

La respiration



"On ne vit que parce que l'on pense, que l'on mange et que l'on respire". La pensée sera létale en quelques mois, la nourriture en quelques jours mais l'absence de respiration en trois ou quatre minutes ! Nous respirons tous environ 17 000 fois par jour.

Réflexe automatique, nous inspirons approximativement 500 cc³ d'air (air = oxygène = énergie).

Mais si nous sommes **énervés ou stressés**, la capacité se réduit à 250 cc³ - 300 cc³. Notre corps nous envoie alors comme signal de manque les soupirs et bâillements.

Mais la respiration peut aussi devenir consciente. Par ce moyen nous pouvons agir instantanément sur la physiologie. Il s'agit de retrouver la respiration naturelle comme le bébé dont le ventre se gonfle dans son berceau. La respiration diaphragmatique, dite aussi abdo-ventrale, potentialise toute la diététique de vie extérieure.

A l'inspire, le ventre se gonfle et à l'expire, le ventre se dégonfle :
une seule goulée d'air nous apporte alors de 3 000 cc³ à 7 000 cc³!

Trois exercices de respiration ventrale pour trois moments de la journée.

Le matin avant le lever (1 série de 20)

Au réveil, entre 1 litre et 1,5 litre de sang stagne près de la veine porte et du foie, sang qui doit refluer rapidement vers les extrémités.

Donc gonfler le ventre et appuyer avec la main fortement pour le dégonfler. Cet exercice masse les intestins et "shoote à l'oxygène tout l'organisme". Pratiquer 20 fois de suite permet une hyper oxygénation et attendre quelques instants avant de se lever pour éviter les vertiges de l'hyper ventilation.

Le soir au coucher (1 série de 20)

Déjà allongé confortablement, inspirer par le nez puis souffler le plus longtemps possible très lentement comme devant une bougie restant allumée. Cet exercice permet de bien vider les poumons. Vous pouvez aussi visualiser le trajet de l'air pur et l'air sale dans votre corps en exercice de visualisation en enchaîner vers une méditation qui favorisera votre endormissement.

Les temps morts de la journée (7 à 8 respirations, 30 à 40 fois par jour)

Pendant les multiples petits moments où nous attendons... un feu rouge, un téléchargement internet, un interlocuteur téléphonique, un exercice très simple permet de se recentrer, d'améliorer ses performances et sa lucidité, et de vivre pleinement en pleine conscience l'instant présent.

Assis ou debout, tel que vous êtes, inspirer par le nez, gonfler le ventre et expirer par le nez également. Vous allez échanger entre 3 000 et 4 000 cc³ d'air.