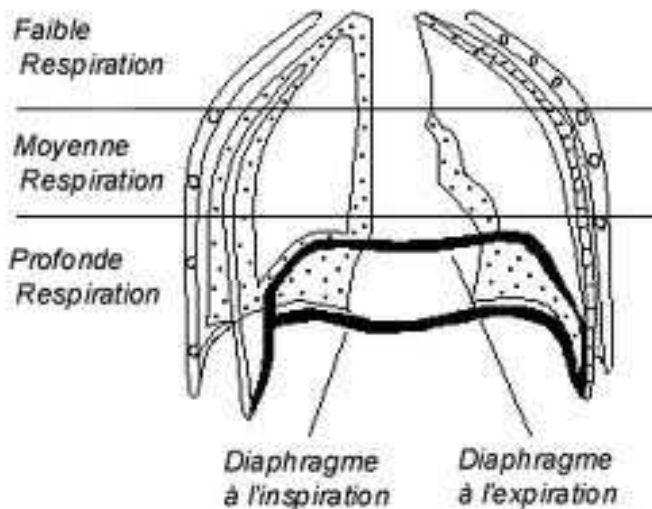


L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

RESPIRER « À L'ENDROIT »¹



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 ?

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.

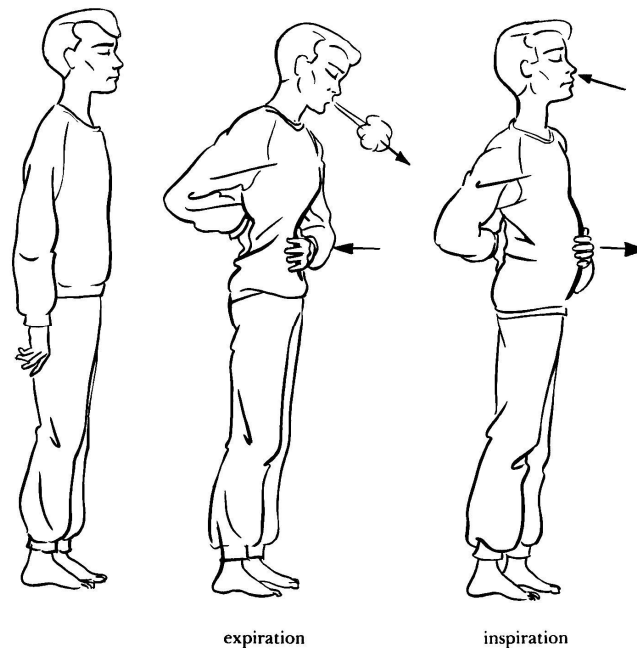
Une fois que la *bonne* respiration sera mise en place, appréciez, entre vos 2 mains, **l'écartement à l'inspiration et le rapprochement à l'expiration.**

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.



¹ Le nouveau Guide pratique de la Sophrologie, Yves Davrou. Voir page précédente : « exercices de prise de conscience »... - Section ... le Yogi : « pratiquer la respiration complète », « prise de conscience de la respiration abdominale »...