

Exercice de contrôle du souffle

Louis Babin

www.louisbabin.com

♩ = 60



apnée



inspiration



expiration

4*

2*

1** — 1*

2

3

4

2 — 5

6

7

8

3 — 9

10

11

12

4 — 13

14

15

16

5 — 17

18

19

20

6 — 21

22

23

24

7 — 25

26

27

28

8 — 29

30

31

32

9 — 33

34

35

36

10 — 37

38

39

40

11 — 41

La quantité d'air dans les poumons a une limite.
Le contrôle du souffle se fait par le débit régulier de l'expiration.

Ne jamais se rendre à une limite de l'expiration
au-delà de ce qui est toujours en contrôle et sans stress inutile.

Inspiration et expiration
par la bouche ou par le nez au choix.

Souffler dans une main
pour contrôler le débit en observant la force constante du souffle.
Plus la durée de l'expiration est longue, plus le débit est faible, mais toujours constant.

Dans l'autre main,
exécuter un léger mouvement de va et viens de l'avant à un retour vers soi
pour marquer délicatement les mesures de quatre temps.

Posture droite sans être rigide.
Les genoux légèrement déverrouillés.

Pendant l'expiration, descendre les bras à l'occasion
pour bien sentir que la cage thoracique reste en position élevée
et non surélevée ou écrasée.

Dans la détente, expérimenter en bougeant doucement son corps
dans l'espace lors de l'expiration.

Bénéfices

conscience du contrôle du débit de son souffle
expérimentation de la posture optimale de son corps
ramener l'énergie vitale à son point le plus calme.