps. Plus rien n'existe autour de vous.

Il n'y a plus que votre respiration et votre détente.



s'imprégner de détente à l'expiration

©http://lesclefsdutoucher.free.fr/alire_70_recettes_suite.htm

Inspirer et expirer la détente :

A l'inspiration, pensez :
« j'inspire la détente ».
Sentez cette détente rentrer dans votre corps en même temps que l'air.

A l'expiration, pensez :
« j'expire la détente ».
Sentez cette sensation sortir de votre corps en même temps que l'air.



Se remplir de détente :

A l'inspiration, imaginez que l'air inspiré contient une grande détente.

A l'expiration, envoyez virtuellement votre souffle vers votre ventre. Sentez le se remplir de cette chaleur et de cette détente.

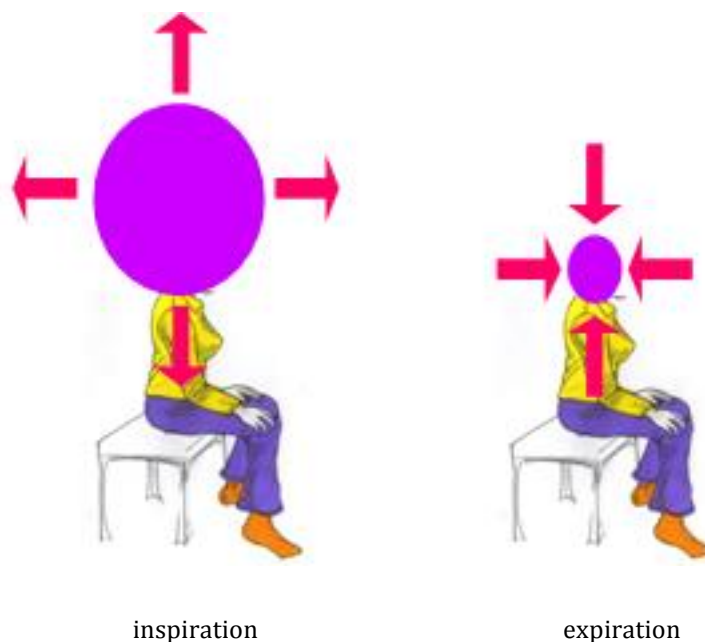


Le repos du cerveau :

Imaginez votre cerveau comme un ballon. Donnez lui une couleur (violette par exemple).

A l'inspiration, visualisez ce ballon grossir en expansion.

A l'expiration, visualisez ce ballon rétrécir jusqu'à devenir de la taille d'un noyau.



ÉTAPE N° 5 : SOULAGER LES DOULEURS



Expirer vers la zone douloureuse :

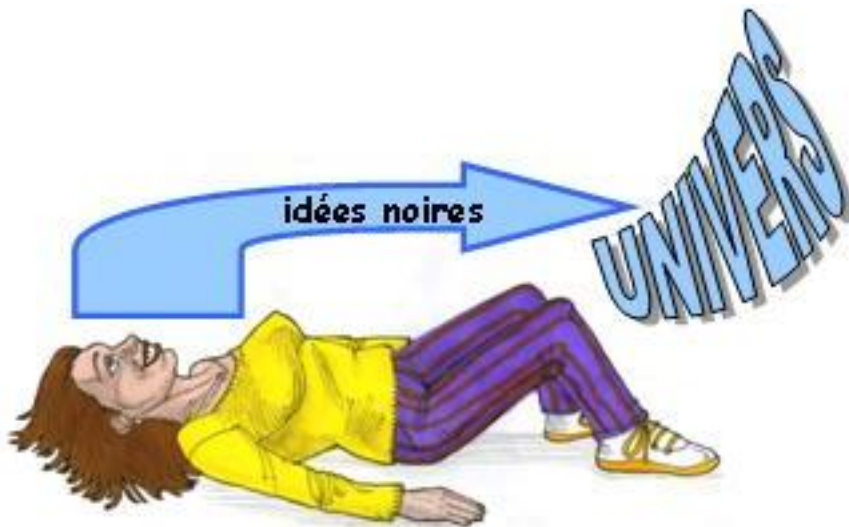
Respirez avec lenteur.
A l'expiration, envoyez virtuellement cet air dans la zone douloureuse.
Sentez la se remplir de chaleur et de détente.



