

# RESPIRATION CONSCIENTE

continue ou connectée

source : <http://www.respirationconsciente.org/Accueil.html>

Cet entraînement se compose de quatre séries de cinq respirations (soit vingt au total). Chaque respiration comporte une inspiration et une expiration.

## PRATIQUE

Respirer sur le rythme de quatre respirations plus une : quatre respirations normales suivies d'une respiration plus ample. Ceci est répété quatre fois. Ce qui fait un total de vingt respirations. Vous pouvez vous aider des cinq doigts de la main pour les compter. Les vingt respirations se font sans interruption.

Les quatre respirations normales permettent d'apprendre à connecter le souffle en un cercle parfait. La cinquième met l'accent sur l'amplitude. **Connecter la respiration, signifie unir l'inspir à l'expir et l'expir à l'inspir, sans pause.**

La respiration se fait par le nez, à l'inspiration comme à l'expiration. Vous devez localiser la respiration dans le haut de la poitrine. Pour vous y aider, placez délicatement une main au niveau du thymus, et « respirer dans votre main ».

Le bon rythme consisterait à ne pas pousser ni retenir le souffle. La respiration doit être libre : n'essayez pas de la contrôler. Le flux respiratoire est sans heurt, il coule de lui-même. Lorsque vous respirez correctement, vous pouvez « sentir » que vous respirez l'énergie autant que l'air.

Certaines personnes peuvent ressentir quelques manifestations physiques : la tête qui tourne ou des picotements dans les mains... Si c'est votre cas, comprenez qu'il est normal pour des personnes aux « mauvaises » habitudes respiratoires de ressentir des sensations inhabituelles en respirant correctement. Si vous faites ces Vingt Respirations Connectées tous les jours, vous remarquerez que les sensations physiques peuvent être différentes chaque fois. Cela signifie que notre corps apprend quelque chose dont il tire profit. La respiration est totalement sans danger, mais pas le mental ! Aussi, convient-il de pratiquer progressivement, en douceur.

### Première variante : la langue entre les dents

Pour cette première variante, garder les lèvres jointes et placer la langue entre les dents: soit vers le haut, derrière la lèvre supérieure, soit vers le bas, derrière la lèvre inférieure. Gardez la bouche fermée. Faites ces respirations sur le modèle de l'exercice de base.

L'exercice est particulièrement indiqué pour les personnes qui grincent des dents, pour celles qui souffrent d'**insomnie** ou qui sont coléreuses. Il est préférable de le faire le soir, avant de s'endormir. Éventuellement aussi, si vous ressentez de la **colère** ou si vous n'avez pu vous exprimer et en éprouvez du **ressentiment**. La détente est plus facile lorsque les dents ne se touchent pas.

### Deuxième variante

Respirer par la bouche grand' ouverte, sans inconfort, sur le même modèle que l'exercice de base, la langue détendue.

L'exercice permet de relâcher les énergies bloquées et les **émotions réprimées**. Si vous éprouvez des sensations désagréables, vous pouvez revenir à la respiration par le nez. Cependant, la respiration par la bouche, pratiquée de façon occasionnelle, est excellente. Elle est recommandée **pour toutes les personnes qui enseignent, parlent en public....** Cette respiration

peut être avantageusement précédée et/ou suivie de la respiration par le nez.

### Troisième variante : respiration par le nez en gardant la bouche ouverte

Sur le modèle de base, respirer par le nez en gardant la bouche ouverte toute la durée de l'exercice. Cela apporte les avantages des deux respirations. C'est un moyen excellent d'évacuer des énergies négatives, lorsque l'on ne se sent pas bien.

Il est recommandé pour toutes les personnes qui ont tendance à rester la bouche ouverte. Il permet d'affiner l'habileté à respirer spontanément soit par le nez soit par la bouche, et à bien dissocier les deux canaux. Cet exercice favorise l'équilibre et la communication entre le cerveau droit et le cerveau gauche. Il permet une meilleure concentration mentale et développe l'intuition.

### Quatrième variante : respiration silencieuse

Sur le modèle de base, nous l'appelons l'exercice de "la plume". En effet, vous prenez l'air et le laissez partir avec tant de douceur qu'aucun bruit de respiration ne puisse être entendu. Vous pouvez imaginer que vous avez placé une plume sous vos narines et que votre respiration est si fine qu'elle ne la fait pas bouger ni à l'inspir ni à l'expir. Pour cette respiration, il est préférable de garder les yeux fermés. Vous pouvez terminer par trois longues et profondes respirations normales, afin de bien "revenir sur terre".

