

La respiration complète

La technique de la respiration complète englobe en un seul processus les diverses façons partielles de respirer. L'inspiration et l'expiration se composent de trois phases partielles et distinctes qui sont :

1°) **la respiration abdominale** (diaphragmatique) niveau bas, provoquée par l'aplatissement et l'abaissement du diaphragme. L'attention est fixée sur l'abdomen, la région du nombril, le haut du bassin, le petit bassin et les jambes.
EFFETS : Réduit la tension artérielle, règle une activité régulière des fonctions intestinales et rénales.

2°) **la respiration costale** (thoracique) niveau intermédiaire, réalisée par l'écartement des côtes. L'attention est alors fixée sur les flancs gauche et droit, les côtes, le sternum et la région cœur-omoplates.
EFFETS : Dégage la pression du cœur, rafraîchit la circulation sanguine foie, rate, et estomac, favorise l'élasticité de la cage thoracique et ouvre les poumons.

3°) **la respiration claviculaire**, niveau haut, produite par le soulèvement du haut du thorax, des clavicales. L'attention est fixée sur le haut de la cage thoracique, gorge-nuque, visage et tête.
EFFETS : Oxygène la partie supérieure des poumons, détend le visage et la tête, active les fonctions cervicales.

Comment pratiquer correctement cette respiration ?

Il faut d'abord s'exercer à dissocier les divers étages respiratoires. Accentuez une phase pendant plusieurs minutes, 15 à 25 respirations à chaque étage avant de passer au suivant. Ensuite harmoniser le tout, en enchaînant de manière souple et continue les trois phases qui se succèdent, comme de grandes vagues, en un seul mouvement ample qui emplit les poumons de l'air vivifiant et qui ouvre les 70 millions d'alvéoles pulmonaires que, paraît-il, nous possédons tous.

En premier lieu, c'est à la respiration abdominale qu'il faut exercer, suivie de la costale puis de la claviculaire. Dans la respiration complète, emplissez niveaux 1, 2, puis 3 et expirez niveaux 1, 2, puis 3. En sens inverse à l'expiration, niveaux 3, 2, puis 1, les effets sont différents.

Avantages de la respiration complète :

.....