

## **La respiration complète du yogi ou respiration circulaire en 3 parties:**

Commencez par expirer tout l'air vicié par le nez. Ensuite la respiration se fera en 3 étapes:

1) Remplissez vos poumons inférieurs en inspirant lentement et profondément et en poussant votre ventre vers l'extérieur comme s'il se dilatait après un repas. Imaginez une ficelle qui tire votre ventre vers l'avant depuis le nombril et emplissant vos poumons inférieurs. Le bas du dos et les flancs s'ouvrent aussi en même temps (tout autour du bas).

2) Sans interruption, les poumons du milieu s'emplissent d'air. Cette fois, un fil tire le sternum vers l'avant et le ventre, lui, rentre un peu naturellement. La cage thoracique s'ouvre devant, derrière et tout autour.

3) Une fois les poumons du milieu remplis d'air, le haut des poumons s'ouvrent comme la partie supérieure d'une bouteille et s'emplissent d'air. Les épaules peuvent s'élever un peu pour inspirer encore un peu d'air. Maintenez l'expansion (légère pause) puis expirez lentement de haut en bas tout l'air et tout le carbone et resserrant tous les muscles abdominaux jusqu'au périnée comme un ballon qu'on presse de haut en bas.

Répétez cela 10 minutes par jour et vous remarquerez un calme intérieur grandissant et un mieux-être général: mental et corps apaisés.