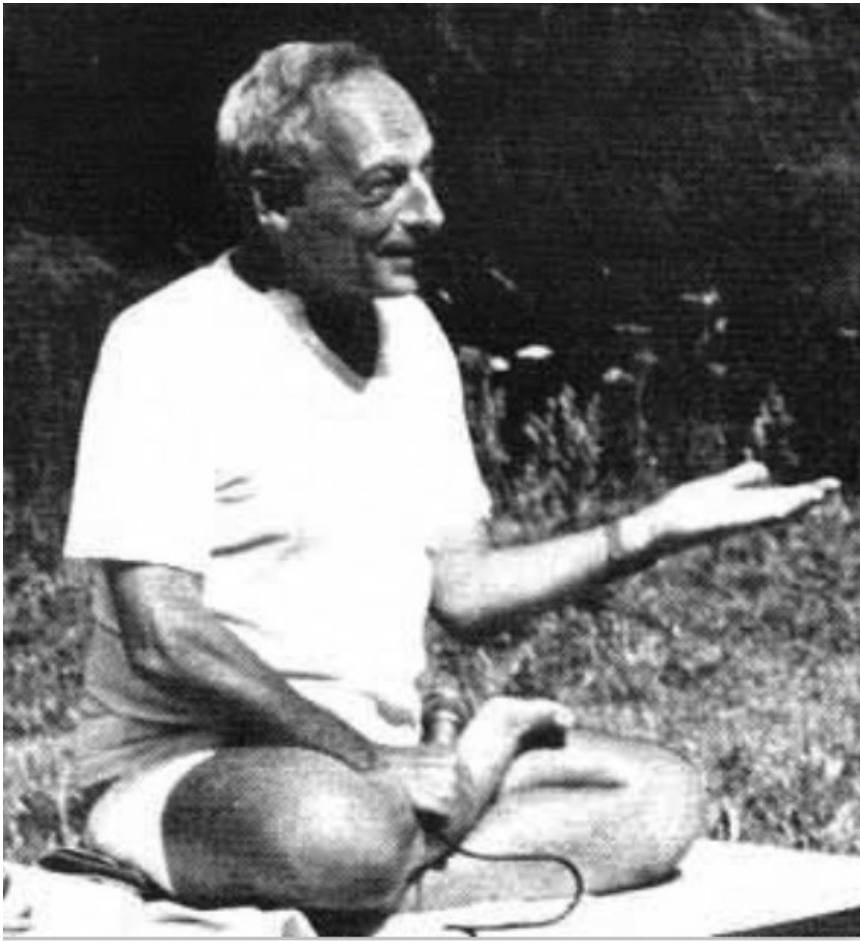




Boudouin Legrand

Professeur de yoga Égyptien et de Chi Kong

Bienvenue

Ma prochaine découverte pour vous est...

Rencontrez, étudiez, vivez les enseignements de [Jean Pellissier](#) et mettez en pratiques les règles de prévention en Médecine Traditionnelle Chinoise tirées des enseignements du [professeur Leung Kok Yuen](#).

Qui est Jean Pelissier

Jean Pélissier, kinésithérapeute de formation, est praticien en médecine traditionnelle chinoise (MTC) depuis plus de trente ans. Passionné d'ethnomédecine, mais aussi enseignant et conférencier, il met aujourd'hui ce savoir ancestral à la portée de tous.

Ma toute dernière page

Mes quatre respirations yogiques

Cliquez ici pour [télécharger le pdf des quatres respirations](#)

Sujets de discussion lors de l'entrevue

- Babacar
- [Van Lysbeth](#)
- Égypte - voyage au Maroc et en Égypte annuellement
- Ce qui vous attriste, vous fait le plus mal dans votre vie: voir des profs de 55-60 ans qui ont mal aux genoux. A 85 ans vous devriez être en meilleure santé
- Le yoga est une méditation, pas des postures dynamiques. Ex: Jane Fonda qui a des prothèses aux hanches et genoux
- Après un certain temps, on personnalise notre enseignement
- Un forfait à 500-600 Euros (El Gouna) pour le Maroc et l'Égypte
- Pour explorer la route de [Beaudoin Legrand](#), aller sur [LinkedIn](#)

