



les Outils de la Naturopathie

La Respiration





La Respiration

L'application d'une bonne respiration apporte des améliorations au bon fonctionnement des poumons, du cœur, du foie, des intestins, des reins et de la circulation.



Les exercices de respiration font partie des trois cures majeures de la naturopathie et de l'hygiène de vie en permanence.

Lorsque l'on maîtrise bien la respiration, on approfondit la connaissance de son corps en comptant, en se basant sur la cadence du pouls, le nombre de pulsations pour l'inspiration, puis pour l'expiration.

Il faut là encore du temps et de la patience.

doivent s'allonger de plus en plus, afin d'assurer une plus grande oxygénation, que constitue la pratique de la respiration contenue.

La respiration complète, contrôlée et volontaire demande une pratique assidue, et il est très rare de parvenir au bon synchronisme des différentes phases dès les premières tentatives.

Cette technique doit être pratiquée quotidiennement.

Au fur et à mesure des progrès, les temps d'inspiration et d'expiration



L'Exercice N° 1 : La respiration rythmée

Inspiration : 4 pulsations

Retenue : 2 pulsations

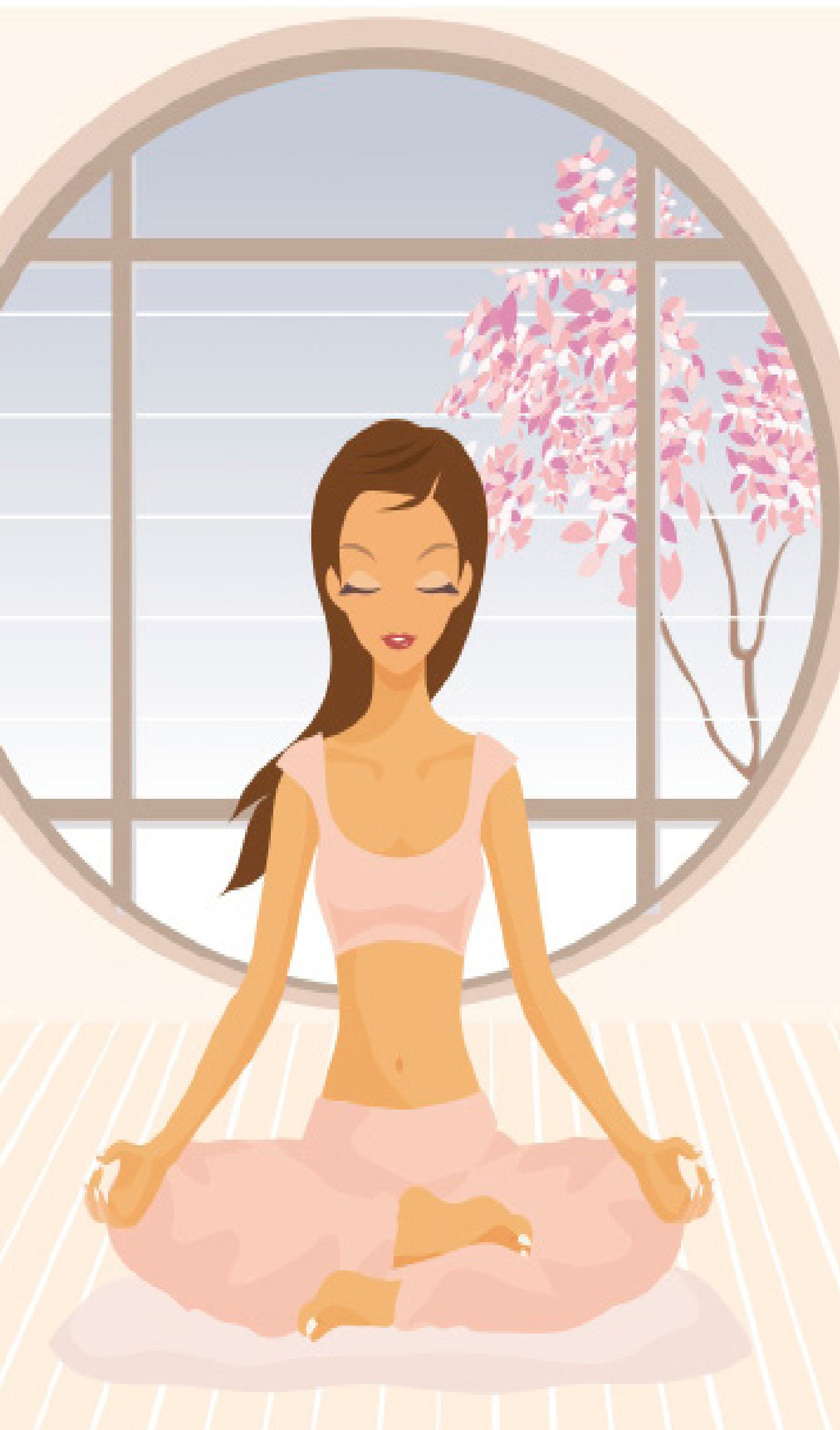
Expiration : 8 pulsations

Retenue : 2 pulsations

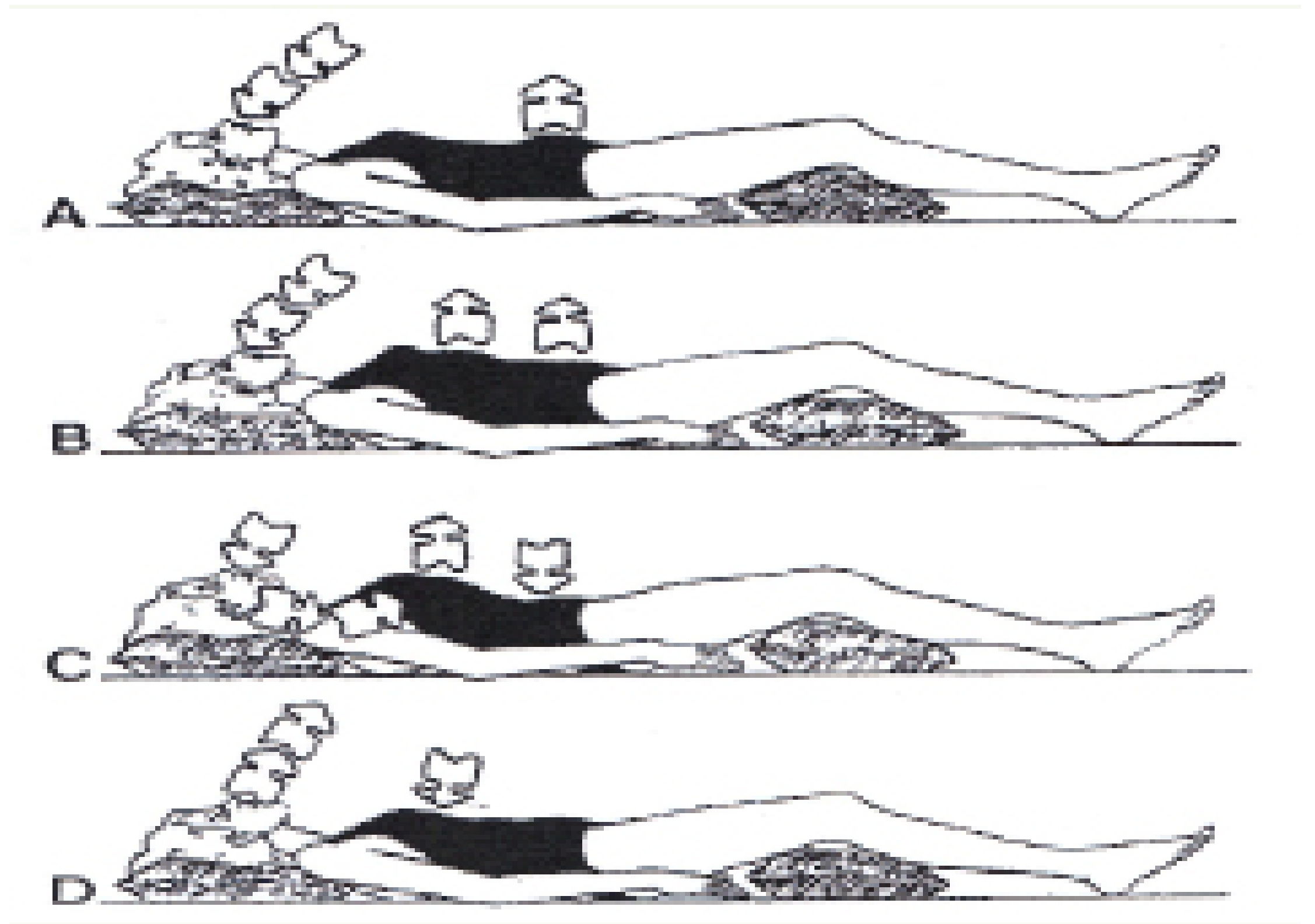
Nota :

Cet exercice est un exemple donné pour la compréhension, mais il faut noter, que le temps de retenue est moitié moindre, que les temps d'inspiration et d'expiration.

L'exercice N° 2



L'exercice N°1



L'Exercice N° 2 : La respiration complète

A.: Inspirez doucement par le nez, en soulevant le ventre.

B.: Sans marquer d'arrêt, continuez à inspirer doucement par le nez, en soulevant la région moyenne de la poitrine, sans rentrer le ventre.

C.: Faites passer l'air au sommet des poumons en continuant à inspirer, pour gonfler la poitrine au maximum et en rentrant le ventre.

D.: Expirez doucement par le nez, en faisant un effort à la fin de l'expiration, pour chasser complètement l'air des poumons.

Enchaînez aussitôt .