

5. La respiration complète

Descriptif

Il est naturellement important de bien respirer. La respiration complète nous aide à respirer pleinement, dans une respiration ample et détendue.

La respiration complète se décompose en trois niveaux : abdominal, thoracique et claviculaire.

Elle peut se pratiquer dans toutes les positions mais, pour des raisons de facilité nous nous entraînerons assis ou couché, les jambes étendues ou repliées. Il est possible de s'aider en posant les mains, successivement, sur chacune des trois zones de la respiration. Cette présence des mains nous aide à percevoir les petits mouvements de la respiration. L'exercice consiste à respirer complètement en restant pleinement attentif à la sensation de la respiration.

Exercice (Durée : 5 mn)

- Assis ou allongé, commencez par vous poser dans la simple présence au va-et-vient du souffle. Laissez respirer naturellement, sans interférer.
.....
- Respirez profondément et remarquez que l'inspiration se fait normalement, de bas en haut, qu'elle commence ainsi au niveau de l'abdomen avec le diaphragme avec une petite dilatation du ventre. L'inspiration continue en remplissant les poumons, la cage thoracique se gonfle d'air et finalement arrive en haut au niveau des clavicules qui peuvent se lever très légèrement. Observez ainsi l'inspiration en respirant profondément.
.....
- Observez lors de l'expiration le même processus mais inversé, de haut en bas. Les clavicules s'abaissent, la cage thoracique puis l'abdomen se dégonfle.
.....
- Vous allez à présent porter votre attention sur ces trois parties du corps :
Tout d'abord portez votre attention sur votre ventre et sur la respiration abdominale : sentez-le se dilater, se gonfler à l'inspiration et se vider à l'expiration. Vous pouvez poser vos mains sur votre ventre ce qui aide à percevoir le mouvement.
.....
- Puis, portez votre attention sur la respiration thoracique : sentez vos poumons qui s'emplissent d'air à l'inspiration et qui se vident à l'expiration. Remarquez le mouvement

de votre cage thoracique. Là aussi vous pouvez mettre vos mains sur votre tronc pour mieux sentir le mouvement.

.....

- A présent, observez ce qui se passe au niveau de vos clavicules : sentez la respiration claviculaire qui est plus légère et subtile que les deux précédentes. Pour bien la sentir, vous pouvez placer vos doigts dans le petit creux situé juste au-dessus des clavicules, en respirant un peu plus profondément. De la sorte vous pouvez percevoir une légère élévation des clavicules en fin d'inspiration profonde. C'est un mouvement très léger qu'il ne faut pas forcer afin d'éviter une mobilisation inutile des épaules.

.....

- Respirez profondément quelque temps en sentant le mouvement du souffle qui monte et descend dans l'inspir et dans l'expir, sentez son mouvement doux et régulier successivement dans la respiration abdominale, thoracique et claviculaire.

.....

- Pour terminer, demeurez un moment dans la simple sensation continue du va-et-vient du souffle naturel, en vous détendant, vous abandonnant.