

# L'inspiration et le Souffle

## Prânayâma et exercices complets

Bonjour

Quand je pratique la relaxation avec la respiration de l'Océan, j'ai cette sensation que ma respiration thoracique est totalement libre et je ressens une légèreté incroyable...

Malheureusement, je n'arrive pas à trouver cet état à chaque fois...

J'aurais aimé savoir où je dois me concentrer.

Sur la décontraction du ventre ? Rechercher les vibrations à l'expiration ? [...]

Je voulais te remercier, tu as réveillé en moi l'envie d'être heureux et celle d'apporter du bonheur.

Amicalement. (Ben de Belgique au Yogi Coudoux)

Bonjour, Ben

**La respiration de l'Océan est conçue pour aider l'horloge intestinale.**

Elle est aussi conçue pour aider le corps à éliminer les inconvénients de la construction chimique de la voie respiratoire et aussi faciliter l'élimination des tensions nerveuses dues au fonctionnement naturel du plexus solaire, ce centre nerveux qui sert de voie de garage en accumulant les méfaits des angoisses quotidiennes, conscients ou inconscients.

Par conséquent, tu dois tenir compte des **4 phases de la respiration**

Afin de te permettre de bien comprendre...

### la respiration de l'Océan bienfaiteur...

je vais succinctement te donner les explications techniques principales.

Cette respiration est ventrale.

**1<sup>ère</sup> phase** : tu inspires profondément, et en même tu pousses ton ventre vers l'extérieur, pour bien dilater les viscères et bien relâcher les muscles élévateurs (après le mouvement de l'expir)

**2<sup>ème</sup> phase** : tu marques un temps d'arrêt de 3 secondes. Pendant ce laps de temps, recherche la décontraction de la paroi abdominale tout en la gardant bien gonflée.

**3<sup>ème</sup> phase** : tu expires profondément en contractant en même temps le ventre. Cette contraction doit se faire en partant des 2 côtés du flanc pour aller vers le centre du ventre (à la fin de l'expiration)

**4<sup>ème</sup> phase** : nouvel arrêt. Le ventre bien plat doit rester en contraction totale 3-4 secondes. Fixe bien ton mental sur la dureté de la paroi abdominale,

... que tu devras brusquement relâcher pour recommencer avec force l'inspiration suivante.

Et ainsi de suite...

**Dans l'âsana de l'Océan bienfaiteur « version apprenti »**

- le mouvement de l'inspiration se situe au niveau de l'arrière-nez et se réalise avec force

- le mouvement de l'expiration se réalise au niveau de l'arrière-gorge, toujours avec force.

Cette âsana nécessite une fixation mentale constante, car le physique a besoin de se sentir soutenu constamment par le mental.

Le bienfait de cette âsana se fera sentir dès la 3<sup>ème</sup> respiration et le fait d'associer le mental à l'exercice provoque une meilleure complicité et efficacité pour donner la satisfaction recherchée.

Je te transmets du soleil. (Yogi Coudoux)