

Pratique :

- En position assise, installez-vous bien droit en étirant le dos
- Ouvrez votre cage thoracique en faisant une respiration complète
- Faites une succession d'inspiration et d'expiration, par le nez en bougeant uniquement le ventre (vous pouvez mettre votre main pour vous en assurer)
- Ne pas rentrer le menton (bloque l'énergie au niveau cervical)
- En fin d'exercice relâcher le thorax

NB : Respiration à éviter le soir (dynamisante)

Contre Indications :

- Spasme menstruel
- Opération viscérale récente
- Hyper tension artérielle
- Colite, diarrhée
- Glaucome
- Grossesse
- Asthmatique
- Emphysémateux

Bhâstrika (Le Soufflet de forge)

Intérêts :

- Réchauffe et dynamise, prépare à l'action
- Renforce les muscles inspireurs
- Massage foie/pancréas/abdominaux
- Dégage les sinus, bon pour l'asthme

Pratique :

- En position assise mettez vos mains sur le haut des cuisses (doigts vers l'intérieure)

- Effectuez une succession d'inspirations thoraciques forcées en vous aidant de vos bras (les bras servant à élever la cage thoracique et non pas les épaules)
- L'expir est passif

Contre-indications :

- Personnes sujettes à l'hyperventilation
- Personnes sensibles des oreilles et yeux
- Personnes sensibles du cœur (haute et basse tension)

NB : Respiration à éviter le soir (dynamisante)

Respiration rénale

C'est la respiration des samourais que nous pratiquons naturellement lors d'effort intense.

Intérêts :

- Activation des surrénales
- Améliore la récupération dans l'action
- Donne du courage

Pratique :

- Effectuez une respiration ventrale en contractant progressivement les abdominaux à chaque inspiration
- Afin de mieux ressentir l'exercice au départ : Mettez-vous dans la position du fœtus tête entre les genoux avec les bras croisés dans le dos (vous pourrez alors ressentir la partie rénale se soulever) et effectuez une respiration ventrale



HYGIENE ET CULTURE RESPIRATOIRE



**A chaque inspir, je respire
dans des pensées nouvelles**

Anne-Marie de VINCI

Nicolas WIRTH - Naturopathe

Conseils généraux

- ❑ Ne jamais inspirer au maximum de ses possibilités (risque d'emphysème)
- ❑ Ne forcez jamais un exercice, écoutez votre corps vous parler
- ❑ Adoptez toujours une posture juste et confortable. L'idéal étant le tailleur ou le seiza (à la Japonaise) en prenant soin d'avoir toujours les genoux plus bas que le bassin.

Respiration ventrale

Intérêts:

- Ressentir son diaphragme.

Pratique:

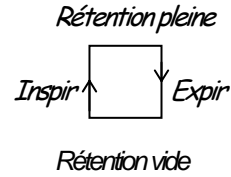
- *Expiration active:*
Contraction abdominale. Montée passive du diaphragme
- *Inspiration passive:*
Relâchement abdominal. Descente passive du diaphragme
- *Inspiration active:*
Le ventre se gonfle. Descente active du diaphragme
- *Expiration passive:*
Le ventre se relâche. Montée passive du diaphragme

Respiration complète

Intérêts:

- Respiration harmonisante
- Equilibre des quatre temps

Nous pouvons effectuer cet exercice sur la base d'un carré.



Durée de chaque temps: 6" (exemple)

Pratique:

A l'image d'une bouteille qui se remplit et se vide procédez de la façon suivante :

- Remplissez d'air le ventre puis au niveau des basses côtes puis le thorax.
- Ensuite expirez en sens inverse en partant du haut vers le bas
- Répétez l'opération tranquillement tant que l'exercice est confortable

Respiration alternée

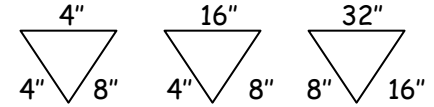
Intérêts:

- Equilibre le système nerveux
- Equilibre les courants lunaires et solaires, yin et yang
- Dynamisation des 2 hémisphères cérébraux

Pratique:

- Repliez l'index et le majeur, pincez le nez avec le pouce et l'annulaire
- Commencez par inspirer par une narine (narine droite le matin et gauche l'après midi pour les hommes. Inversement pour les femmes)
- Terminez toujours par la narine par laquelle vous avez commencé.

Exemples de cycles respiratoires:



A faire 3, 7 ou 12 fois

Ujjai

Intérêt:

- Contrôle émotionnel
- Contrôle de la douleur
- Contrôle du mental
- Contrôle des gestes fins
- Contrôle de l'éjaculation
- Aide à l'accouchement (en accompagnement de chaque contraction)

Pratique:

- Freinez l'air à l'expiration
- L'air est freiné au niveau de la langue et du fond de la gorge

Kapalabhâthi

Intérêts:

- Musculation abdominale
- Stimulation du transit
- Réchauffant
- Elimination des pensées parasites
- Activation de la circulation énergétique