En quelques secondes, la respiration silencieuse apporte un réel sentiment d'extase. Il permet de contacter nos dimensions les plus élevées. Lorsque vous l'aurez pratiquée une fois, vous l'apprécierez déjà. Le but de cet exercice est de bien prendre conscience de l'aspect énergétique de la respiration. Il est particulièrement recommandé pour les personnes atteintes de **troubles respiratoires, d'insomnie, de réveil nocturne, pour celles qui ont des difficultés à respirer par le nez**. C'est une excellente façon de méditer sur la respiration, de méditer avec sa respiration.

### Cinquième variante : neuf plus un

Nous changeons le rythme de l'exercice de base. Nous faisons maintenant deux séries de neuf respirations normales suivies d'une respiration plus ample, soit vingt respirations connectées. La respiration se pratique toujours par le nez. Ce nouveau rythme permet la flexibilité et la mobilité, afin de ne pas se figer dans un rythme particulier.

### Sixième variante : style libre

Pour terminer, vous pouvez utiliser toutes les façons précédemment décrites. Vous faites selon "l'inspiration" du moment, en adoptant le rythme et le style de votre choix. Vous pouvez faire trois respirations normales suivies d'une longue, ou bien cinq longues, ou encore quatre normales et quatre longues. Vous pouvez alterner la respiration par la bouche et par le nez. Vous faites comme bon vous semble, à **condition d'inspirer et d'expirer par le même orifice pour une même respiration**, de connecter l'inspir et l'expir, et de localiser votre respiration dans le haut de la cage thoracique.

### Complément

L'ensemble de ces exercices permet d'**expérimenter la respiration comme un jeu**, afin de ne pas demeurer dans des espaces connus, et de ne pas devenir trop sérieux. Il développe l'imagination, le sens de l'improvisation, l'intuition et la mobilité mentale.

**Respirer est notre droit de naissance.** Chacun de ces exercices dure environ trente secondes. Cela signifie que l'ensemble des sept exercices peut s'effectuer en moins de cinq minutes. Toutefois, il est presque impossible de pratiquer à la suite les sept façons sans ressentir une certaine perte de contact avec la réalité. La respiration est quelque chose d'étonnant. Si vous pratiquez seulement un de ces exercices quotidiennement pendant une année, vous aurez déjà des résultats surprenants.

Si vous pratiquez seulement l'une de ces sept façons d'exécuter les Vingt Respirations Connectées, une seule fois par jour pendant un an, vous développerez une formidable conscience respiratoire. Vous respirerez plus que vous ne l'avez fait l'année précédente.

La maîtrise du souffle ne vaut-elle pas que nous lui consacrons trente ou quarante secondes de notre temps plusieurs fois par jour ?

Lorsque nous entrons régulièrement en contact avec notre respiration de façon consciente, l'une des premières qualités de la vie que nous apprécierons sera l'abondance de tous ses cadeaux. L'abondance dans ce qui est, dans ce qui nous est donné à chaque instant, dans notre capacité à le reconnaître et l'apprécier. Aussi, nous avons ajouté un exercice supplémentaire, un bonus en quelque sorte, à cette page consacrée aux Vingt Respirations Connectées.

### **La respiration alternée yogique**

Voici un excellent exercice respiratoire tout à fait complémentaire des précédents. Les personnes qui pratiquent le yoga le connaissent bien. Il réclame une certaine assiduité pour être pratiqué avec aisance sur un rythme assez dynamique. Son apprentissage enseigne beaucoup sur le souffle.

Tout d'abord, vous expirez puis vous inspirez par la narine gauche. L'inspiration doit être faite avec beaucoup de douceur par cette narine. Vous retenez l'air aussi longtemps que cela vous est confortable. Puis vous expirez par la narine droite. Aussitôt après avoir expiré, vous reprenez l'inspiration par cette même narine droite tout en douceur. De façon identique, vous retenez l'air. Après ce temps de rétention, vous expirez par la narine gauche. Vous répétez ce cycle plusieurs fois.

En résumé, vous expirez par une narine et reprenez aussitôt l'inspiration par la même narine, en commençant le cycle par la narine gauche. Vous pouvez vous aider de vos doigts pour fermer alternativement une narine. Vous placez le pouce sur une narine et l'annulaire sur l'autre narine. L'index et le majeur se placent naturellement entre les sourcils. Vous pouvez alors fermer alternativement la narine qui ne respire pas.

Vous pouvez prendre un rythme de respiration connectée pour pratiquer cet exercice, sans faire de rétention d'air et en accélérant délicatement le rythme.

Cet exercice amène une profonde purification du système respiratoire. Sur le plan physiologique, le nez n'est pas uniquement un organe de respiration, il assure aussi un rôle régulateur sur l'ensemble de l'organisme, notamment sur le système nerveux.