Entrevue no. 2

Définition et origine du Yoga

Philosophie du Yoga (Le Samkya)

Ces questions sont surtout justifiables pour les professeurs de yoga mais beaucoup moins pour ceux qui s'adonnent uniquement pour la pratique du yoga . Qu'attendent ces derniers ? Un yoga de plus en plus thérapeutique. Une série d'exercices bien ciblés pour solutionner leurs problèmes qu'il soit d'ordre physique ou psychique.

Structure de ses leçons de Yoga

Primauté à la respiration

Ici il conseille à tout pratiquant le yoga d'acheter le livre d'André Van Lysebeth "Pranayama".

D'autres livres intéressants à ce sujet , celui de [Roger Clerc](#) avec [La respiration : Contrôle du souffle manières et art de respirer](#) et de [Iyengar](#) avec son livre [Pranayama Dipika](#)

Comme c'était le cas pour moi, d'abord à réapprendre à bien respirer car la plupart des gens respirent mal. Il me paraît inconcevable d'aborder la pratique du yoga sans plusieurs leçons de pranayama (étymologiquement Prana Maya = étirement du souffle.)

Importance de la respiration abdominale que je dénomme aussi respiration diaphragmatique ou respiration du plexus solaire , notre second cerveau végétatif .

D'ailleurs chez les chinois , cette respiration est primordiale .

A un âge très avancé, quand il nous sera difficile de pratiquer les asanas , il nous restera à pratiquer le yoga de la

respiration. Pour moi les cours de respiration indienne et chinoise sont mes cours préférés .

Respirations abdominales

Personnellement, je pratique deux sortes de respiration abdominale , la respiration abdominale que je dénomme passive et la respiration abdominale active.

Je pratique aussi et j'enseigne la respiration de la grue ,exercice de respiration abdominale dans le système taoïste des exercices internes (au moins 6000 ans avant J.C).

Je recommande à ce propos ici le [Livre des exercices internes](#) du [Docteur Stephen Chang](#)

Je pratique aussi et enseigne la RESPIRATION –QUI chinoise dans la respiration abdominale et même complète..(inspire par le nez , expire par la bouche en cul de poule), respiration très bénéfique chez les gens très stressés.

Personnellement je pratique ces respirations encore au lit avant de me lever , parfois à certains moments de la journée et le soir avant de m'endormir.

Ces respirations abdominales ont des effets thérapeutiques surprenants en cas de stress , d'hypertension, de rythme cardiaque assez élevé et en cas d'insomnies. (dans ce dernier cas je privilégie la technique de respiration abdominale par paliers.)

Ces respirations abdominales maintiennent aussi une bonne mobilité du diaphragme qui chez les stressés et les anxieux reste trop souvent bloqué.

De plus ces respirations activent le système parasympathique ou vagal , composante du système nerveux autonome (importance du nerf vague appelé aussi nerf crânien et je pense ici aux bienfaits de l'ostéopathie crânienne) . L'activation du système parasympathique est essentielle pour venir en aide aux personnes stressées ou angoissées.

Dans les cas de stress et même d'hypertension , j'associe aux respirations abdominales, certaines autres respirations telles que la technique d'expiration fractionnée par palier (VILOMA PRANAYAMA) , la respiration par blocage partiel des narines qui s'inspire du NADIS SODHANA.et la respiration au carré (SAMAVRITTI PRANAYAMA.)

Si j'ai des élèves qui souffrent d'hypertension et qui prennent des médicaments antihypertenseurs , je recommande surtout dans un premier temps de ne pas les supprimer mais progressivement de les diminuer en accord avec leur médecin ,au vu des résultats consécutifs à de bonnes pratiques respiratoires.

