



Les 7 niveaux de respiration



Les 7 niveaux de respiration

Nous allons continuer à découvrir les techniques énergétiques sur le chemin de **la santé de l'équilibre**. Nous allons rester sur un exercice pratique.

Se préparer à l'exercice

Apprendre à maîtriser son souffle et son énergie

Cet exercice s'appelle **l'exercice des 49 respirations**. Le terme est relativement simple et il permet de comprendre ce qui va se jouer. Cet exercice est vraiment la base et c'est une manière d'ouvrir la porte à notre intérieur et de commencer à accumuler et à inscrire en nous de **l'énergie**.

Dans la pédagogie, c'est la première étape pour bien **ressentir notre corps**, pour bien **ressentir le souffle**. À travers la logique du souffle, nous pouvons ressentir l'énergie, ce que les Orientaux appellent « le Qi ». Cela commence par maîtriser son souffle et maîtriser sa respiration.

Devenir autonome

Plus que jamais, on va rentrer rapidement dans la pratique pour que vous puissiez réutiliser cela **de manière récurrente** et **le faire de manière autonome**. On va prendre 5 à 10 minutes pour faire l'exercice ensemble.

Ensuite, je rentrerai dans l'aspect théorique de cet exercice et je vous expliquerai en quoi il est fondamental et en quoi c'est une étape qui vous permettra ensuite de libérer d'autres choses à l'intérieur, notamment vos articulations et vos énergies.

La posture à adopter

Assis ou allongé ?

- Je vous propose de faire cet exercice en **position assise**, même si nous pouvons le faire dans d'autres positions. La position assise permet de travailler son énergie si on est fatigué, si on est malade ou si on ne se sent pas bien.
- On peut également effectuer cet exercice **allongé** quand on est dans des états de fatigue ou de maladie avancés.

Installez-vous

1. Vous allez être assis avec **le dos droit**.
2. Essayez d'éviter le dossier si possible.

3. Pour que vous puissiez dynamiser un maximum l'énergie à l'intérieur de vous, je vous propose d'amener **vos fesses au bord de la chaise** pour avoir le périnée¹ détendu. Laissez-le dans le vide si vous le pouvez.
4. Prenez une chaise **confortable** qui n'est pas sur roulettes avec 4 pieds bien stables.
5. Ensuite, vous allez **vous redresser, relâcher vos épaules, relâcher votre mâchoire**. Ne serrez pas les dents : il ne doit pas y avoir de contact entre les dents du haut et les dents du bas.
6. Si nécessaire, **desserrez votre ceinture** et le premier bouton de votre pantalon.

Exercice des 7 niveaux de respiration

Vous allez maintenant simplement suivre mes indications, ce qui vous permettra de refaire l'exercice.

1. Ramenez votre attention sur le va-et-vient du souffle simplement au niveau de **vos narines**. En inspirant, le souffle pénètre par vos narines et en expirant, le souffle ressort. Inspire, pénètre ; expire, ressort. Vous pouvez garder les yeux fermés ou mi-clos.

¹ Le périnée est une des grandes sources de l'énergie. Dans certains arts martiaux chinois, avant d'apprendre à donner un coup de poing, on apprend à serrer le périnée.

Vous allez vraiment rentrer dans **la sensation** du va-et-vient du souffle, la température de l'air, les odeurs, le frottement du souffle au niveau des narines, les mouvements des poils du nez. Il peut y avoir d'autres sensations autant à l'inspiration qu'à l'expiration.

Vous restez **un simple observateur**, sans jugement, sans critique, sans émettre de valeur (« C'est bien. »; « Ce n'est pas bien. »; « C'est agréable. »; « C'est désagréable. »). Observez simplement. Soyez des taoïstes pendant quelques minutes. « Ceci est ».

Vous restez dans cette observation du va-et-vient du souffle un peu comme si vous regardiez des vagues qui vont et viennent. Si vous observez bien les vagues, à chaque fois qu'elles montent et qu'elles redescendent, on est toujours dans le même rythme. Le temps de la montée est égal au temps de la descente. Pour nous, c'est un temps d'inspire, qui est égal au temps de l'expire. À chaque fois quand on regarde les vagues, elles sont différentes. Elles ne montent pas exactement de la même manière et elles ne redescendent pas exactement de la même manière. **Vos respirations sont exactement à l'image du va-et-vient des vagues.** Chaque inspiration est en fait un tout petit peu différente, et chaque expiration est à chaque fois un tout petit peu différente.