expiration

Douleur morale :

A l'inspiration, sentez l'énergie de l'univers vous remplir et comment la respiration vous relie à lui.
A l'expiration, envoyez et remettez l'élément ou l'émotion qui vous gêne à l'univers, en même temps que l'air expiré.
Laissez le se dissoudre dans cet espace.



expiration

ÉTAPE N° 6 : FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE



Plus vous expirez lentement en dirigeant virtuellement votre souffle dans une zone de votre corps, davantage cet endroit se chargera en énergie.

**LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE DANS LE CORPS
EST MOBILISÉE PAR LE GESTE, LE SOUFFLE ET LA PENSÉE.**

La prise d'énergie dans le hara :

Respirez avec lenteur par le ventre.

Levez les bras, paumes des mains vers le ciel.

A l'inspiration, imaginez l'air rentrer par les mains et descendre le long des bras. Retenez votre respiration quelques secondes.

A l'expiration, visualisez l'air descendre et aller remplir la zone du hara.



inspiration



expiration

Sentir la qualité de l'air :

Respirez très lentement par le ventre.

Placez votre attention sur la paroi supérieure interne des narines.

A l'inspiration, sentez et prenez conscience du filet d'air qui passe dans cette zone.



S'imprégner :

donnez une couleur lumineuse à l'air que vous respirez.

A l'inspiration, visualisez cette lumière pénétrer dans votre corps. A l'expiration, laissez la remplir et imprégner tout votre corps.



inspiration

expiration

Se charger en énergie yin :

Respiration lente.
Les bras dirigés vers le bas, paume des mains vers le sol.
A l'inspiration, imaginez l'énergie de la terre rentrer par la paume des mains et la plante des pieds.
A l'expiration, dirigez cette énergie vers votre ventre.



inspiration



expiration

Se charger en énergie yang :

A l'inspiration, visualisez une boule lumineuse devant vous.
A l'expiration, imaginez que cette boule rentre dans votre corps.
Laissez son énergie bienfaisante se répandre dans votre corps et le nourrir.



inspiration



expiration

Stimuler le cerveau :

En position du fœtus, front au sol.
Respirez par le ventre.
A l'inspiration, imaginez que l'air rentre par votre sacrum et remonte dans la colonne vertébrale.
Expirez lentement en visualisant cet air remplir et réchauffer votre cerveau.



inspiration



expiration

L'énergie du ciel et de la terre :

Sentez les points de contact de votre corps avec le sol. Imaginez que des fils blancs descendent de votre corps jusqu'au centre de la terre.

Voyez en ce centre une boule rouge lumineuse.

Tout en respirant dans la lenteur et la détente, laissez petit à petit cette énergie remonter le long des fils et remplir votre corps.

Puis, maintenant, visualisez une boule de lumière lumineuse, bienfaisante et protectrice devant vous. A chaque inspiration, cette énergie remplit et nourrit votre corps.

A présent, laissez-vous aller à juste observer ce que vous sentez.



La respiration du feu :

Cette technique est utilisée en Kundalini yoga pour développer la circulation de l'énergie.

Elle a également une action de nettoyage de l'énergie du corps.

Evitez d'en faire une pratique intensive !!

Il s'agit d'effectuer une succession d'inspirations et d'expirations brèves et rapides par le ventre.

Chaque inspiration est faite en donnant une impulsion brusque au diaphragme vers le bas, ce qui gonfle le ventre,



succession d'inspirations brèves et rapides
retour du diaphragme en position de repos
entre chaque inspiration

puis il se dégonfle en se relâchant.

La respiration du feu avec les mains

Utilisez la respiration du feu pour soigner une zone du corps.
Pour cela, posez les deux mains l'une sur l'autre sur la zone que vous désirez remplir en énergie.
Effectuez la respiration du feu en gardant les mains posées sur cet endroit.