Personnellement , quand je donne un cours privé pour des problèmes d'anxiété ou d'hypertension , j'utilise mon tensiomètre pour vérifier les tensions diastoliques et systoliques et le rythme cardiaque avant le cours et après le cours.

En ce qui me concerne , dès 1997 , j'ai dû prendre aussi un médicament antihypertenseur mais je n'en prends plus qu'occasionnellement car ma tension habituelle varie 12 et 13 et mon rythme cardiaque entre 65 et 75.

Pour moi , en cas de problèmes de stress ou d'hypertension , il faut privilégier les respirations abdominales .

Respirations complètes.

J'ai constaté que la respiration complète est difficile à pratiquer chez les personnes anxieuses ou en état de stress important.

Pour faciliter cette respiration , je commence par des exercices facilitant une bonne expiration (avec les sons SI: ... PSCHY... et OMM. Bien explicités par André Van Lysebeth dans sa revue Yoga) Ensuite j'expliquerai ma façon personnelle de pratiquer la respiration complète .

Je n'oublie évidemment pas l'apprentissage de cette respiration complète lors des différents mouvements de l'aigle enseignés par Babacar Khane dans la pratique du yoga égyptien.

Je pratique aussi la Respiration QUI (prononcé: tchi) du Chi Kong (inspirer par le nez et expirer par la bouche mais en cul de poule et la respiration inversée ou régulée appelée Tiaoxi en rentrant le ventre durant l'inspiration et en le gonflant durant l'expiration. (voir à ce sujet le très bon livre de Josephine Zoller QUI KONG .

Uddiyana Bandha

Dans mes leçons de Pranayama , j'associe aussi l'exercice d'Uddiyana Bandha surtout , poumons vides et donc non dangereux en cas de stress important , très bénéfique en cas d'anxiété et très recommandé par Babacar Khane..

Structure de ma leçon pratique de hatha yoga

Indépendante de mes leçons de pranayama

Je commence toujours par une initiation à la pratique du chi kong avec quelques exercices dynamiques très bénéfique pour bien capter le CHI avec le yang et le yin correspondant au HA, THA appelé en Inde le PRANA , le QUI au Japon , le Pneuma en grèce) . Pour l'initiation au Chi Kong , je m'inspire notamment de l'enseignement de Babacar Khane qui a écrit un ouvrage presque introuvable à l'heure actuelle le CHI KONG. Je m'inspire aussi de l'enseignement du Docteur 'Yves Réquena, de Mantak Chia et de Louis Van der Heyoten.

Je poursuis par des exercices d'abord en position debout ,exercices d'équilibre très conseillés par le grand Swami Sivananda qui commençait souvent ses cours par de tel exercices.

Avant de continuer , il faut se rappeler que la pratique des asanas a pour l'essentiel d'entretenir l'ensemble de notre corps dont surtout le bon état de notre colonne vertébrale qui soutient l'ensemble du squelette humain et toutes nos articulations pour éviter tous les problèmes et maux de dos, certains blocages dans nos articulations et pour aussi une bonne circulation de l'énergie vitale que nous absorbons surtout par la respiration et les mouvements rythmés par une respiration très lente. .

Pour préparer le choix des exercices ou asanas à proposer, Je compare ainsi notre colonne vertébrale à l'édifice d'une habitation et quelle que soit la bonne qualité de ses matériaux cette habitation ne sera fiable que s'il y a d'abord des fondations solides pour la stabilité de l'ouvrage. Il en est de même pour la stabilité de notre charpente.

Je propose donc d'abord quelques exercices pour consolider la partie basse du corps jusqu'au bassin et pour la stabilité de ce bassin. Je choisis donc des exercices pour étirer progressivement le psoas iliaque situé à l'arrière de la cuisse , grand fléchisseur de la cuisse sur le bassin, les ischio-jambiers permettant l'extension de la hanche et la flexion du genou, le quadriceps appelé aussi quadriceps crural situé à l'avant de la cuisse (qui supporte la grande partie du poids du corps) et les adducteurs qui s'insèrent sur le bassin.

