

Temps 2. Introduction des soupirs

Après une dernière respiration plus vaste, on passe à la respiration par soupirs séparés par des pauses.

Description d'un soupir :

- la paroi abdominale et la paroi thoracique se soulèvent d'un mouvement coordonné et naturel ;
- l'air est aspiré avec légèreté par la bouche entrouverte. Un bruit aspiratoire est produit [fff à l'envers] ; ce bruit d'abord faible s'accroît progressivement au cours de cette plutôt brève inspiration ;
- l'air s'échappe dès la fin de l'inspiration (sauf exception : voir remarque n° 5) sans être ni poussé ni retenu, en même temps que s'affaissent les parois thoracique et abdominale ;
- un bruit de bouche décroissant [CHchch] freine cette expiration qui se prolonge plus ou moins et s'arrête sans brusquerie ;
- le dos ne participe pas au mouvement. La tête et le menton restent en place ; veiller particulièrement au fonctionnement simultané du thorax et de l'abdomen ④ ;
- cette simultanéité n'est possible que lorsque le soupir est exécuté avec aisance ⑤ et économie d'énergie musculaire ;
- le soupir doit paraître aisé, naturel, confortable : il pourrait signifier « Enfin ! » ; variable dans sa forme il doit s'adapter naturellement au besoin respiratoire du moment.

Entre les soupirs des pauses variables dans leur durée vers l'apnée confortable :

- absence complète de respiration, sans tension ni blocage : état d'équilibre naturel, qui résulte de l'aisance du soupir précédent « A quelle distance suis-je du bien-être idéal ? »
- prendre conscience, sans s'en culpabiliser, des *respirations clandestines* (⑤ et remarque n° 4) ;
- visage inerte, bouche légèrement entrouverte ; la glotte reste ouverte.

Temps 3. Crispation-relaxation main et avant-bras droits

- réalisée une seule fois dans l'exercice, elle se situe dans la pause qui suit un soupir ;
- elle démarre « un petit temps » après la fin du soupir : le temps « d'un regard sur soi » ;
- on laisse également « un temps » entre la fin de la crispation et le soupir suivant.

Crispation (2 à 3 secondes) :

- d'abord légère, elle se renforce progressivement ;
- localisée, la crispation ne diffuse pas ① ; le reste du corps, y compris l'épaule et le visage, reste détendu ;
- bien que la glotte reste ouverte, la respiration ne se produit pas ;
- ne pas fermer le poing, ni étendre la main (ni le bras) mais bloquer sur place toutes les articulations (doigts, poignet, coude) par la tension de tous les muscles ;

- ne pas appuyer la main sur soi, ni l'élever en l'air : la laisser en place ; arrivée à son maximum, la crispation cesse subitement ②.

Relaxation (10 secondes à 1 minute) :

- elle suit la décontraction subite des muscles de la main de l'avant-bras et du bras ;
- être attentif aux sensations qui surviennent après la décontraction, aux illusions sensorielles : « Comment me semble mon bras ? m'apparaît-il plus pesant ? ou semble-t-il s'alléger ? s'évanouir ? » ;
- respiration par soupirs séparés par des pauses (après « un petit temps »).

Temps 4. Crispations-relaxation jambe et pied droits

mêmes consignes que pour la main et l'avant-bras droits

Crispation :

- raidir le genou et bloquer la cheville ;
- sans élever la jambe, sans allonger ni tirer vers soi la pointe du pied ;
- mêmes préoccupations que pour le bras ① ②.

Relaxation :

- elle suit la décontraction subite, comme pour le bras ;
- même attention aux illusions sensorielles ③ ;
- respiration par soupirs (après « un petit temps »).

Temps 5. Crispation-relaxation jambe et pied gauches

respiration par soupirs

Temps 6. Crispation-relaxation main et avant-bras gauches

respiration par soupirs

Temps 7. Soulever l'épaule gauche

- penser qu'un fil vertical venant du plafond s'attache à l'épaule gauche ;
- on tire le fil : l'épaule se soulève doucement mais franchement avec l'effort minimum ;
- le reste du corps demeure inerte, en particulier la tête, le cou et le thorax ;
- on lâche le fil : l'épaule retombe inerte. Soupirs.

Temps 8. Soulever la tête

- la tête se soulève et l'on regarde ses pieds ;
- les épaules et l'ensemble du corps restent parfaitement inertes ;
- rester quelques secondes la tête soulevée, puis reposer la tête, inerte. Soupirs.

Temps 9. Soulever l'épaule droite

mêmes manœuvres qu'à gauche, soupirs

Temps 10. Retour à la respiration nasale naturelle

REMARQUES

1. Le nombre des soupirs effectués en passant d'un temps à l'autre varie au cours de l'exercice selon la disposition du moment.
 2. S'il existe une tendance à la distraction et au « vagabondage mental », faire un premier tour très rapidement : l'esprit se concentrera plus facilement dans un second tour plus lent.
 3. On s'accordera le droit de bouger ici ou là au cours de l'exercice si cela peut aider à la décontraction. On évitera ainsi de tomber dans l'état « figé ».
 4. On ne luttera pas par la contrainte contre les respirations clandestines. Elles seront simplement considérées comme le signe que l'équilibre respiratoire, *l'apnée confortable*, n'a pas été obtenu.
 5. On tolérera par moment de faire une courte pause « suspendue » entre la phase inspiratoire et la phase expiratoire du soupir.
 6. Bien se concentrer sur les cinq points suivants qui seront à considérer comme cinq objectifs idéaux vers lesquels on peut progresser indéfiniment :
 - 1 Non diffusion de la crispation.
 - 2 Immédiateté de la décontraction.
 - 3 Profondeur de l'illusion de poids ou « d'évanouissement » des membres.
 - 4 À la fois thorax-ventre dans le soupir.
 - 5 Aisance générale malgré l'absence de « respiration clandestine ».
- Pour mieux retenir ces « cinq objectifs », on notera qu'ils se rapportent dans l'ordre chronologique aux événements qui se succèdent depuis le début d'une crispation-relaxation jusqu'à la fin de la série des soupirs qui la suivent

Aide-mémoire

Relaxation les yeux ouverts

(entraînement à la maîtrise de l'énergie psychomotrice)

Se pratique chaque jour.

La durée de l'exercice est de 5 à 7 minutes environ.

Position couchée (ou demi-assise) confortable.

Les yeux ouverts

Au besoin un coussin sous la tête (pas dans la nuque) et sous les genoux.

Préférer un plan dur (tapis).

À la rigueur sur un lit, mais pas dedans.

- Les points les plus importants sont en gras dans le texte et numérotés ① ② ③ ④ ⑤ selon l'ordre des cinq objectifs rappelés en dernière page.

Déroulement de l'exercice

Temps 1. Adaptation à la position horizontale

(10 secondes à 2 minutes)

- tête bien dans l'axe du corps ;
- talons plus ou moins rapprochés mais pointes des pieds écartées, chancune tombant de son côté ;
- genoux détendus, plus ou moins tournés vers le dehors ;
- une main sur le haut de la poitrine, l'autre main sur le ventre, mais bras reposés ;
- respiration nasale « pas trop lente », au moins autant thoracique qu'abdominale ;
- rythme librement variable d'un cycle à l'autre ;
- impression générale de **se mettre à l'aise** ⑤.