ÉTAPE N° 7 : UTILISER LA PENSÉE POSITIVE

Le corps garde la mémoire des sensations qu'on a vécues, souvent associées à des événements. On va se servir de cela pour choisir, par exemple, une sensation de bien être et en renforcer la présence dans le corps.

On pourra de la même façon choisir une pensée positive envers soi pour renforcer l'estime de soi.

LE PRINCIPE DE LA PENSÉE POSITIVE EST D'INDUIRE UNE SENSATION DANS LE CORPS ET DE S'EN IMPRÉGNER.

CETTE SENSATION ALIMENTE LE PSYCHISME ET DEVIENT UN POINT D'APPUI POUR LA PENSÉE.

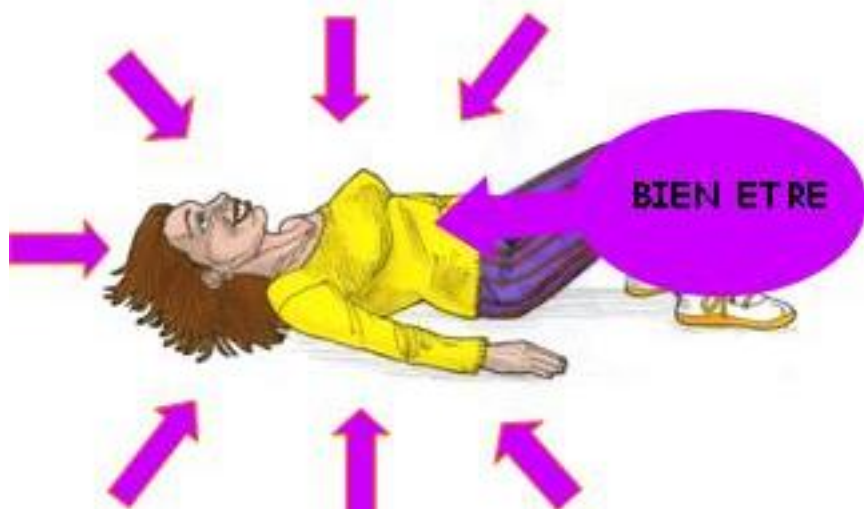
S'imprégner :

Respiration lente, dans la détente.

Pensez fortement à une sensation de bien être que vous avez déjà éprouvée.
A l'inspiration, pensez : « j'inspire le bien être ».

A l'expiration, pensez : « j'expire le bien être ».

Sentez l'air que vous respirez, rempli de cette sensation de bien être, se répandre dans votre corps et le nourrir.

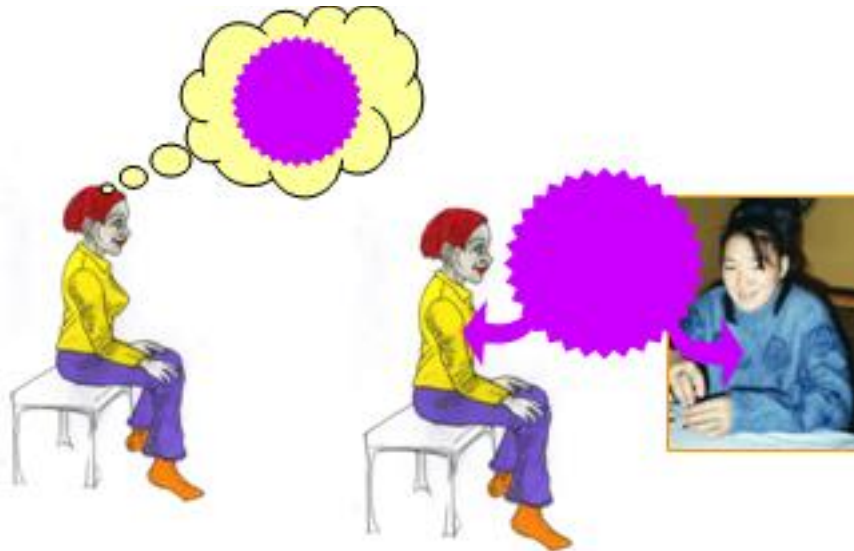


expiration

Dissoudre les nœuds conflictuels :

Imaginez une belle lumière lumineuse devant vous.