Je propose certains exercices de contraction et de relaxation progressive des genoux et des hanches qui font merveille dans l'arthrose des genoux (gonarthrose) et des hanches. Pour notamment ces problèmes et bien d'autres, , Babacar Khane est un des meilleurs si pas le meilleur professeur Yogi thérapeute actuel. Que de témoignages de personnes qui ont pu, grâce à lui, éviter la pose d'une prothèse de hanches ou de genoux ou même d'opérations du dos , notamment en cas d'hernies discales.

Je propose aussi trois autres exercices de mobilisation des hanches recommandés par [André Van Lysebeth](#), exercices moyennement dynamiques pour faire brasser le liquide synovial nourrissant non seulement l'articulation de la hanche mais aussi du genou et du pied. Ce brassage se fait par diffusion.

Je poursuis par plusieurs exercices de yoga égyptien si bien expliqués par [Babacar Khane](#) qui a écrit un ouvrage remarquable le Yoga de la verticalité.

Avant de passer aux postures en poses assises ou à genoux , ou en pose couchée, je propose toujours pour bien étirer verticalement le corps , la posture de la chaise yogique (Utkatasana) et pour bien l'étirer latéralement l'Asana de la lune (Chandrasana) .

Je ne propose pas systématiquement la salutation au soleil quand certains élèves ont des problèmes d'hernie discale ou de crises de sciatiques car il vaut mieux choisir des exercices moins dynamiques ne sollicitant pas trop rapidement des flexions vers l'avant ou vers l'arrière. Personnellement je préfère les huit pièces du brocard du chi kong qui se déroulent dans un rythme beaucoup plus lent.

Dans le choix des autres postures assises ou à genoux ou couchées, je commence par l'exercice de bascule du bassin en antéversion ou en rétroversion. Personnellement je la pratique le matin en me levant et le soir avant de m'endormir. Cet asana est primordial pour une bonne position et une bonne stabilité du bassin.

Je la complète toujours pour cette bonne mobilité du bassin par trois poses du chat et par la pose du chien tête en bas.

Je propose aussi la torsion en pose assise (Vakrasana) pour assouplir notre colonne.

Je propose aussi la pose du Sphinx (Ardha Bhujangasana) souvent bénéfique pour les maux de dos.

Je propose ensuite en pose assise, une posture efficace en cas de crises de sciatique la posture Vir Asana (posture de l'homme VIR = homme au sens mâle du terme). Cette posture consiste à replier une jambe et ramener son talon contre la cuisse puis fléchir l'autre jambe et la poser contre la face externe de la cuisse.

Je propose pour ces mêmes problèmes deux alternatives plus faciles à exécuter.

Je choisis aussi une posture inversée dont la principale est la chandelle mais en cas de problèmes d'hypertension, je propose l'asana du demi pont (Setu Bandhasana) en deux variantes, l'une variante à la chandelle, l'autre presque identique plus ciblée pour les maux du bas du dos.

J'en arrive ensuite aux postures du crocodile en torsion en pose couchée, très bénéfiques pour la plupart des maux du dos.

Comme contre poses à ces torsions je choisis trois poses en prière suivies de la posture du crocodile simple..

Je termine la leçon par quelques exercices de respiration, surtout abdominales pour bien relaxer l'ensemble du corps.

Existence ou non de Dieu

Position du Samkya, philosophie du Yoga

Le Samkhya est **non théiste**, il considère que l'on ne peut pas prouver l'existence de dieu et que l'on peut faire abstraction du concept dieu pour l'explication du monde matériel.

Brahman est la cause première non causée. Dieu, s'il existe, est cette **Cause Initiale**.

Comment Brahman passe du non manifesté au manifesté?

Dans Brahman, une polarisation fondamentale s'effectue : PURUSHA ET PRAKRITI. De ces deux principes, toute la manifestation découle par un déploiement progressif.