Dans les premiers temps, on capte simplement de l'inspire ou de l'expire comme quand on goûte du vin pour la première fois. Ça a le goût de vin. À force de goûter du vin et en prenant des cours d'œnologie, on perçoit des parfums, des saveurs, des arômes, des textures. Cela va être

exactement la même chose avec la notion du souffle et avec la notion d'énergie. **Entraînez-vous et travaillez l'écoute, l'écoute de ce qui va et vient en vous, l'écoute de ce que vous percevez, l'écoute de ce que vous ressentez.**

2. À présent, nous allons étendre notre attention au va-et-vient du souffle jusqu'au **sommet du nez**. En inspirant, le souffle pénètre par les narines et monte au sommet du nez, puis en expirant, le souffle suit le trajet inverse. Il repart du sommet du nez pour ressortir par les narines.

Là encore, vous restez en conscience, en écoute du va-et-vient du souffle des narines jusqu'au sommet du nez puis du sommet du nez jusqu'aux narines. **Dans l'observation, dans l'accueil total, bienveillant, sans jugement.** Là encore, à chaque fois, les sensations peuvent être un tout petit peu différentes. Ne cherchez pas la différence, mais restez simplement dans l'écoute. Ayez une respiration calme, ample, régulière.

Il se peut que vous ayez des pensées parasites et que votre esprit s'envole ailleurs. N'empêchez pas les pensées parasites de venir. Plus vous allez essayer de les empêcher de venir et plus elles seront là. En revanche, vous pouvez les laisser partir ou repartir aussi facilement qu'elles sont venues avec douceur et bienveillance. Même si vous partez un peu ailleurs, vous revenez et vous vous reposez sur l'observation du va-et-vient du souffle.

3. À présent vous allez étendre votre attention jusqu'à **la gorge**. En inspirant, le souffle pénètre par vos narines, monte au sommet du nez, descend

dans la gorge (un peu comme si on montait l'échelle d'un toboggan pour redescendre). À l'expiration, c'est le trajet inverse. On part de la gorge et on remonte du sommet du nez pour redescendre ensuite vers les narines.

Là encore, vous restez dans la pleine **observation** et le plein **accueil** de toutes les sensations et de toutes les informations liées au va-et-vient du souffle des narines jusqu'à la gorge et de la gorge jusqu'aux narines. Vous restez en attention toujours sur le va-et-vient du souffle : narines, sommet du nez, gorge ; gorge, sommet du nez, narines. Il se peut que de temps en temps vous ayez une respiration un peu différente comme un grand soupir ou un bâillement. Surtout vous laissez-faire et vous accueillez, car votre diaphragme est en train de s'ouvrir. L'énergie est en train de circuler. Laissez-faire.

4. À présent, vous allez étendre votre attention jusqu'à **la poitrine** (le plexus cardiaque, le milieu du sternum²). En inspirant, le souffle pénètre par les narines, monte au sommet du nez, descend dans la gorge puis dans la poitrine et à l'expiration, le souffle suit le trajet inverse : poitrine, gorge, sommet du nez, narines. Inspire. Expire.

Vous restez dans l'observation et dans l'accueil, dans l'écoute, et notamment dans **l'écoute de vos sensations**. Elles sont toutes à chaque fois un peu différentes, vos inspires et vos expires. Nous sommes dans de l'attention et pas dans de la concentration. On en reparlera tout à l'heure.

² C'est une région : il ne s'agit pas d'être dans une logique d'acupuncture.

5. Nous allons maintenant étendre notre attention jusqu'au **plexus solaire** que l'on appelle aussi « le creux de l'estomac ». On est au bout de la pointe du sternum, sur du mou (vous pouvez palper la zone). On va reprendre la respiration en cheminant cette fois jusqu'au plexus solaire.

Inspire : narines, sommet du nez, gorge, poitrine, plexus.

Expire : (le trajet inverse) plexus solaire, poitrine, gorge, sommet du nez, narines.

6. À présent, vous allez étendre encore votre attention jusqu'à **l'ensemble de l'abdomen**. On pourrait se centraliser un peu sur le nombril, mais c'est l'ensemble du ventre qu'on va ressentir. Il va bouger avec la respiration. C'est pour cela que c'est important de déboutonner le pantalon ou d'avoir une tenue confortable.

Inspire : narines, sommet du nez, gorge, poitrine, plexus, abdomen. Le ventre gonfle ; il reçoit le souffle.

