

La respiration dynamisante – description

Intention :

Avant de réaliser une action importante, certains sujets prennent, de manière réflexe, une grande inspiration, un «grand bol d'air», pour se dynamiser et se lancer.

Donc, pour se dynamiser, de manière consciente et volontaire, il faudra insister sur l'inspiration qui sera lente, ample et profonde et l'expiration brève.

Le **temps d'inspiration** peut être trois, quatre ou cinq (etc.) fois supérieur au temps **d'expiration**. Il faut faire attention à ce que les volumes inspiratoires et expiratoires soient identiques, la tendance des sujets étant souvent de ne pas vider "totalement" leurs poumons.

La principale difficulté de cet exercice respiratoire est bien souvent une certaine retenue sur l'expiration qui peut paraître comme un comportement trop extraverti et gênant vis à vis du praticien ou du groupe.

Exercice : respiration dynamisante

- « Expirez à fond, Inspirez lentement et profondément.
- Gonflez lentement le ventre pour inspirer ; vous pouvez imaginer que vous tenez un gros ballon sur votre ventre et que vous le repoussez. – Vous pouvez vous aider en plaçant sur le ventre une main qui suit le mouvement respiratoire et en mettant sur le thorax l'autre main qui reste immobile.
- Rentrez le ventre de façon énergique et brève à l'expiration.
- Laissez venir à l'inspiration et à l'expiration des images dynamisantes et énergiques (torrent, couleur vive, musique gaie et entraînante, sensation d'énergie, dialogue interne dynamisant comme «vas-y», «remue-toi», «vite», etc.).
- Prenez conscience des sensations induites par cette respiration. – Faites cet exercice trois fois, à votre rythme.
- Quand vous avez terminé, reprenez votre rythme respiratoire habituel.
- Vous êtes prêt, détendu et tonique»