Purusha: Conscience absolue

Prakriti: L'énergie absolue.

Le Samkya s'est inspiré de la pensée dravidiennne ou tantrique.

Pour les tantriques, on ne peut expliquer le passage du non manifesté au manifesté. que par la dualité conscience et énergie symbolisée par Shiva (la conscience) et Skakti l'énergie.

D'où le concept actuel exprimé de nos jours par le Penseur [Docteur Luc Bodin](#) . [L'Univers ne peut se résumer qu'à la seule matière energie](#) '

Pour passer du Manifesté au non manifesté, l'Univers doit être doté de 3 aspects : matière, énergie et le lien entre les deux conscience ou Psychisme.

Bref s'il n'est pas possible de prouver l'existence de Dieu (ce qui ne prouve pas qu'il 'existe pas .), on peut toutefois raisonnable penser comme l'a écrit Van Lysebeth que la vie PREMIERE n'est pas née sur notre planète mais est une propriété ou une dimension de l'Univers.

Développement de la pensée d'André Van Lysebeth

La mémoire Akashique

Dans l'email que Baudouin Legrand a reçu de lui, environ un an avant son décès.

On se retrouvera un jour dans la mémoire akashique

L'Akasha est selon la pensée dravidiennne un vide énergétique infini non localisable que l'on peut assimiler à un espace dynamique où tout ce qui existe ou a existé est enregistré pour toute éternité dans la mémoire akashique vivante .

A ce sujet ce mot mémoire est un peu contre indiqué puisque chaque fréquence serait bien vivante et consciente.

De cet espace énergétique infini est née la manifestation de par la dualité **Shakti (énergie)** et **Shiva (Consience)**. (HA THA YiN YANG).

La télépathie se passe dans l'Akasha , cet espace énergétique.

Comme tout ce qui vit est aussi une fréquence, Il n'est donc pas impossible que notre fréquence vibratoire puisse dans certaines circonstances vibrer sur une autre fréquence d'un être décédé dont sa fréquence énergétique vivante se trouve dans l'Akasha. La gamme des fréquences est infinie.

Cette notion de fréquence vibratoire de tout ce qui vit explique pourquoi l'instinct des animaux sent un Tsunami avant les hommes.

L'instinct vibratoire des animaux serait donc en relation avec l'Overmind collectif de leur espèce. (évoquer les coucous , les pigeons cet....)

Cette conception de l'Akasha faisait partie du jardin secret d'André Van Lysebeth .

Cette conception a été reprise et développée par [Ervin Lazlo](#) Prix Nobel de la Paix en 2004, et renominé en 2005.

Si donc chaque être humain est doté d'une fréquence vibratoire, qui est un champ de force en dehors de l'enveloppe charnelle, champ de force toutefois en relation avec le cerveau qui lui sert d'antenne (le cerveau n'étant alors qu'émetteur - récepteur), au décès de cet être humain l'enveloppe physique redeviendra poussière mais sa fréquence vibratoire ira rejoindre l'Akasha qui serait je le rappellerai une nouvelle fois, la grande mémoire vivante où se retrouveraient toutes les fréquence de tout ce qui a vécu.

Il faut donc bien comprendre que le mental, la conscience notamment du bien et du mal , et même le rêve ne se localisent pas dans le cerveau mais dans le corps subtil qui est un champ de force énergétique.

Pour la science, rappelons que le mental n'est que le cerveau en fonctionnement.

Pour la pensée indienne et surtout tantrique, même si le mental est ,comme je viens de le dire distinct du cerveau , il n'en reste pas moins vrai que le cerveau est un organe outil exceptionnel avec ses milliards de cellules nerveuses en constante connection entre elles formant un internet personnel exceptionnel , comme l'a d'ailleurs souligné André Van Lysebeth.

