

RESPIRATION ABDOMINALE

YOGA .O

Rue Pierre-Alex, 11 -1630 Bulle

www.yogap0.com

yogapzero@gmail.com

La respiration est primordiale dans la pratique du yoga.

Nous respirons de façon mécanique et inconsciente, en absorbant l'oxygène qui nous es vital et en rejetant le CO₂.

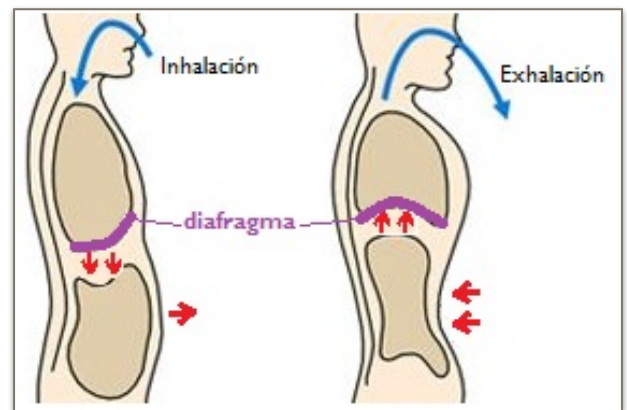
La respiration abdominale ou diaphragmatique:

Il s'agit du mouvement du diaphragme, ce muscle large et mince qui separe la poitrine du ventre, donc quand il baisse vers le ventre suce l'air des poumons et l'abdomen se gonfle et quand il monte expulse l'air et l'abdomen rentre.

Observe ce designe:

BIENFAITS

- Détend le corps,
- Elle permet de diminuer l'anxiété et le stress
- Promeut l'oxygénation de la sang
- Stimule le bat du coeur et améliore la circulation
- Avec le mouvement du diaphragme, les organes abdominales reçoivent un bon massage
- Régule l'activité des intestins et décongestionne le foie
- Calme l'esprit et permet e se recentrer



EXERCICE

- * **Installez-vous confortablement.** Desserrez éventuellement votre ceinture, débranchez votre téléphone quelques instants, couvrez vous si vous avez besoin... bref, mettez-vous à l'aise. Lors de vos premiers entraînements, vous pourrez pratiquer la respiration abdominale en étant allongé. Vous pourrez ensuite le faire en étant assis, et même debout.
 - * **Inspirez.** Pour vous aider à prendre conscience de cette respiration, placez vos mains sur votre ventre. Commencez à inspirer lentement en fermant la bouche et sans hausser les épaules. Prenez de l'air par le nez, vous sentirez votre ventre sortir, gonfler doucement...
 - * **Marquez un temps de pause.** Lorsque l'inspiration est complète, retenez l'air pendant 2-4 secondes et concentrez-vous sur ce que se passe en vous.
 - * **Expirez.** Relâchez ensuite très doucement par le nez, l'air que vous avez retenu pendant ces quelques secondes, puis vous accompagnez l'expiration en rentrant le ventre.
- Vous pouvez recommencer cet exercice plusieurs fois.

Ne sous-estimez pas l'efficacité de cette respiration! Sous ses aspects très simples, c'est un véritable moyen de libérer les tensions. Pratiquez-la autant que vous voulez