

RESPIRATION EN TROIS PARTIES**Dirgha pranayama****Prononciation:** dir- GAH pra-NA-ya-ma

Grossesse: ❶❷❸

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).

Dans certaines traditions yogiques (e.g, Sivananda), l'expiration se fait en contractant d'abord l'abdomen et puis la cage thoracique. Ceci n'est possible qu'avec une inspiration modérée qui ne remplit pas complètement le lobe supérieur des poumons.

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.

Application thérapeutique : asthme (entre les crises)

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

Bien qu'en apparence simple, cette respiration peut sembler tout à fait inhabituelle et inaccessible pour bien des gens.

Il est donc fort utile de leur faire prendre contact de façon séparée avec chacun des groupes de muscles impliqués avant de pratiquer la respiration complète.

Bas - Diaphragme

- En position couchée sur le dos avec les genoux pliés et appuyés l'un contre l'autre, 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.

Dirgha pranayama (Suite)**Milieu – Muscles intercostaux**

- En position couchée, debout ou assise, invitez les gens à mettre leurs paumes sur les côtes de chaque côté de la cage thoracique. Lors de l'inspiration, demandez leur d'exagérer l'expansion de la cage thoracique pour presser les mains vers les côtés. Lors de l'expiration invitez les à sentir la contraction des côtes.

Haut – Rhomboïdes et petits pectoraux

- En position couchée, debout ou assise, invitez les gens à croiser les bras devant le torse pour mettre les doigts sur les clavicules. Lors de l'inspiration, demandez leur de lever et d'écarter un peu les coudes pour exagérer l'expansion du haut de la cage thoracique (en général, les gens auront tendance à arrêter d'inspirer aussitôt qu'ils sentent un peu de tension à cet endroit). Laisser les coudes et le torse redescendre durant 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, en soulevant le haut du torse pour remplir les poumons autant que possible.
- Expirez lentement en vidant le haut du torse, la cage thoracique et puis le ventre en contractant un peu 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'inspiration et de l'expiration jusqu'à ce qu'ils se fassent sans effort Relaxez la mâchoire et la gorge
Pause avec les poumons pleins	Laissez l'expiration suivre naturellement l'inspiration sans aucune pause.

Variations

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 Pranayama*

Après : Respiration égale,

Respiration par narines alternées - *Nadi Shodhana*