Sur cette dualité mental cerveau , Van Lysebeth encore lui ,fait référence dans une de ses revues yoga au grand prix nobel belge [Christian De Duve](#) qui dans son ouvrage [Vital Dust](#) écrit notamment à la page 259 que le mental est une manifestation spéciale de la matière... Van Lysebeth ajoute : Si cette conception finit par s'imposer à la science moderne , cela réconcilierait du coup la pensée yogique et la vision scientifique.

Bref , en conclusion, même si on n'a pas la foi, on peut rejoindre raisonnablement la pensée exprimée par André Van Lysebeth dans son email.

Baudouin Legrand

La respiration

Baudouin Legrand

Bienvenue sur ma page "Respirations"

Préambule

Dans le domaine du yoga

Dans mes recherches sur les différentes respirations yoguiques, plus de trente années se sont passé. Je partage avec vous ces techniques qui me paraissent les plus bénéfiques pour moi.

En dehors de la respiration en cohérence cardiaque très développée par le [Dr David O'Hare](#), j'ai choisi la respiration d'abord abdominale et la respiration complète telle que je l'expose. C'est le résultat personnel de toutes mes recherches personnelles sur ces deux respirations.

Je me suis aussi inspiré des travaux de Pierre Sebire via son ouvrage "[Trucs et astuces pour entretenir et guérir son coeur publié chez les éditions Delville](#)".

Mes dernières techniques respiratoires sont évidemment très différentes de celles que je pratiquais il y a plus de

20 ans mais sont les plus bénéfiques quant aux résultats.

Respiration anti stress, contre l'hypertension et le rythme trop rapide du coeur

Première respiration

La cohérence cardiaque

Cette technique de cohérence cardiaque a été initiée aux États-Unis dans les années 1990, puis a été développée par le regretté Dr. David Servan-Schreiber. Commencer surtout en pose assise par la cohérence cardiaque 2 ou 3 fois par jour si besoin nécessaire pour activer le nerf vague et donc le para sympathique. Il s'agit d'une respiration exclusivement diaphragmatique.

- Dans la phase classique, on inspire par le nez en cinq temps (cinq secondes) et on expire aussi en cinq temps.
- On pratique cette respiration trente fois pendant cinq minutes.
- Toutefois, comme on vit dans un monde de plus en plus stressé, je la pratique en inspire quatre secondes et en expire six secondes. De cette façon, j'active le nerf vague et donc aussi en même temps le système parasympathique.

Seconde respiration

La respiration abdominale ou diaphragmatique **en pose assise ou couchée**

Elle se réalise en pose assise ou couchée.

Au préalable de cette respiration comme l'a toujours enseigné Van Lysebeth il faut contrôler sa sangle abdominale (pas la contracter).

Pour cela, on pose un doigt 3 centimètres en dessous du nombril et un autre doigt entre le nombril et les côtes basses.

On inspire alors par le nez en deux à 3/4 secondes selon état (2 si très anxieux, 3/4 état normal).

En fin d'inspiration rétention poumons pleins 1/2 secondes puis on expire le plus lentement possible en 2/3 /4 temps selon son état comme dit ci-dessus.

En fin d'expiration rétention poumons vides de 3/5 secondes maximum.

Répéter cette respiration 10 à 20 fois surtout avant de dormir et une ou deux fois ou plus dans la journée. Je rappelle que pour Jean Pélissier on doit faire 250 à 300 respirations conscientes très lentes par jour, presque inaudibles. (conscientes = suivre mentalement sa respiration). **C'est une très bonne respiration pour notamment favoriser le sommeil.**

Spécificités de cette seconde respiration

Suggestion: Répétez cette respiration si possible 20 fois, surtout avant d'aller dormir. Votre tension se régularisera et le rythme cardiaque reviendra aux environs de 65 à 80 pulsations par minute.

Pour bien réussir cette respiration, elle devra être super lente et silencieuse; on ne doit pas entendre sa respiration soi-même.

Troisième respiration

Respiration complète abdominale, thoracique puis costale

En pose assise ou couchée, super lente, inaudible en seulement quatre ou cinq secondes pour l'inspiration.

