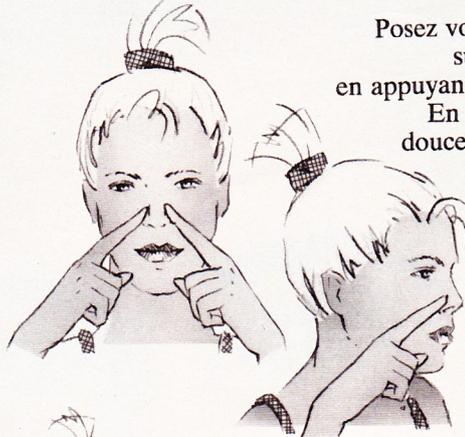


Apprenez à respirer

Respirer est si naturel que nous le faisons, sans distinction, par le nez ou la bouche. Pourtant, la respiration est plus saine par le nez, dont l'épaisse muqueuse tapissée de poils, de vaisseaux sanguins et de petits nerfs a pour but de filtrer les poussières, les impuretés de l'air avant qu'il entre dans les poumons.

1 Assouplissez vos narines, stimulez la circulation des petits vaisseaux



Posez vos deux index sur les narines en appuyant légèrement. En inspirant très doucement, ouvrez tout grand vos narines, et puis résistez avec vos doigts. Expirez, recommencez dix fois de suite.

Très important

Soyez attentive à effectuer toujours ces exercices le plus lentement possible, sans effort, et en vous installant de préférence dans une pièce calme. A la moindre fatigue, n'hésitez pas à vous arrêter immédiatement. Détendez les muscles de votre visage : yeux, front, lèvres, menton. Relâchez les mâchoires et la langue.

2 Sachez contrôler votre respiration pour détendre vos centres nerveux

Assise sur une chaise, le corps droit, très légèrement penchée en avant, les mains posées à plat sur une table, la tête inclinée en avant. Inspirez par les deux narines, pendant dix à douze secondes. Puis bloquez la respiration trois secondes. Expirez par la narine droite (l'autre est bloquée avec l'index). Changez de côté. Recommencez cinq à dix fois cet exercice de respiration.



3 Assouplissez votre thorax pour bien développer votre respiration



Assise sur une chaise, le dos droit, le buste légèrement penché en avant, les mains rapprochées posées à plat sur la table. Inspirez par le nez pendant dix secondes environ. Ne bloquez pas votre souffle. Expirez normalement par les deux narines, tout en inclinant le thorax en avant le plus près possible des avant-bras (voir dessin).

4 Apprenez la respiration alternée (faire passer l'air successivement dans chaque narine) pour vous concentrer et recharger votre esprit

Assise en tailleur ou à genoux sur vos mollets (pieds à plat), ou sur une chaise (sans croiser les jambes), le dos et la tête bien droits, les épaules descendues, fermez les yeux. Main gauche sur le genou gauche, placez l'index et le majeur sur le front au-dessus du point situé entre les deux sourcils, le pouce sur la narine droite, l'annulaire sur la narine gauche. A. Pressez la narine gauche. Inspirez par la narine droite. Pressez la



narine droite, puis expirez par la narine gauche. Inspirez par la même narine (gauche), pressez-la, expirez par la narine droite. Dix fois de suite.



B. Pressez la narine gauche. Inspirez par la narine droite. A la fin de

l'inspiration, bloquez les deux narines. Retenez votre souffle une ou deux secondes. Expirez par la narine gauche. Inspirez aussitôt par la narine gauche. Puis recommencez... Débutez par trois respirations, puis cinq, dix, jusqu'à vingt, pas plus. Quand vous serez habituée à vous servir de vos doigts, vous pourrez alors concentrer votre attention sur le passage de l'air dans vos narines. Essayez d'égaliser la durée de l'inspiration et de l'expiration.