

Protocole Respiratoire

A effectuer le plus régulièrement possible (5 à 10mn) pour optimiser la respiration (assouplir le diaphragme, les muscles inspirateurs et expirateurs, oxygéner les cellules, éliminer l'acide carbonique..), assouplir et renforcer la colonne vertébrale, faire circuler les charges émotionnelles, équilibrer le système nerveux autonome, améliorer la fluidité viscérale, organique et harmoniser les centres énergétiques (chakras).

Allongé confortablement, les genoux éventuellement fléchis (ou un coussin sous les genoux) et la tête dans l'alignement du dos (utiliser un coussin si besoin).

Placer ses 2 mains et **Inspirer par le nez** (l'espace s'ouvre) et **souffler par la bouche** (l'espace se ferme). Durant tout l'exercice et garder la colonne vertébrale souple : elle accompagne le mouvement.

Equilibrer la durée de l'expiration et de l'inspiration.

Commencer par l'ex 1+3 jusqu'à ce que la respiration soit fluide et ample (parfois cela peut prendre plusieurs jours), puis faire l'ex1, 2 et 3.

1. Repérer les 3 espaces respiratoires (espace sous-claviculaire, côtes, ventre..) et faire son « tiercé ».

- Sur le haut de la cage thoracique. Ouvrir les coudes et poser les mains à plat sous les clavicules. Respirer dans cet espace plusieurs fois, en ne bougeant que celui-ci. Aller vers une respiration la plus ample possible. Observer et accueillir le mouvement, la respiration, les sensations et le ressenti : est-ce un espace confortable, de bien-être, où le mouvement est ample... ou l'inverse.
- Idem au niveau du plexus solaire et des côtes : placer ses mains à plat sur les côtes en ouvrant les coudes,
- puis. sur le ventre, en plaçant ses mains sur le nombril.

Quel est votre étage le plus confortable (dit 1), puis celui qui vient après (dit 2) et celui qui est le moins confortable (dit 3).

Finir par l'étage 1, de confort, si vous ne faites pas l'exercice 2.

2. Harmoniser et équilibrer les 3 centres :

Alternez 3 respirations (inspi nez, expi bouche) sur chaque étage :

- Respirer sur l'espace 1 (de confort), en visualisant ou imaginant que vous chargez vos mains de bien-être, d'un sourire, de lumière, de chaleur, d'une couleur qui vous plaît : trouvez l'image qui vous convient.
- Puis, placez vos mains sur l'étage 2 de votre tiercé, respirer 3 fois de suite : donnez à cet étage ce dont il a besoin (lumière, couleur, sourire..) par vos mains.
- Revenez sur l'étage 1 pour charger vos mains de nouveau (3 X) et allez cette fois sur l'espace 3 pour lui donner plus de confort.
- Revenez sur l'étage 1..etc.. Finir par l'étage 1, de confort.

Effectuez ce protocole au moins 3 fois de suite (ce qui veut dire passer au moins 4 fois sur l'étage dit 1).

3. Ressentir et accueillir

En faisant un regard intérieur, envoyez un grand sourire à votre corps, s'étirer, faire tous les mouvements pour vous ajuster et sortir de l'exercice en faisant attention à son dos et à ses appuis (passez en PLS, sur le côté avant de se relever). Ou en profiter pour faire une méditation assise ou une micro sieste.

Quand l'exercice est intégré en position allongée, il est possible de le réaliser en position assise à tout moment de la journée pour revenir à soi et s'harmoniser.