

LA RESPIRATION... LES RESPIRATIONS

La respiration, toujours renouvelée est vieille comme le monde et pourtant toujours à découvrir...

Écouter, goûter, sentir la respiration, jouer avec et l'utiliser pour mieux vivre

A chaque mouvement correspond une respiration.

A chaque respiration correspond un état d'être.

I. LOCALISER LA RESPIRATION

1. Respiration abdominale

- ✧ Respiration *basse*, elle se localise au niveau du ventre
 - Prise de conscience au niveau du nombril qui monte et descend, qui s'ouvre et se ferme comme une fleur, qui se contracte et se relâche.
 - Prise de conscience du massage des organes à l'intérieur du ventre.
 - Découverte de l'incidence de cette respiration dans le bas du dos, dans le bassin. Contact différent avec le sol à l'inspir et à l'expir : léger mouvement dans les reins.
 - Globaliser et sentir ensemble la surface, l'intérieur et le dessous.
 - Relier aux narines : l'air rentre, le ventre se remplit ; l'air sort, il se vide.
- ✧ Elle correspond aux forces les plus *physiques*. C'est la respiration du nouveau-né. Elle est un bercement : la respiration abdominale de la mère berce l'enfant avant sa naissance. Le ventre symbolise un certain niveau de vie, la plus élémentaire, les besoins de nourriture et de sensation. Là se trouve la première sécurité.
La respiration abdominale donne un socle.
- ✧ **EXERCICES :**
 - Mains sur le ventre
 - Allongé sur le dos pour mieux découvrir la dimension dorsale.
 - Assis, regarder
 - Expiration forcée : à la fin de l'expiration, rentrer le ventre, serrer les fesses, laisser l'inspir se faire naturellement dans le ventre
 - Souffler dans sa main en faisant « Ah ! Ah ! » comme pour faire de la buée, bouche bien ouverte (souffle chaud). Concerne également le diaphragme.

2. La respiration thoracique

- ✧ Respiration *costale* basse et moyenne, elle se situe au niveau des côtes et peut se sentir de chaque côté du thorax, entraînant dans leur mouvement les vertèbres. La partie basse se repère de chaque côté du plexus solaire, en mettant les mains dessus ou une écharpe autour. La partie moyenne se situe au niveau de la poitrine et sous les omoplates.
- ✧ Elle correspond au siège des *émotions* et des *sentiments*. L'ouverture des côtes favorise la libération des émotions. Placer son attention dans sa cage thoracique dégage de ses pensées. Cette zone est en relation avec le cœur - centre de l'être.
En pathologie, William Reich parle de « cuirasse thoracique ». L'air est gardé en réserve, comme une sécurité. Cette attitude bloque tout genre d'émotions, ce qui provoque de l'hypertension, des palpitations, des angoisses. Une expiration progressive peut apprendre l'abandon graduel des défenses.

EXERCICES

- ✧ Au niveau des côtes basses :
Mettre les mains sur les côtes flottantes (pouces dans le dos), sentir leur élasticité : elles s'ouvrent sous les

doigts (pouces compris) grâce au souffle. Respirer uniquement sous la main droite, puis sous la gauche. Faire de même sans les mains.

- Au niveau des côtes moyennes :
- Les ouvrir de chaque côté comme un accordéon en levant les bras : un côté à la fois et les deux ensembles.
- En largeur, en posant les mains dessus, pouces dans le dos.
- Mains croisées, bras au dessus de la tête : inspir = ouvrir le plexus et libérer les côtes, expir = rentrer le ventre (cf. travail sur le plexus).

3. La respiration claviculaire

- ◇ Elle se situe en haut de la cage thoracique, au niveau des clavicules comme un sommet que l'on peut sentir :
 - sous le sternum et dans la gorge
 - sous les omoplates et dans la nuque
 - sous l'articulation des épaules
- ◇ Moins importante en volume ou en quantité, cette respiration àère le cerveau. Elle correspond aux facultés mentales (intelligence, attention, concentration) et spirituelles.

EXERCICES :

- Poser les mains sur chaque point concerné et sentir le mouvement.
- Assis en tailleur, mains à l'aine, tendre les bras (cela relève les épaules) et respirer.
- Mettre les mains derrière la tête (cela facilite les sensations).
- Faire des petites respirations courtes (halètement)

4. La respiration dorsale

- Elle se situe à tous les niveaux du dos : reins, côtes, omoplates. Elle peut se sentir à deux en posant les mains de chaque côté de la colonne vertébrale, en position « feuille pliée ».
- Elle ouvre le dos, le masse, libère une dimension nouvelle
Posture :
Faire monter le souffle du bas jusqu'en haut, avec l'impression que le dos s'ouvre à l'inspir (comme une coccinelle qui déploie ses ailes) et se ferme à l'expir (les ailes se ferment).
La respiration dorsale basse peut se pratiquer debout, mains que les reins : cela donne de l'assurance et favorise la pose de la voix et l'émission des sons.

5. La respiration complète

- Elle relie les différents niveaux : partant du ventre, le souffle monte jusqu'aux clavicules et redescend. Pour faciliter, à la fin de l'expir, rentrer légèrement le ventre, il ressort naturellement à l'expir.
- La respiration complète harmonise la fonction respiratoire. Elle désintoxique l'organisme et ventile les poumons. Elle libère l'énergie au niveau du coeur et du plexus solaire. Elle agit sur tout le système nerveux.

