

## Le Souffle rythmé 2.8.4

- Allongé sur le dos, vous devez inspirer doucement pendant deux secondes en gonflant légèrement l'abdomen, ce que vous contrôlez grâce à votre main reposant sur votre ventre.
- Vous devez ensuite garder l'air pendant huit secondes, glotte ouverte, ce qui peut poser quelques problèmes au début.
- Pendant les quatre secondes qui suivent, vous réalisez un souffle abdominal grâce à la mise en tension modérée des muscles abdominaux, se traduisant par un léger retrait de la paroi abdominale.
- Cette tension se renforce à la quatrième seconde, ce qui se traduit par un net renforcement (bien que discret) du retrait de la paroi abdominale.
- La décontraction abdominale permet ensuite la réalisation automatique de deux secondes d'inspiration avec gonflement abdominal (modéré) ...et le cycle se poursuit, sans aller au-delà de cinq ou six cycles consécutifs.

L'esprit général de cet exercice est dicté par le souci d'économie d'énergie, de souplesse du geste et d'aisance générale.

Il est en fait conçu de telle façon qu'il ne peut pas être exécuté parfaitement tant que vous déployez trop d'énergie pour le réaliser. En particulier la tenue inspiratoire abdominale de huit secondes sans fermeture de la glotte reste impossible tant que la maîtrise du mécanisme n'est pas obtenue. Il en va de même pour les deux vitesses successives de l'expiration.

Lorsque vous serez parvenu à régler au mieux la mobilisation de votre énergie, vous aurez l'impression que l'inspiration se fait comme sous l'effet d'un ressort qu'on lâche et l'exercice vous donnera la sensation d'une mécanique qui marche toute seule. Plus exactement, vous aurez l'impression de n'intervenir qu'à deux moments : au début de l'expiration et au renforcement de celle-ci (4<sup>ème</sup> seconde). Tout le reste vous semblera découler de ces deux actions.

C'est un exercice conçu pour être assez difficile à réussir parfaitement, mais relativement facile à exécuter grossièrement. On a ainsi la possibilité de réaliser des progrès pendant longtemps.