



## La Respiration ventrale

Retenir sa respiration est une réaction courante en cas d'effort physique ou de concentration mentale. La Respiration ventrale nous apprend à respirer pleinement. L'idéal est de la pratiquer après que le réflexe de protection des tendons a été relâché (voir «Les activités d'allongement»). Pendant cette activité, la respiration doit atteindre toute la cage thoracique d'avant en arrière, d'un côté à l'autre, et de haut en bas, ce qui va occasionner également le relâchement des tensions dans l'abdomen. Lorsque nous respirons correctement, nous prenons une bonne quantité d'oxygène, ce qui est indispensable au bon fonctionnement cérébral.

Pour commencer, posez vos mains sur le ventre. Le menton rentré et les côtes détendues, expulsez l'air de vos poumons en petites expirations douces, comme si vous vouliez faire voler une plume devant vous. À chaque brève expiration, rentrez le nombril comme pour le rapprocher de la colonne vertébrale. Puis prenez une grande inspiration, lente, et remplissez doucement vos poumons. Vous pouvez ressentir le besoin de refaire les petites expirations brèves encore une fois ou deux. Puis, pour la deuxième partie de cette activité, continuez à expirer et à inspirer doucement à partir du ventre. Votre main avance doucement quand vous inspirez et recule quand vous expirez. Inclinez le dos vers l'arrière au niveau de la taille pour que l'air pénètre encore plus profondément dans les poumons. Reprenez deux ou trois fois. Pour terminer, placez les mains de chaque côté, au niveau des côtes, et appuyez doucement à l'expiration, puis laissez l'inspiration suivante vous ouvrir à nouveau les côtes latéralement. Reprenez plusieurs fois, puis recommencez à respirer normalement.

### Astuces pour la Respiration ventrale

- Avant de commencer, observez votre état d'aisance général ainsi que la force de votre voix. Après l'activité, vous referez une observation de votre état global et de votre qualité vocale.
- Inspirez par le nez et au départ, expirez par la bouche en relâchant de petites quantités d'air en arrondissant la bouche. Pour la suite, vous expirez par le nez.
- Pendant l'activité de Respiration ventrale, laissez vos mains posées sur le ventre, et laissez-les évoluer d'avant en arrière sur l'inspiration et l'expiration respectivement.
- Comptez jusqu'à trois pendant l'inspiration, restez à poumons pleins sur trois temps, expirez sur trois temps et restez à poumons vides sur trois temps avant de laisser revenir l'inspiration et de reprendre. Une variante de ce rythme consiste à inspirer sur deux temps et expirer sur quatre temps, sans rétention.
- Dans l'idéal, la respiration rythmée deviendra automatique. Une musique lente et au rythme régulier pourra vous aider à trouver votre rythme, ce qui vous évitera alors de compter.
- Pensez à expirer sur les étirements lorsque vous effectuez des mouvements d'effort tels que soulever, donner un coup de pied ou pousser.

### Variantes d'enseignement

- L'élève est couché sur le dos avec un livre sur le ventre. Lorsqu'il inspire, le livre se soulève et redescend sur l'expiration.
- Montrez à l'élève comment s'accroupir, mains à plat sur le sol entre les pieds, afin d'expérimenter les mouvements de son diaphragme pendant la respiration. Puis proposez-lui de rester accroupi et d'imaginer un huit horizontal qui irait du côté droit au gauche de la cage thoracique ; demandez-lui de ressentir les deux cercles du huit qui s'agrandissent quand il inspire et qui se réduisent quand il expire. Demandez-lui ensuite de faire tourner le huit verticalement de façon à ce que la boucle supérieure englobe sa poitrine et celle du bas, son ventre. Proposez-lui de ressentir les deux huit s'agrandir simultanément sur l'inspiration. C'est la respiration en 3D.
- Proposez-lui d'imaginer un huit sur l'un des trois plans du corps et de laisser son souffle « passer » de l'un à l'autre : le souffle se déplace sur l'inspiration et sur l'expiration. Invitez-le à inspirer sur une boucle et à expirer sur l'autre. Demandez-lui d'aller placer le huit dans une zone de tension, ou autour des points de contact (ou