Pour la phase d'expiration, on la pratique en lâcher prise. Cela veut dire qu'on ne pense à rien, on cesse de compter.

Technique:

Étape 1:

Phase d'inspiration: Dans sa première phase abdominale, mettre chaque main posée sur le ventre de chaque côté du nombril, doigt vers le bas; resserrer doucement vos côtes en rapprochant les deux paumes une vers l'autre, tout en inspirant très lentement en deux secondes.

Phase 2:

Sans s'arrêter (en continuité de la phase d'inspiration abdominale), déplacez les deux paumes des mains en dessous des côtes flottantes; puis, écartez très doucement vos côtes qui étaient resserrées.

Phase 3:

Toujours en continuité, (phase costale) déposez vos deux paumes en dessous de chacune de vos omoplates tout en terminant votre respiration en deux secondes.

Phase 4:

Après une pose d'une ou deux secondes poumons pleins, expirez uniquement en lâchant prise (sans compter) très lentement, de façon inaudible. Refaire deux fois cette respiration complète.

Quatrième respiration

La respiration aortique en Yoga

Pour cette exceptionnelle respiration je m'en réfère à l'**exposé d'André Van Lysebeth dans sa revue Yoga** que je recommande à tous et à Pierre Seibre dans son ouvrage "[Trucs et astuces pour entretenir et guérir son coeur publié chez les éditions Delville](#)".

Van Lysebeth signale dans sa revue de yoga que cette respiration aortique est une technique respiratoire inspirée par le professeur Husson et le cardiologue Fahrenkamp, respiration appelée parfois respiration du coeur.

Van Lysebeth signale dans sa revue de yoga que cette respiration aortique est une technique respiratoire inspirée par le professeur Husson et le cardiologue Fahrenkamp, respiration appelée parfois respiration du coeur.

Notez

Avec une inspiration d'un minimum de 35 secondes et pouvant atteindre 60 à 80 secondes après peut être plusieurs mois, on passe alors à une expiration beaucoup plus courte d'environ 6 à 10 secondes.

La respiration aortique est une technique respiratoire inspirée par le professeur Husson et le cardiologue Fahrenkamp appelée parfois "Respiration du coeur" et retravaillée par André Van Lysebeth en mode yogique.

La musculature inspiratoire et expiratoire imposera un effort supplémentaire lors de l'inspiration et de l'expiration, ce qui échangera dans les meilleures conditions les échanges gazeux.

Pour Van Lysebeth, selon le professeur Husson et le cardiologue Fahrenkamp, cette merveilleuse technique est donc très bénéfique pour la plupart des affections cardiaques, y compris l'angine de poitrine, l'angor de poitrine, vraie ou fausse.

Selon ce cardiologue (Fahrenkamp), après six mois à raison de trois heures par semaine, il est bien rare de trouver encore des traces d'une angine de poitrine.

Cette respiration donne de très bons résultats en cas de varices et est bénéfique pour lutter contre la tuberculose.

Pierre Sébire, toujours dans son ouvrage cité ci-dessus signale que cette respiration va accélérer quatre à cinq fois la circulation sanguine, va ouvrir certains capillaires veineux obstrués et provoquera une vasodilatation des artères et des veines, ce qui permettra au cœur de se reposer car il n'aura plus besoin de lutter contre leur rétrécissement pour assurer la circulation.

Elle peut contribuer à déboucher une artère et à ouvrir des voies collatérales variantes ou de remplacement ce qui constituera une sorte de pontage naturel très utile après un AVC et évitera ou réduira les séquelles.

Enfin, cette respiration assurera un drainage exceptionnel de nos cellules, ce qui contribuera à guérir de nombreuses affections par la réoxygénation du sang et on contribuera aussi à améliorer sa mémoire et sa vivacité d'esprit.

De plus, Pierre Sébire ajoute dans son ouvrage ci-dessus signale que cette cette respiration va accélérer quatre à cinq fois la circulation sanguine, va ouvrir certains capillaires veineux obstrués et provoquera une vasodilatation des artères et des veines, ce qui permettra au cœur de se reposer car il n'aura plus besoin de lutter contre leur rétrécissement pour assurer la circulation.

