

RESPIRER !

La respiration occupe en ce moment le devant de la scène. Y consacrer quelque attention peut procurer détente et quiétude.

Pour cela, vous aurez besoin d'un tapis de gymnastique assez épais pour vous allonger sur le sol et de quelques livres à placer sous votre tête quand vous serez allongé(e). A défaut de tapis de gym, une couverture pliée en deux ou en quatre (selon son épaisseur), ou un simple tapis bien moelleux fera l'affaire.

S'allonger sur le tapis, plier les genoux, les pieds dans l'alignement du bassin. Mettre des livres sous l'arrière de la tête, en laissant un espace sous le cou ; les livres ne doivent pas toucher le cou. Si la tête part vers l'arrière contre le sol il n'y a pas assez de livres ; si le menton comprime l'avant du cou, il y en a trop ; à la bonne hauteur, la face est à peu près parallèle au sol, et l'on peut respirer facilement.

Poser les mains sur le ventre, les creux des paumes contre le bord des côtes, les doigts sur les viscères. Ne rien faire, porter attention à la respiration, pendant plusieurs minutes.



Maintenant, sur une expiration (ou deux... pas plus), sourire, soupirer en chuchotant la syllabe « ahhhh » tout doucement, ne pas trop vider les poumons. Laisser l'air entrer dans les poumons, plutôt par le nez, en pensant que l'inspiration se fait toute seule.

Revenir à une respiration sans « ahhhh ».

Apprécier le plaisir d'avoir laissé le corps s'oxygéner en inspirant sans intervenir.

Observer si des changements sont apparus dans le corps : plus de détente, respiration plus calme, autres ... Éventuellement, recommencer le processus, une ou deux fois, en laissant du temps entre les soupirs !

La respiration naturelle demande très peu d'effort :

- à l'expiration, une légère contraction de la ceinture abdominale et des côtes fait remonter le diaphragme et vide les poumons de l'air chargé de gaz carbonique
- à l'inspiration, nous sommes aidés par la pression atmosphérique, et il n'y a rien à faire pour que l'air riche en oxygène emplisse les poumons.