

# दीर्घ dīrgha

Prononcer *dir- Gah pra-NA-ya-ma*

## Bienfaits

- Calme le mental et facilite l'introversion.
- Permet un échange complet de l'air des poumons.
- Oxygénation accrue du sang.
- Relâche la tension dans le ventre et le torse.
- Léger massage aux organes abdominaux : améliore la digestion.
- Applications thérapeutiques : asthme.

## Précautions et contre-indications

- Pratiquez avec précaution dans des cas de sinus ou de gorge irrités.
- À éviter dans les cas d'infection pulmonaire.

*Cette technique de respiration implique l'utilisation des trois lobes des poumons que l'on remplit de bas en haut et que l'on vide de haut en bas (comme un verre d'eau).*

## Exercices

*Cette respiration peut sembler tout à fait inhabituelle à bien des gens et il est bon de prendre contact avec chacune des parties de façon séparée avant de pratiquer la respiration complète.*

### Bas - Diaphragme

- Position couchée sur le dos : tenir une bouteille d'eau (ou tout autre objet pesant environ 1 kg) sur le nombril et la faire monter en exagérant l'expansion du ventre en inspirant, et la laisser descendre en exagérant la contraction du ventre à l'expiration pour expulser plus d'air.
- Position debout ou assise : mettre les paumes sur le ventre avec les doigts qui se touchent près du nombril et les faire se séparer en gonflant le ventre en inspir, et les laisser se rapprocher en expir.

### Milieu - Intercostaux

- Position couchée, debout ou assise : paumes de chaque côté de la cage thoracique en exagérant l'expansion de la cage thoracique vers les côtés lors de l'inspir, et sa contraction lors de l'expir.

### Haut - Lobe supérieur

- Position couchée, debout ou assise : croiser les bras devant le torse pour mettre les doigts sur les clavicules en exagérant l'expansion de la cage thoracique vers le haut lors de l'inspir, et sa rétraction lors de l'expir.

## Technique complète

*Cet exercice peut aussi se faire assis sur une chaise ou couché sur le dos.*

*Assoyez-vous, jambes croisées et mains sur les genoux.*

- Fermez les yeux, inspirez et centrez le poids sur les ischions.
- En expirant, pressez les ischions dans le sol pour allonger et redresser la colonne vertébrale, tout en la gardant longue et droite.
- Inspirez lentement en commençant par remplir le ventre, puis la cage thoracique et, finalement, le haut du torse pour remplir les poumons le plus complètement possible.
- Expirez lentement en vidant le haut du torse, la cage thoracique et puis le ventre en contractant les abdominaux pour expulser le plus d'air possible.

*Répétez les 2 étapes précédentes pour quelques minutes en relaxant le plus possible tout en gardant la colonne longue et droite.*

### Erreur(s) et / ou signe(s) de danger

Observation	Suggestion
Respiration laborieuse	Réduisez la durée de l'inspir et de l'expir jusqu'à ce qu'elles se fassent sans effort. Relaxez la mâchoire et la gorge.
Pause avec les poumons pleins	Laissez l'expir suivre naturellement l'inspir sans aucune pause.

## Exercices(s) complémentaire(s)

**Durant.** Respiration de l'océan – Ujjāyi Pranayama, Mula Bandha, Jālandhara Bandha.

**Après.** Respiration égale, Anuloma Viloma, Nadi Shodhan.

voir au  
fil des  
articles