EXERCICES

- Plus physiques :

- * Inspirer en gonflant le ventre, puis les côtes basses, moyennes et laisser monter jusqu'aux clavicules.
Expirer librement
- * Respiration en palier : permet de privilégier et d'allonger soit l'inspir soit l'expir
Ex : Inspirer en 3 temps de la manière suivante : inspir-arrêt -inspir - arrêt -inspir.
Expirer lentement en un seul temps.
Peut être associé à des gestes :
Ex : Lever les bras en 3 temps.
Cela favorise également la maîtrise du souffle puisqu'il faut doser chaque temps.
- * Respirer en comptant. Ex : 1 - 2 sur le ventre, 3 - 4 sur le thorax, 5 - 6 sur les clavicules. Laisser l'expir

libre.

En respiration profonde, la respiration complète favorise le soupir et le bâillement

NB : Ce n'est pas la peine de prendre beaucoup d'air. L'important est de le faire passer aux différents niveaux et de faire cette respiration le plus naturellement possible.

6. **La respiration diaphragmatique**

- Localiser et prendre conscience du diaphragme :
 - en mettant les mains à la limite des côtes flottantes.
 - en projetant avec les lèvres le son « peu, ppfeu ».
 - après expiration, en se bouchant le nez et en faisant bouger son ventre : on ressent une impression de ventouse au niveau du diaphragme.
- Le diaphragme est un outil privilégié de détente. Le bercement qu'il procure favorise la relaxation. La concentration sur le diaphragme (inspir, il descend - expir, il remonte) amène rapidement le bien-être et fait taire le mental. Cette respiration active la circulation.
- **EXERCICES**
 - ZUT ET FLUTE
 - PFOUIIIIIIIIIII
 - LE PETIT LUCAS
 - LES PEPINS

II. DECOUVRIR TOUTES LES RICHESSES DE LA RESPIRATION

1. La respiration à quatre temps

Chaque temps de la respiration a un effet différent

Prendre conscience :

- des sensations liées à l'inspir
- de celles liées à l'expir
- de l'existence ou non de temps d'arrêt entre chaque temps.

- ✧ Sentir l'expiration

Se vider sans rien retenir, mais sans pousser, à l'image d'une fontaine qui laisse couler l'eau sans la freiner et sans la cracher.

Sentir le relâchement lié à l'expiration.
- ✧ Après l'expir, marquer un temps de vide :

Sentir cet état spécifique de relaxation lié au vide. C'est un moment particulier où l'on semble détaché de tout et, en même temps, très présent à l'intérieur et à l'extérieur. C'est un état d'attente.
- ✧ Puis vient le moment de l'inspir et c'est le plaisir de laisser rentrer l'air

S'ouvrir à l'air comme la terre sèche s'ouvre à la pluie. Chaque alvéole pulmonaire, chaque cellule du corps respire et c'est une nouvelle communion avec l'espace, les autres et l'univers qui respirent le même air.

Vivre cette inspiration comme une ouverture et accueillir l'air comme un cadeau du ciel.
- ✧ Alors vient le temps d'arrêt. Sentir ses effets. Il permet d'assimiler tout ce qui vient de se passer. Il est le temps où l'oxygène diffuse... revitalise le sang. Cela donne une impression de force, de puissance, de plénitude

Ces 4 temps correspondent au rythme des saisons :

* Expir = automne, les feuilles tombent, la nature se détache d'elle-même.

* Arrêt en vide = l'hiver, tout se passe à l'intérieur

* Inspir = printemps, la sève monte, les bourgeons se développent, la nature se réveille et s'ouvre à la vie, tout explose et revit.

* Arrêt en plein = été avec sa plénitude et son foisonnement de fleurs et de fruits. La nature est gorgée de soleil et d'énergie. La nature est gorgée de soleil et d'énergie¹.

2. Avec une bougie :

Sur un seul expir, faire bouger le plus longtemps possible la flamme de la bougie sans l'éteindre.

3. La respiration est un cadeau à humer ou respiration cérébrale

- Mettre un peu de parfum sur son doigt. Assis, dos droit, sans raideur, éventuellement appuyé, sentir le visage libre, détendu. Laisser monter le parfum, non pas en inspirant de façon volontaire, mais dans une respiration naturelle, narines rondes.

Le parfum monte tout seul dans les narines, dans le crâne, dans le cerveau.

Sentir ce qui se passe dans sa tête, sentir comme un léger mouvement du crâne (beaucoup plus doux que celui de la cage thoracique).

- Mettre le doigt parfumé d'un côté du nez et respirer avec une seule narine. Cela se fait tout naturellement sans même boucher l'autre. Sentir ce qui se passe dans la tête et dans tout le corps.

4. la respiration du dormeur

C'est une respiration profonde qui calme et équilibre l'énergie. Elle imite le bruit de la respiration d'une personne qui s'endort.

Elle stimule la glande thyroïde et favorise la clarté de l'esprit.

Porter son attention sur la base de la gorge (peut-être y poser son doigt) et relâcher la glotte (sentir la gorge comme un passage rond). Respirer en ayant l'impression que l'air rentre et sort sous le doigt.

Le son ressemble à celui que fait une personne qui commence à ronfler.

Respirer de cette manière tout en écoutant le son produit.