



## ***Calmer la respiration, par Kim Nataraja***

Nous avons vu la semaine dernière l'importance de la respiration, pour détendre le corps et le mental, et son lien avec l'esprit. J'aimerais vous guider dans un petit exercice de respiration, à la fois simple et bénéfique.

Concentrons-nous sur la respiration. Apprenons à connaître vraiment notre respiration. Portez votre attention sur le souffle qui entre dans vos narines. Sentez sa fraîcheur en entrant, sa chaleur en sortant : concentrez-vous seulement sur les narines. Sentez l'air traverser les poils de vos narines. Ne modifiez pas votre respiration, observez-la seulement, froide à l'entrée et chaude à la sortie. Respirez seulement.

Maintenant, prenons un peu davantage conscience du souffle. Sentez la fraîcheur du souffle à l'arrière de votre gorge lorsque vous inspirez et sa chaleur quand vous expirez. Sentez juste l'air qui entre dans vos narines et passe à l'arrière de votre gorge, froid en entrant et chaud en sortant. Respirez seulement.

Maintenant prenons encore un peu plus conscience du souffle. Sentez-le entrer dans la région de votre cœur. Remarquez le haut de votre poitrine qui bouge légèrement, sentez l'air qui entre et sort, votre poitrine qui monte et redescend. Vous pouvez même sentir votre cœur battre. Concentrez toute votre attention sur l'air qui entre et sort. Respirez seulement.

Allons maintenant encore plus loin. Sentez l'air remplir le fond de vos poumons. Sentez le bas de votre cage thoracique se dilater et se contracter. Appréciez seulement le mouvement de votre cage thoracique. Respirez seulement.

Allons maintenant encore plus loin. Votre diaphragme est comme une tasse renversée. Quand vous inspirez, le diaphragme descend et la tasse s'aplatit et devient une soucoupe. Et quand vous expirez, il remonte et retourne à sa forme de tasse renversée. Inspirez, il descend et s'aplatit, expirez et il remonte. Concentrez simplement toute votre conscience sur votre diaphragme qui monte et redescend.

Maintenant, respirez naturellement et observez votre respiration. Que sentez-vous ? Où pouvez-vous sentir le souffle maintenant ?

Maintenant ne modifiez pas votre respiration, juste inspirez et expirez naturellement. Faites flotter votre mantra sur votre respiration. Juste respirez et dites votre mantra. Si vous n'êtes pas à l'aise avec cela, oubliez le souffle et concentrez-vous sur votre mot. L'avantage d'associer le souffle à votre mot de prière est d'enraciner en vous le mantra : quand vous respirez, le mantra s'entend.

Cet exercice est un excellent moyen de s'installer dans la méditation. Cela ne devrait vous prendre que cinq minutes ; plus ou moins selon que vous êtes habitué à le faire et plus ou moins détendu. Quand le souffle est calme, le corps et le mental se calment et vous êtes prêt à méditer.

*Adapté de Dancing with Your Shadow*