

Eventail

Les exercices de respiration se déclinent en de nombreuses variantes. Chaque technique engendre ses effets. Voici un panorama des exercices les plus connus.

Respiration énergisante

Inspirer de manière dynamique et profonde par le nez; retenir brièvement le souffle; laisser «ressortir l'air tout seul».



Par vagues (5-5-5)

Inspirer lentement pendant cinq secondes, retenir le souffle cinq secondes, puis expirer pendant cinq secondes et recommencer le cycle lorsque le besoin d'inspirer se fait ressentir: Inspirer – retenir – expirer. Pour rendre l'exercice plus difficile, allonger le temps pour chaque étape.



Nez – bouche

Inspirer par le nez puis expirer par la bouche, en pressant légèrement les lèvres l'une contre l'autre. S'imaginer un ballon dont l'air s'échappe gentiment.



Circuit

Cet exercice favorise la bilatéralité: inspirer par la narine droite, en fermant la narine gauche avec un doigt – retenir le souffle – expirer par la gauche en bouchant la narine droite – stopper la respiration – inspirer par la narine gauche en bouchant la droite avec un doigt – stopper la respiration – expirer par la droite (boucher la gauche), etc.



Par le gosier

Un verrouillage de la glotte facilite une respiration lente et contrôlée. La respiration par le gosier se déroule ainsi: chuchoter d'abord le mot «haaa» en aspirant le «h» plusieurs fois de suite. Fermer ensuite la bouche et respirer par le nez. Continuer à murmurer le mot «haaa» lors de l'expiration, mais sans le son. Un léger bruissement se fait entendre. Ne pas forcer, mais essayer au contraire de respirer sans effort. Il est possible d'appliquer cette manière de respirer au quotidien ou pour se relaxer. Grâce à cette expiration lente et contrôlée, la détente s'instaure naturellement.



Reconnaître les différents espaces

Se coucher sur le dos et poser les pieds sur un support de manière à ce que les genoux forment un angle droit. La colonne lombaire repose bien à plat sur le sol. Prendre le temps de bien se détendre et compter au moins jusqu'à dix dans chacun des espaces respiratoires suivants. Se concentrer sur la respiration, avec les yeux fermés ou ouverts.



Espace inférieur

- Poser les mains sur le bas-ventre. Pendant l'inspiration, l'abdomen se soulève au-dessus de l'aîne. Lors de l'expiration, il s'abaisse.
- A chaque inspiration, imaginer un ballon qui se remplit d'air lentement puis qui se dégonfle peu à peu avec l'expiration.

Espace médian

- Poser les deux mains latéralement sur les côtes et sentir comment la cage thoracique s'élargit et se détend lors de l'inspiration et comment elle redescend avec l'expiration. Imaginer un ballon qui monte du bas-ventre, se gonfle avec l'inspiration et se dégonfle avec l'expiration.

Espace supérieur

- Poser le bout des doigts sur les clavicules et sentir comment l'onde respiratoire se propage du périnée jusqu'aux clavicules à chaque inspiration. Le ballon monte maintenant de l'espace inférieur (bassin), passe par le compartiment intermédiaire (thorax) pour atteindre le sommet (clavicules). A l'inspiration, les clavicules s'élèvent légèrement puis elles s'abaissent à l'expiration.

Variante pour aller plus loin: Placer le revers de la main dans le creux du dos. Grâce à sa concentration et à la respiration, sentir la position des mains.

Pour finir, déplacer les mains dans une autre partie du corps et les «remplir» avec son souffle.

