

# L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

## L'ART DE LA RESPIRATION RELAXANTE<sup>2</sup>

*La respiration relaxe le mental et est un échauffement parfait avant la pratique des postures de Yoga. Elle procure suffisamment d'oxygène pour le fonctionnement correct et efficace de chaque cellule du corps. La maîtrise des techniques de respiration yogique est le meilleur —et le plus actif— des outils pour réduire le stress. La respiration relaxante yogique apaise le système nerveux ; calme, équilibre et clarifie le mental ; améliore la concentration, focalise l'attention et augmente la capacité à gérer des situations complexes sans souffrir du stress.*



“Relax Breathing”

### Laisser tout le corps respirer

**Quand nous sommes à l'aise, c'est tout le corps qui participe au processus de respiration.**

Imaginez un bébé qui dort : quand il inspire et expire, le ventre gonfle et se relâche, les hanches, les épaules, vont et viennent et l'épine dorsale ondule doucement.

**Ce qui procure un mini-massage des muscles et des organes du corps entier et transforme chaque cycle de respiration en une douce mélodie qui finit par calmer et apaiser toutes les cellules les plus profondes...**

### Bouger le ventre avec le souffle

**Quand nous sommes à l'aise, le diaphragme est le premier acteur de la respiration.**

À l'inspiration, ce muscle massif descend au fond de l'abdomen en déplaçant les muscles abdominaux et en gonflant doucement le ventre.

À l'expiration, le diaphragme revient vers le cœur, permettant au ventre de se replacer vers la colonne vertébrale.

### Allonger les expirations

Quand nous sommes stressés, nos expirations ont tendance à devenir courtes et irrégulières.

En revanche, quand nous sommes reposés, les expirations s'allongent tant que, souvent, elles sont plus longues que les inspirations. Quelques professeurs enseignent même que, si nous sommes profondément relaxés, chaque expiration devrait être deux fois plus longue que l'inspiration.

**Pour vous y aider, essayez tranquillement d'allonger chaque expiration d'une ou deux secondes...**

### Faire une pause après chaque expiration

Dans notre plus grand état de relaxation, la fin de chaque expiration est ponctuée d'une courte pause.

**S'attarder dans cet instant agréable, peut s'avérer profondément satisfaisant et évoquer des sentiments de grande sérénité et de paix totale.**

### Laisser le haut du corps se détendre

Dans les moments de stress intense, il est habituel d'avachir le haut de la poitrine et de crisper les muscles des épaules et de la gorge.

Quand nous sommes au repos, les muscles du haut de la poitrine restent souples et relâchés tandis que nous respirons, l'activité juste se passant au niveau inférieur de la cage thoracique.

**Pour expérimenter ce type de respiration, relâchez consciemment mâchoires, gorge, cou et épaules ; visualisez le souffle envahir jusqu'aux couches les plus profondes des poumons tandis que vous inspirez et expirez.**

### Respirer à l'aise

Tout comme les respirations peuvent être plus rapides ou plus profondes à certains moments, quand nous sommes relaxés le rythme alternant inspirations et expirations rappelle celui d'une berceuse — ample, doux et fluide — sans toussotements ni râles.

**Consciemment relaxés dans cette sorte de vague, la qualité océanique du souffle plonge nos sens dans la paix et l'aisance.**



"Firm Breathing"

<sup>2</sup> December 28, 2010 · Filed under [Yoga](#), [Yoga and Pranayama](#) · Tagged [Breathing](#), [Exercise](#)

# L'Inspiration et le Souffle

## Introduction... le quotidien et le spirituel

### Une respiration abdominale « détente »

« En contrôlant nos émotions nous apprenons à contrôler et à choisir le seuil de douleur à supporter »

Marcel Béliveau

Que l'on travaille chez soi ou à l'extérieur, il arrive que l'on soit **tellement fatigué physiquement que le corps en devient douloureux.**

Cet état se reflète rapidement sur le visage, dont les traits se tirent, se creusent, prennent cette expression figée qui nous ajoute quelques années en un clin d'œil.

La relaxation totale ou partielle, pratiquée pendant ¼ d'heure (au maximum) permet de **décontracter corps et visage.**

Cet exercice peut être pratiqué debout, assis ou allongé.

Fermez les yeux. Prenez conscience de votre respiration. 2 respirations abdominales complètes puis...

... **après la 3<sup>e</sup> inspiration, contractez tous les muscles en même temps, en serrant les poings**, avec le désir de **maîtriser** toutes vos tensions.

Maintenez cette contraction 2 à 3 secondes, en pensant à tous les muscles du visage, des bras, des cuisses, des jambes, des pieds, aux abdos, fessiers...

... puis **relâchez en expirant fortement, afin d'expulser vos tensions hors de vous.**

### Le lavoir



**Ça vous libère et vous tonifie !**

Un **exercice de décrassage verbal** à faire en cas de **stress** ou de **baisse d'énergie**, dans un lieu retiré pour s'exprimer librement.

Pour entraîner la respiration abdominale<sup>5</sup>, scandez un poème en « soufflet de forge »<sup>6</sup>, c'est-à-dire en reprenant l'inspiration à chaque début de vers\*

À genoux devant une chaise, frappez l'assise avec le plat de la main, comme le faisaient les lavandières pour aplatir le linge.

**En haut de l'inspiration**, exprimez la série de labiales : « ba », « be », « bi », « bo », « bu ». 1-2 mn.

Vous pouvez aussi le faire en lisant à haute voix et frapper du plat de la main dès que vous rencontrez un mot commençant par « b », « d », « p » ou « t ».\*

« *Quand le ciel est couvert, sombre, perçons en imagination, la couche des nuages et figurons-nous l'azur lumineux de l'au-delà.* »

SMILES

Si le **surmenage** dans vos activités, quelles qu'elles soient, provoque un **trop grand coup de pompe**, de petites attentions bien ciblées relanceront votre énergie ! Par exemple...

**Un son nasal**\*. Main D sur le sommet de la tête, inspir puis expir par le nez en faisant un bruit nasal.

Cette pratique **dynamisante** réclame **quelques secondes à peine.**

**Ouvrez la fenêtre !** Effectuez quelques respirations fenêtre grande ouverte, pour **oxygéner** le cerveau, même en plein hiver.

<sup>5</sup> Voir La Respiration abdominale...

<sup>6</sup> Voir Le Soufflet du Forgeron...

\* Voir BIJÀ & MANTRA – « La respiration du petit chien »...