

RESPIRATION YOGIQUE COMPLETE

RESPIRATION CORRECTE POUR UNE BONNE SANTE PHYSIQUE ET MENTALE

Une respiration correcte est essentielle pour les pratiques de pranayama (maîtrise de l'énergie vitale). Souvent, nous respirons mal et de façon superficielle, en n'utilisant qu'une faible partie de notre capacité pulmonaire. Notre respiration n'est pas rythmée d'où un manque d'harmonie.

Conclusion : notre corps et notre cerveau sont littéralement privés de nourriture même lorsque nous sommes environnés d'un air riche en oxygène. De plus, en respirant superficiellement nous favorisons la stagnation de l'air dans les parties inférieures des poumons, ce qui entraîne l'apparition de nombreuses perturbations organiques ou infectieuses. Les femmes surtout avec leurs vêtements trop serrés à la taille empêchent toute respiration profonde. Apprenons à bien respirer pour acquérir une bonne santé. Souvenons nous que nous ne pouvons vivre sans respirer et qu'en ne respirant qu'à moitié nous ne vivons qu'à moitié.

Le processus respiratoire peut se diviser en deux phases :

1. Respiration abdominale, encore appelée respiration diaphragmatique et abdominale :

Au choix, asseyez-vous ou couchez vous sur le dos. Posez une main sur le nombril. Inspirez à fond : la main se soulève tandis que l'abdomen se dilate. Plus le mouvement s'intensifie, plus le diaphragme s'abaisse, le diaphragme est un muscle en forme de coupole qui sépare les poumons de l'abdomen. Plus le diaphragme s'abaisse pendant l'inspiration, plus la quantité d'air aspiré par les poumons est grande.

Expirez à fond, la main s'enfonce vers la colonne vertébrale, tandis que l'abdomen se contracte. Si cette contraction est maximale, le diaphragme remonte au maximum et une grande quantité d'air est rejeté par les poumons.

Pendant l'exercice, essayez de ne bouger ni la poitrine, ni les épaules.

2. Respiration thoracique :

Même position que dans l'exercice précédent.

Inspirez en dilatant la cage thoracique, les côtes s'écartent et remontent, les clavicules se lèvent un peu.

Expirez, les côtes se rapprochent et s'abaissent.

Respiration yogique :

En combinant ces deux phases respiratoires, vous pouvez inspirer et expirer un maximum d'air.

Ce type de respiration, que tout le monde devrait utiliser, est appelé « respiration yogique complète ». Voici comment la pratiquer :

- 1) Inspirez en dilatant l'abdomen, puis la poitrine, en un mouvement lent et continu.
- 2) Expirez en relâchant la poitrine puis l'abdomen. Accentuez la contraction des muscles abdominaux pour que le maximum d'air vicié soit rejeté des poumons.
- 3) L'ensemble de ces mouvements doit se faire de façon uniforme, sans secousse (ni dans un sens, ni dans l'autre), un peu comme le mouvement d'une vague. La respiration est équilibrée : c'est-à-dire la durée de l'expiration est égale à la durée de l'inspiration. On compte mentalement par exemple de 1 à 6 en inspirant et selon le même rythme de 1 à 6 en expirant. La respiration sera aussi lente que possible tout en restant confortable, on ne doit pas être essoufflé. Au début, faites cet exercice quelques minutes par jour en vous concentrant bien. Par la suite, reprenez plusieurs fois, longuement dans la journée.

Vous serez surpris de voir les changements qui se produisent dans votre vie. Vous améliorerez notablement votre vitalité et serez moins enclin à la fatigue. Votre puissance de pensée augmentera et vous aurez une attitude beaucoup plus calme face à la vie.