Expire : le ventre dégonfle et le souffle suit le trajet inverse. L'abdomen dégonfle, plexus, poitrine, gorge, sommet du nez, narines.

À l'inspiration, le ventre gonfle naturellement sans forcer et à l'expiration le ventre dégonfle, toujours naturellement, sans effort. Là encore, chaque inspiration et chaque expiration est différente. Vous restez en **écoute** de toutes les sensations dans l'accueil complet et total.

7. À présent, vous allez étendre votre attention jusque dans **le centre du ventre**, sous votre nombril, quelques centimètres en profondeur et vous allez visualiser une boule rouge et chaude dans votre ventre.
- En inspirant, le souffle suit tout le trajet que nous connaissons (narines, sommet du nez, gorge, poitrine, plexus, ventre qui gonfle).
 - À l'expiration, nous allons proposer une visualisation un tout petit peu différente. Dans les premiers temps, **visualisez une boule rouge**. Tout le monde n'est pas visuel : les kinesthésiques peuvent mettre leur attention simplement dans le bas du ventre, derrière le nombril, même s'il n'y a pas d'images. Les auditifs peuvent tout simplement conceptualiser qu'il y a une zone géographique qui s'appelle « le centre énergétique » qui est le lieu de concentration et de réunion de toutes les énergies. Le simple fait de laisser votre attention sur cette zone va commencer à travailler l'énergie.

En inspirant, le ventre gonfle, le rouge devient plus vif, plus intense. En expirant, le ventre dégonfle et la chaleur rayonne dans tout l'abdomen. À chaque respiration, l'énergie rayonne un peu plus dans tout l'abdomen, puis progressivement, dans tout le corps. À chaque respiration, le ventre gonfle, l'énergie vitale du centre énergétique augmente et à chaque expiration, elle se répartit et rayonne dans tout le corps, nourrit chaque cellule, chaque système. Tout votre organisme est un peu plus nourri à chaque respiration.

Nous allons rester dans cet état presque de méditation, d'écoute, d'accueil de souffle pendant quelques instants dans le silence.

À présent, nous allons revenir très progressivement à la réalité, à l'ici et maintenant. Vous allez prendre une profonde respiration comme un grand soupir et vous allez laisser votre corps se réveiller. Très progressivement toutes les articulations se réveillent. Vous pouvez vous étirer un peu la nuque, bouger vos épaules, bouger peut-être un peu vos hanches, bouger vos fessiers qui sont peut-être endoloris par le pli sur la chaise. **Vous allez finir de vous réveiller en frottant vos mains et en vous massant le visage.**

La première étape des 49 respirations

Les 7 niveaux

Vous venez de pratiquer la première partie d'un exercice qui s'appelle « les 49 respirations ». Nous verrons une formule un peu plus sophistiquée, mais qui implique que vous ayez déjà intégré cette respiration.

On est déjà dans les 49 respirations pour une raison très simple : **vous allez prendre le temps de respirer sur chacun des niveaux** (narines, sommet du nez, gorge, poitrine, plexus, abdomen, centre énergétique). Vous pourrez compter intérieurement à chaque fois et pour chaque niveau 7 respirations.

La circulation et la restauration de l'énergie

Cet exercice va vous permettre de commencer à développer la sensation, la capacité d'accueil, d'écoute de l'énergie et de ce qui se passe dans votre corps. Cela va vous permettre aussi de renforcer votre énergie interne et de commencer à **faire circuler et rayonner cette énergie dans toutes vos cellules**, quelles que soient vos problématiques de santé, de digestion, de douleurs, de maladie, etc. Ce qui compte, c'est d'amener de la vitalité et de rayonner à l'intérieur.

- Cette énergie va circuler et au fur et à mesure des pratiques, vous allez ressentir une sensation de chaleur, des fourmillements, des picotements. Ne cherchez pas les sensations, mais **laissez-les émerger**.
- Pratiquez le plus régulièrement possible cet exercice, même si vous êtes gravement malade ou fatigué. **Effectuez cet exercice plusieurs fois par jour** pour aller chercher un maximum de vitalité et un maximum d'énergie. Cela donne le moyen à vos cellules de faire ce qu'elles savent faire : **restaurer l'équilibre**.

La prochaine fois, nous aurons l'occasion d'aller un cran plus loin sur cet exercice. Nous parlerons même du cerveau droit et du cerveau gauche. Je vous souhaite une pratique régulière d'être plein de vitalité. Souvenez-vous « **chaque jour, un pas** ».