

## Respiration complète

Allongé sur le dos, jambes repliées, pieds écartés de la largeur du bassin, poser les genoux l'un contre l'autre, basculer le bassin pour plaquer les lombaires sur le support et bien allonger la nuque de façon à ce que toute la surface du dos soit bien étalée sur le sol.

Commencer par bien relaxer tout le corps : les pieds, les jambes, les cuisses et les fessiers, les épaules et le cou et détendre le visage en lissant le front, en relaxant les yeux et en desserrant la mâchoire.

**Veiller à rester bien détendu pendant toute la durée de l'exercice.**

1. Poser les mains sur l'abdomen, sentir le ventre se gonfler à l'inspir et s'abaisser à l'expir et pratiquer ainsi 5 respirations abdominales en sentant le souffle sous les mains.
2. Poser les mains de chaque côté sur les côtes basses, sentir les côtes s'écarter et le diaphragme s'abaisser à l'inspir, les côtes se rapprocher et le diaphragme remonter à l'expir. Pratiquer ainsi 5 respirations costales/diaphragmatiques en sentant le souffle sous les mains.
3. Poser les mains sur le haut des pectoraux, le bout des doigts sur les clavicules. Sentir le souffle monter jusque sous les mains et pratiquer ainsi 5 respirations hautes/sous-claviculaires.
4. Glisser les mains sous la nuque, les coudes écartés et posés sur le support . Pratiquer 5 respirations complètes en laissant le souffle de l'inspir envahir tout le buste et en resserrant à l'expir les sphincters du périnée, si c'est confortable pour vous et en veillant à laisser détendus les fessiers et les cuisses, en rentant légèrement le ventre et soulevant les côtes.
5. Soulever les bras et venir les poser à l'arrière de la tête, les pouces en contact. Pratiquer 5 respirations complètes comme dans l'exercice 4.

**Pour finir, sur une expiration, ramener les bras le long du corps, épaules ouvertes et paumes des mains tournées vers le ciel et observer les sensations dans le dos en retrouvant une respiration naturelle. Allonger enfin les jambes et apprécier les sensations. Puis s'étirer et revenir doucement s'asseoir.**

Cette respiration complète, outre la régénération qu'elle permet en favorisant les échanges gazeux, apporte le calme et la détente et apaise les douleurs dorsales et lombaires.