

... LA RESPIRATION RÉNALE.

Dans les disciplines traditionnelles tel le yoga ou les arts martiaux, la respiration est intégrée dans la pratique de l'exercice. Même dans la méditation zen, la danse ou les chants soufis la respiration est enseignée. Aujourd'hui, les différents types de gymnastique douce comme la plupart de sports, sans oublier le chant professionnel, ont intégré clairement les techniques respiratoires.

Une de ces techniques est la nommée respiration rénale, dont la pratique peut être aussi de grande utilité dans la vie quotidienne. La respiration rénale aide à l'enracinement, c'est à dire, procure stabilité physiologique et psychologique. Elle est très utile donc en cas de marche ou de statique instable, de même qu'en cas de comportement cyclothymique ou dystonique. Elle permet aussi le développement de l'instinct et de l'intuition. Nous pouvons parler d'un alignement cosmo-tellurique de l'homme qui, tel un arbre, se situe entre le ciel et la terre, en se connectant au même temps avec ses racines ancestrales. En plus, elle réhabilite la créativité attribuée au principe masculin (animus) et le pouvoir créateur attribué au principe féminin (anima).

Comment pratiquer la respiration rénale? Assis(e) sur une chaise, se pencher en avant et placer les mains à plat sur les lombes, doigts sur la colonne vertébrale, au-dessus des reins. Repérer pour cela les basses côtes flottantes (les pouces sont à la frontière entre la dernière côte et le creux des flancs). Inspirer en tâchant de gonfler les reins sous les mains (comme s'il s'agissait de deux petits ballons), de façon que l'expansion de la ceinture repousse les mains sur les inspirations. A l'expir, la taille s'affine et les mains retrouvent leur position de départ (les ballons dégonflent). Cet exercice peut aussi se pratiquer accroupi ou, mieux encore, assis(e) sur les talons et en gardant la même position pour les mains. La compression de l'abdomen par les cuisses favorise nettement la dilatation de la région rénale postérieure. Il convient de démarrer par un cycle de trois respirations (inspiration et expiration) puis augmenter progressivement, selon vos possibilités, jusqu'à 12 cycles.

La respiration rénale active les glandes surrénales et peut remplacer largement les effets d'une tasse de café. Elle possède en plus un effet massant sur toute la zone lombaire, stimule la vigilance (très intéressante pour la conduite nocturne, par exemple) et améliore la récupération après l'effort. Elle est indiquée également en cas de fatigue et manque de dynamisme, sédentarité et ptose rénale. Elle aussi connue comme la respiration du samuraï, car elle apporte courage, valeur, confiance en soi et volonté, étant très utile dans la gestion des émotions. Cette respiration présente une contre-indication évidente en cas d'opération récente et maladies rénales.

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com