

## GRANDIR AU QUOTIDIEN

Relaxation assise avec *le Tai Ji*

Dans la vie de parent, il n'est pas toujours aisé de pouvoir méditer au sol ou allongé. Par contre, prendre une pause tout en étant assis peut s'avérer utile lorsque l'on sent la pression monter, ou juste pour se faire du bien. Voici un exercice de relaxation tiré de l'ouvrage *Mon Tai Ji au quotidien*<sup>1</sup>.

## La respiration globale

Pour effectuer la respiration globale, il suffit de remplir successivement les trois niveaux de respiration : respiration abdominale, thoracique et claviculaire. Pour commencer, il est possible de poser sa main sur chacune de ces trois zones afin de sentir chacune se gonfler à l'inspiration et se vider à l'expiration. Le premier étage gonfle vers l'avant : le nombril avance à l'inspiration et recule à l'expiration. Le deuxième étage gonfle sur les côtés : les côtes s'écartent puis se rapprochent. Enfin, le troisième étage gonfle vers le haut : les clavicules s'élèvent puis redescendent.

Commencer par remplir ces trois étages l'un après l'autre, puis avec fluidité pour que les trois étages se gonflent et se vident en même temps.

Ce type de respiration permet avant tout de vous détendre. En activant le système parasympathique, la respiration globale vous installe dans un état de calme et de réceptivité propice à l'intériorisation, propice au *Tai Ji* assis.

De plus, grâce à la respiration globale, on utilise davantage les poumons. On permet

à l'air de remplir leur tiers inférieur, qui, habituellement, n'est pas utilisé. Cela permet d'optimiser les échanges gazeux : meilleure oxygénation et meilleure évacuation du gaz carbonique.

En outre, cette respiration donne l'occasion d'effectuer, par l'abaissement du diaphragme, un massage des organes internes.

Enfin, cette respiration permet d'amener l'énergie dans les "trois trésors", protégés par les trois coffres-forts que sont le bassin (protégeant nos "tripes"), la cage thoracique (protégeant notre cœur) et le crâne (protégeant notre esprit). ■■■

1 - Benjamin Delisle, Éditions Le Chariot d'Or (2011).

