



La respiration yogique

La respiration yogique complète permet de prendre de bonnes habitudes respiratoires. De plus, sa pratique induit rapidement une détente de l'esprit et le corps, une meilleure oxygénation de tout l'organisme, et une amélioration de la concentration. Il est primordial que l'esprit soit concentré sur la respiration. Cette respiration de base sert de tremplin aux autres techniques de respiration.

3 phases de la respiration yogique:

1) la respiration abdominale est provoquée par l'abaissement du diaphragme. À l'inspiration, le diaphragme se contracte et l'air entre dans les poumons. La place prise par l'air pousse les organes abdominaux en-dehors, qui sont ainsi massés, et donnent l'impression que le ventre se gonfle.

2) la respiration costale ou thoracique se fait par l'écartement des côtes. La respiration au niveau de la cage thoracique se fait à travers les muscles intercostaux qui permettent d'élargir et de resserrer le thorax.

3) la respiration claviculaire, ou respiration haute, se produit par le soulèvement du thorax. Elle est activée par les muscles du cou et ceux qui élèvent le sternum, les côtes supérieures et les clavicules, c'est la fin du cycle respiratoire. L'air peut entrer dans le haut des poumons.

Pratique de la respiration yogique:

Il faut veiller à avoir la colonne vertébrale droite, la tête dans l'alignement du dos, la poitrine ouverte, les épaules détendues, et à se concentrer sur sa respiration, en inspirant et expirant par le nez. Il est important de respirer consciemment et aussi profondément, complètement que possible.

Au début, l'apprentissage de la respiration yogique sera plus facile couché sur le dos.

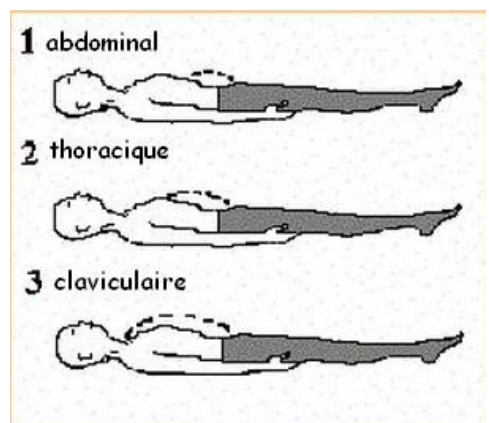
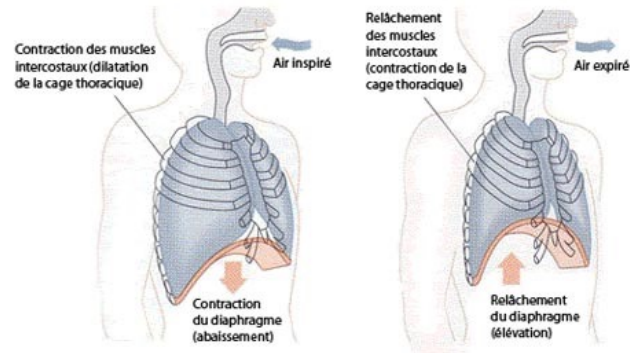
Lors de l'inspiration, l'air entre progressivement suivant les trois phases, et ce en flux continu.

Inspiration : respiration abdominale en gonflant le ventre, suivi par la respiration thoracique en ouvrant les côtes et finalement remplissage du haut des poumons. À la fin, garder l'air dans les poumons pendant 1 seconde.

Expiration : faire sortir l'air du haut des poumons en premier, ensuite contracter la cage thoracique et finalement les muscles abdominaux pour vider le bas des poumons, comme pour ramener l'abdomen vers la colonne vertébrale. Rester à vide pendant 1 seconde.

Pratiquer pendant quelques minutes.

Après avoir pratiqué en position allongée, lorsque la respiration est intégrée, commencer à pratiquer en position assise.



Cette respiration, spécialement utile dans les situations stressantes, pour prendre des décisions, ou pour reprendre le contrôle sur un sentiment de panique, de colère, de désespoir, etc, peut se pratiquer à tout moment et dans n'importe quelle position. Peu à peu, cette respiration deviendra facile et s'améliorera au fur et à mesure du temps passé à pratiquer.