Il ajoute que cette technique va contribuer à déboucher une artère et à ouvrir des voies collatérales variantes ou de remplacement ce qui constituera une sorte de pontage naturel très utile après un AVC et évitera ou réduira les séquelles.

Toujours selon lui, cette respiration assurera un drainage exceptionnel de nos cellules ce qui contribuera à guérir de nombreuses affections.

Cette respiration est aussi très bénéfique après un infarctus du myocarde. En effet, cette inspiration aortique va accélérer ,par succion provoquée par la descente du diaphragme, le retour du sang veineux appauvri en oxygène vers les poumons pour son oxygénation (petite circulation) qui le renverra alors réoxygéné vers le cœur gauche qui via le réseau artériel, l'enverra à son tour vers nos principaux organes (grande circulation).

Cette technique est encore bénéfique en cas d'hypertension et aussi lorsque les battements du cœur sont trop rapides. De plus, par la réoxygénation du sang, on contribuera aussi à améliorer sa mémoire et sa vivacité d'esprit.

En conclusion, pour André Sébire, cette respiration est un véritable élixir de jeunesse et de longue vie.

Technique de cette respiration aortique revue et élaborée par André Van Lysebeth en mode yogique

Préparation de cette respiration

Cette respiration se pratiquera de préférence allongé sur le dos, sur son tapis de yoga ou dans votre lit.

Comme si on allait pratiquer la respiration en Ujayi, reculez votre langue au fond de la bouche pour fermer légèrement la glotte. Puis, avec le pouce de la main droite et un autre doigt de cette même main on va fermer le haut des deux narines dans leurs parties molles pour laisser entrouvrir uniquement la partie basse de ces mêmes narines et en même temps contracter très légèrement le ventre à hauteur du tantien (3 centimètres en dessous du nombril) pour contrôler sa sangle abdominale durant les 3 phases de cette respiration, à savoir la phase

abdominale diaphragmatique, la seconde phase thoracique et la troisième phase costale.

Respiration

On va alors commencer son inspiration nasale dans sa première phase abdominale (du nombril jusqu'aux bas des côtes naissantes) par la petite fente restée ouverte de ses deux narines en un minimum de 5 secondes qu'on prolongera très progressivement selon vos possibilités en 10 à 30 secondes, (ce qui peut prendre parfois plusieurs semaines ou mois).

Puis, sans pose respiratoire, on continuera sa respiration nasale dans la deuxième phase respiratoire thoracique en 10/20 secondes maximum toujours selon vos possibilités sans jamais forcer car ce n'est pas une compétition.

Ensuite, sans pose respiratoire, on terminera sa respiration nasale dans la troisième phase costale ici en cinq secondes maximum.

Puis, finalement, sans pose respiratoire en fermant totalement ses deux narines, on commencera son acte d'expir en cul de poule (ce qui va faire gonfler ses joues) en un maximum de cinq à dix secondes.

Pour une très bonne efficacité de cette exceptionnelle respiration pour toute la sphère du cœur répéter cinq à dix fois cette technique respiratoire plusieurs fois par semaine.

Personnellement, je pratique cette respiration depuis plus de vingt ans et j'ai constaté que normalement à l'expiration de cette respiration, vous devez ressentir une plus grande quantité de salive dans la bouche ce qui est extrêmement positif.

De plus après ces respirations aortiques répétées, je vous vous conseille de pratiquer de suite deux ou trois respirations exclusivement abdominales avec contrôle de sa sangle abdominale.

Vous constaterez que votre respiration est beaucoup plus lente et presque inaudible.

Si c'est le cas, votre respiration aortique est pleinement réussie avec tous ses effets cités ci-dessus.

Comme disait André Van Lysebeth,

Bonne pratique:-)



[Baudouin Legrand](#)