

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

RETROUVEZ VOTRE RYTHME RESPIRATOIRE NATUREL¹



Cet exercice est préconisé pour les **insomniaques** en particulier, et à ceux qui souffrent du **foie** (Mme Ehrenfried) Également très bénéfique pour la **colonne vertébrale**.

La respiration se fait exclusivement **PAR LE NEZ**.

Ne forcez jamais l'inspiration

Il faut avoir **l'impression que vous sortez davantage d'air qu'il en est entré**.

Au préalable...

Comment prendre conscience de son corps ?

D'abord, ne pas vous acharner à « réussir » les mouvements...

Il est beaucoup plus important de les rater... et de découvrir ainsi ce que votre corps ne peut pas encore faire, ce qu'il n'ose pas faire, ce qu'il a oublié.

Ensuite, pour prendre conscience de votre corps, il s'agit de **prendre votre temps...** comme vous prendriez votre pouls. Il ne s'agit pas d'aller lentement, mais à *votre* lenteur, **au rythme que vous seul pouvez sentir à l'intérieur de votre corps**.

Mais se rappeler que la « conscience du corps » ne se donne pas. Aucun mouvement, aucune méthode ne peuvent le faire. La « conscience du corps » est à prendre. Par qui se le permet.

Faire le point

Déshabillez-vous (ôtez *tout* ce qui peut comprimer le corps) et allongez-vous à plat dos sur le sol, mollement, sans crispation. Laissez le silence s'installer (pour plus de facilité, fermez les yeux).

Observez, simplement : *quels sont les points de contact de votre corps contre le sol ?*

Sentez comment reposent : **talons** (un par rapport à l'autre), **mollets, fesses, os du bassin, sacrum, dos** (combien de vertèbres reposent sur le sol), **omoplates** (par rapport à la colonne, une par rapport à l'autre), **épaules** (leur distance par rapport au sol), **tête** (poids, point de contact au sol)...

Si les **mâchoires** sont serrées, desserrez-les.

Laissez la **langue** s'élargir dans la bouche, laissez-la prendre toute sa place dans la cavité buccale...

Couché à plat dos, *jambes fléchies, pieds bien appuyés au sol et placés à la largeur des hanches, genoux un peu écartés. Pas de tension à l'intérieur des cuisses.*

- **Placez les mains sur les côtes** en avant, un peu au-dessus de la taille.

Sentez le mouvement des côtes quand vous respirez, la direction vers laquelle elles s'écartent : *il se peut que vous trouviez très peu de mouvement (au début...)*

- **Prenez à pleines mains la peau sous le rebord de chaque côte.**

Tirez les 2 plis de peau tout droit (vers le plafond)

Au moment où vous **INSPIREZ**, *imaginez* que vous pouvez respirer directement à *l'intérieur* de ce pli de peau.

Au moment où vous **SOUFFLEZ**, maintenez la peau soulevée.

Faites, tranquillement, plusieurs respirations ainsi. Puis lâchez.

- **Prenez à pleines mains la peau qui se trouve au-dessus des dernières côtes en arrière** (un peu au-dessous de la taille)

Décollez les 2 plis de peau, en respirant de la même manière que précédemment. Puis lâchez.

- **Observez** le mouvement des côtes. Le rythme de la respiration.

Il y a bien des chances pour que le mouvement soit plus ample et la respiration moins rapide.

¹ *Le Corps a ses Raisons* – Thérèse Bertherat, Carol Bernstein (1976)