

## Dirgha pranayama - Respiration en trois parties

**Prononciation:** dir- Gah pra-NA-ya-ma

### Description

Cette technique de respiration est souvent appelée respiration yogique. Elle implique l'utilisation des trois lobes des poumons que l'on remplit de bas en haut et que l'on vide de haut en bas (comme un verre d'eau).

**Grossesse:** ❶❷❸

### Bienfaits

- Calme le mental et facilite l'introversion.
- Permet un échange complet de l'air des poumons.
- Oxygénation accrue du sang.
- Relâche la tension dans le ventre et le torse.
- Donne un léger massage aux organes abdominaux pour améliorer la digestion.
- Applications thérapeutiques : asthme

### Précautions et contre-indications

- Pratiquez avec précaution dans des cas de sinus ou de gorge irrités.
- À éviter dans les cas d'infection pulmonaire.

### Exercices

Cette respiration peut sembler tout à fait inhabituelle à bien des gens et il est bon de leur faire prendre contact avec chacune des parties de façon séparée avant de pratiquer la respiration complète.

#### Bas - Diaphragme

- En position couchée sur le dos, invitez les gens à tenir une bouteille d'eau (ou tout autre objet pesant environ 1 kg) sur leur nombril et à la faire monter en exagérant l'expansion du ventre en inspirant et à la laisser descendre en exagérant la contraction du ventre à l'expiration pour expulser plus d'air.
- En position debout ou assise, invitez les gens à mettre leurs paumes sur leur ventre avec les doigts qui se touchent près du nombril et à les faire se séparer en gonflant le ventre en inspirant et à les laisser se rapprocher en expirant.

#### Milieu - Intercostaux

- En position couchée, debout ou assise, invitez les gens à mettre leurs paumes de chaque côté de la cage thoracique en leur faisant exagérer l'expansion de la cage thoracique vers les côtés lors de l'inspiration et sa contraction lors de l'expiration.

## Dirgha pranayama (Suite)

### Haut – Lobe supérieur

- En position couchée, debout ou assise, invitez les gens à croiser les bras devant le torse pour mettre les doigts sur les clavicules en leur faisant exagérer l'expansion de la cage thoracique vers le haut lors de l'inspiration et sa rétraction lors de l'expiration.

### Technique complète

- Assoyez-vous, jambes croisées et mains sur les genoux.
- Fermez les yeux, inspirez et centrez le poids sur les ischions.
- En expirant, pressez les ischions dans le sol pour allonger et redresser la colonne.
- Expirez tout en gardant la colonne longue et droite.
- Inspirez lentement en commençant par remplir le ventre, puis la cage thoracique et, finalement, le haut du torse pour remplir les poumons le plus complètement possible.
- Expirez lentement en vidant le haut du torse, la cage thoracique et puis le ventre en contractant les abdominaux pour expulser le plus d'air possible.
- Répétez les deux étapes précédentes pour quelques minutes en relaxant le plus possible tout en gardant la colonne longue et droite.

### Erreur(s) et/ou signe(s) de danger

Observation(s)	Suggestion(s)
Respiration laborieuse	Réduisez la durée de l'inspir et de l'expir jusqu'à ce qu'ils se fassent sans effort Relaxez la mâchoire et la gorge
Pause avec les poumons pleins	Laissez l'expir suivre naturellement l'inspir sans aucune pause.

### Modification(s) possible(s)

Cet exercice peut aussi se faire assis sur une chaise ou couché sur le dos.

### Exercices(s) complémentaire(s)

**Durant:** Respiration de l'océan – Ujjayi Prananyama, Mula Bandha, Jaladhara Bandha

**Après:** Respiration égale, Analoma Viloma, Nadi Shodhani