A l'inspiration, inspirez cette lumière.
A l'expiration, envoyez cette lumière à.... (un tel).
Visualisez la nourrir cette personne et remplir l'espace qui vous sépare d'elle.



inspiration

expiration

ÉTAPE N° 8 : DÉVELOPPER LA PERCEPTION DE L'ÉNERGIE



La sensibilité des mains :

Les bras sont tendus devant vous, coudes légèrement pliés.
A l'inspiration, imaginez que l'air rentre par la paume des mains et remonte le long des bras jusqu'au cœur.
Retenez votre respiration quelques secondes, pendant que l'air se charge d'une énergie d'amour.
A l'expiration, sentez cet air redescendre le long des bras et sortir par la paume des mains.



inspiration



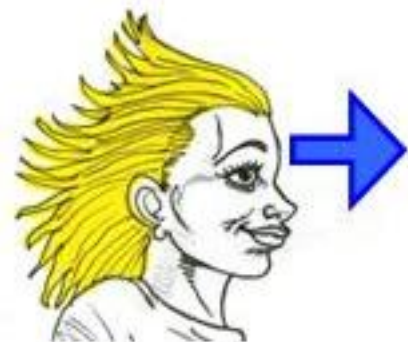
expiration

Le réveil du troisième œil :

A l'inspiration, imaginez que l'air rentre dans votre corps par un point situé au milieu du front.
A l'expiration, visualisez cet air sortir par le même point.



inspiration

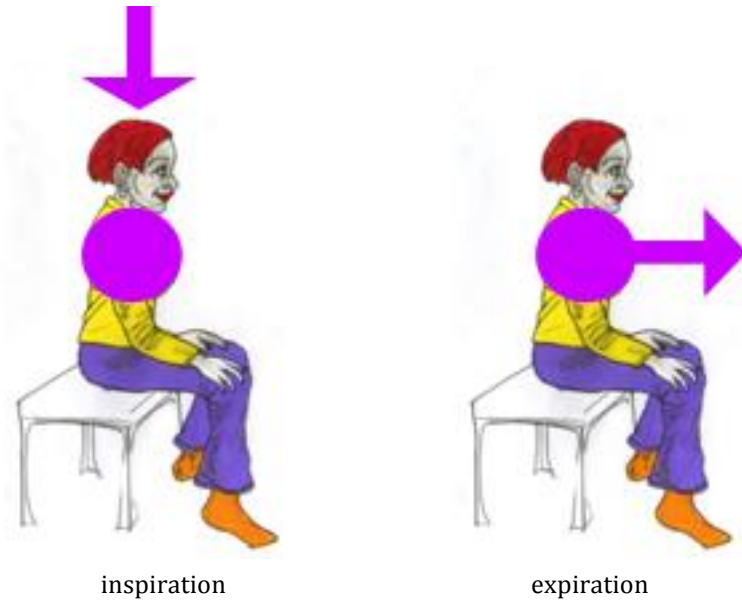


expiration

L'ouverture du cœur :

A l'inspiration, imaginez que l'air rentre dans votre corps par le sommet du crâne et remplit votre poitrine.

A l'expiration, visualisez cet air sortir par le milieu de la poitrine.



CONCLUSION

Il peut sembler logique que la peau puisse représenter, par sa fonction de contact tactile, la façon dont nous vivons notre relation à ce qui nous entoure.

La respiration, par son action d'échange (émission de gaz carbonique, réception d'oxygène), est également un symbole vivant de notre lien avec l'extérieur.

Utilisons la force, la puissance de ce symbole, présent du premier souffle de notre vie jusqu'au dernier, pour développer nos capacités à nous donner et à recevoir, à nous inscrire dans le monde qui nous entoure et y vivre le meilleur de nous-même.

La respiration peut être utilisée comme technique d'auto traitement.

Pour cela, choisissez l'exercice qui vous paraît correspondre à votre besoin du moment.

Entraînez vous à combiner les exercices respiratoires.