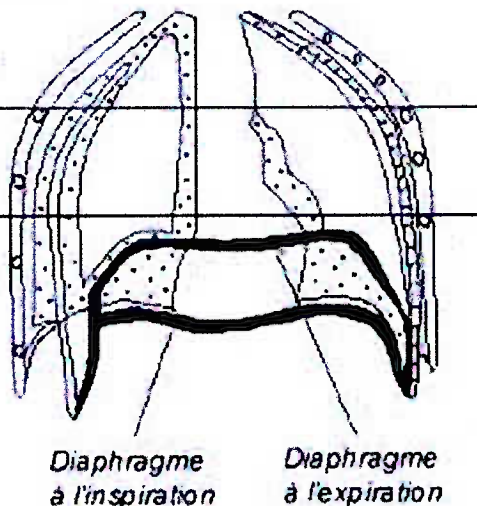


# RESPIRER « À L'ENDROIT »<sup>1</sup>

Faible  
Respiration

Moyenne  
Respiration

Profonde  
Respiration



Appréciez la manière dont vous respirez,  
afin de  
**la corriger si elle est erronée**

Notre éducation, hélas, a souvent incité une  
respiration à l'envers.

**Normalement, le ventre doit se gonfler**  
c'est-à-dire *sortir* à l'inspiration...

Les mécanismes de la respiration

**Debout, bien campé sur vos 2 jambes légèrement écartées, les genoux souples afin de sentir votre centre de gravité dans le bassin, comme si vous vous asseyiez dans les fesses...**

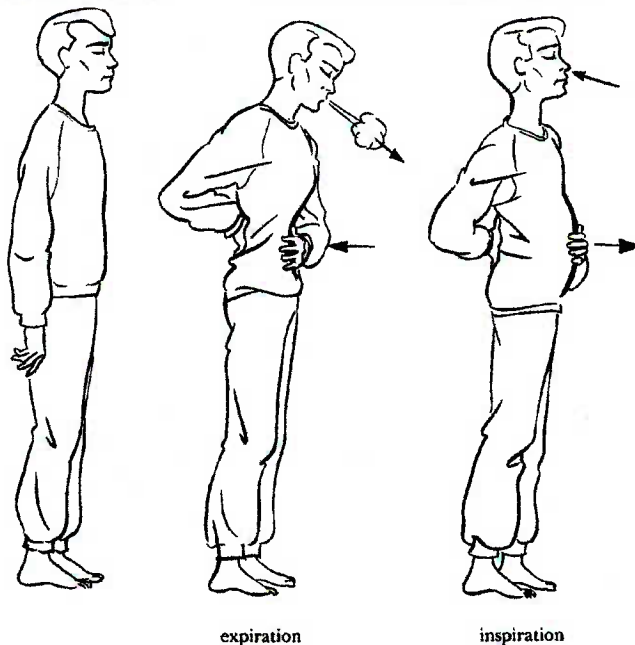
**Le coccyx est "attiré" vers le bas, la tête est comme tendue par un fil vers le haut, le regard reste à l'horizontale.**

Placez une main sur le ventre et le dos de l'autre à la hauteur de la charnière lombaire.

**Prenez d'abord conscience de votre respiration habituelle.**

À l'inspir, la poitrine se gonfle, ce qui est normal.

**Mais que fait votre ventre ?**



expiration

inspiration

Pour respirer à l'endroit, il suffit d'appuyer sur le ventre avec la main, tout en expirant (en soufflant l'air).

Lorsque vous serez à bout de souffle, automatiquement le ventre se gonflera en même temps que vous inspirez.

Une fois que la *bonne* respiration sera mise en place, appréciez, entre vos 2 mains, l'écartement à l'inspiration et le rapprochement à l'expiration.

Vous pouvez **amplifier ou accélérer le mouvement respiratoire.**

**Prenez bien conscience de ce mouvement, faites-le vôtre, afin qu'il devienne, peu à peu, automatique.**

Vous mettrez ainsi plus d'air dans vos poumons et, donc, plus d'oxygène... plus d'énergie...

Entre deux, reposez-vous en appréciant toutes les sensations amplifiées.