Les respirations essentielles

Les respirations essentielles

1- La respiration abdominale

La respiration abdominale, dite Bouddhiste, consiste à respirer par le bas-ventre et à pousser dans les 6 directions. Elle est apaisante, nourrissante et se pratique presque exclusivement dans la posture de l'arbre. Cette respiration est dite YIN.

2- La respiration inversée

La respiration inversée, dite Taoïste, fait circuler le Yang dans tout le corps. Elle se pratique en rentrant la ventre et en serrant l'anus à l'inspire, de façon à faire monter le Qi vers le haut du corps. La poitrine se gonfle alors sans hausser les épaules. La langue pointe au palais. Cette respiration est dite YANG.

3- La respiration complète

La respiration complète utilise tous les étages du tronc : Sur un seul inspire, elle débute par l'abdomen qui se gonfle, puis c'est au tour de la cage thoracique de prendre le relais, jusqu'aux apex pulmonaires. A l'expire, « la vague » redescend des apex jusqu'au bas ventre qui se vide complètement.

4- La cohérence cardiaque est une reprise d'une pratique Taoïste connue depuis des millénaires.

Au préalable, penser à quelque chose que l'on aime, puis réaliser quelques respirations complètes. Puis pratiquer la méthode 365 de la cohérence cardiaque.

5- Pour la détoxification du Foie (chimiothérapie, autres...)

Pratiquer l'arbre couché avec les mains à 10 cm du Foie/Rate. La concentration se porte exclusivement sur le Foie. On peut aussi émettre le son « Xu » et visualiser la couleur verte sapin à l'inspire, et verte kaki à l'expire.

La respiration peut être bouddhiste : inspire par le sommet de la tête jusqu'au Foie, puis expire jusqu'aux orteils. Elle peut être aussi Taoïste en partant des pieds et des mains jusqu'au Foie à l'inspire, puis retourne jusqu'aux mains et aux pieds à l'expire, sans monter jusqu'à la tête. Ne pas mettre la langue au palais qui fait monter le Qi jusqu'à la tête et par-là même les toxines.

6- La respiration « souffle du vent »

Au préalable, rappel concernant les insomnies :

- Insomnie dite Yang : Lorsque l'on tourne dans son lit le soir et que l'on a du mal à s'endormir
- Insomnie Yin : Lorsque l'on s'endort facilement, mais que l'on se réveille plus tard dans la nuit. Dans ce cas regarder l'heure du réveil et consacrer une pratique en lien avec l'organe concerné (généralement bois ou métal).

La respiration « souffle du vent » est indiquée pour l'insomnie Yang.

Se tenir droit, inspire nez/expire bouche. Expire bouche, faire le son « Ha », par la suite allonger progressivement l'expire. A l'inspire, pointer la langue au palais, les yeux sont clos et se tournent

à 30° vers le haut. A l'expire, les yeux toujours clos se tournent à 30° vers le bas.

Cette méthode fait passer le cerveau en ondes Alpha, élimine le Feu du Cœur, traite l'insomnie Yang, et produit du Yin Jing.

7- La respiration « pause/fermeture »

Elle permet la transformation du Jing en Shen, elle éveille donc la conscience et la créativité.

Elle se pratique comme suit : inspire la bouche, sentir la fraîcheur dans la gorge, se concentrer sur Yin Tang (Senken, le 3ème œil pour les Taoïstes). Puis expire par le nez, langue au palais. On sert de Mercure au niveau de la gorge pour illuminer le Soleil (YinTang).

8- Les points de détoxication

Pour chaque point, réaliser trois cercles du bout des doigts dans le sens des aiguilles d'une montre (inspire), puis trois cercles dans le sens inverse (expire).

- Les centres vitaux : 8 RM-4 DM
- Le Yin et le Yang : 26 DM-24 RM
- Le circuit des liquides : 27 Rn-21 Rte
- Les points du sommet : 20 DM-15 DM (YaMen)-Tai Yang
- Les points de réunion des membres : 5TR – 6MC – 39VB – 6Rte

9- Les respirations « Feu », qui stimulent la thermogénèse

- Le Kapalabhati : c'est un Pranayama énergisant (Kapala signifie crâne en sanskrit, et Bhati signifie briller, nettoyer. A pratiquer au réveil, pas au coucher. Contre-indiqué en cas d'otite ou de glaucome. Donner une impulsion pour faire rentrer le ventre, et expirer brusquement. L'inspire est passif. Faire 3 séries de 20 respirations.
- Le Bhastrika : c'est un pranayama comme un soufflet de forge. La pratique est similaire à Kapalabhati, mais l'inspire est identique à l'expire. Les indexes et les pouces se touchent. On utilise toute la capacité pulmonaire aussi bien à l'inspire qu'à l'expire. Peut se travailler en levant les poings en l'air, et en pratiquant comme un mouvement de « soufflet » de haut en bas avec les deux bras.