

De la naissance à la mort, nous inspirons et expirons de manière ininterrompue.

C'est la seule fonction physiologique qui soit à la fois volontaire et involontaire.

Que nous en ayons ou non conscience, les poumons fonctionnent continuellement, en état d'éveil, comme dans le sommeil. On peut contrôler consciemment les phases et les rythmes de la respiration ou les laisser fonctionner automatiquement.

C'est pourquoi La respiration est comme un pont entre le mental et le corps.

Ce lien subtil est d'ailleurs la « clé » de la méditation.

A travers les poumons nous obtenons l'oxygène indispensable à la vie.

La respiration est une fonction essentielle du corps. Par l'assouplissement de la cage thoracique et de la colonne vertébrale, ainsi que par l'amélioration de la fonctionnalité des muscles respiratoires, la pratique du yoga améliore la qualité et la capacité du processus pour qu'il devienne plus complet, ample, dans un moindre effort.

Le sang est purifié, les poumons sont renforcés et obtiennent un meilleur rendement.

Les pratiquants réguliers observent une meilleure résistance aux maladies pulmonaires (asthme, tuberculose, pneumonie, pleurésie).

La respiration est avant tout un échange de gaz qui fait intervenir au premier plan les poumons et la cage thoracique, en étroite relation avec tous les autres systèmes: nerveux, endocrinien et évidemment circulatoire.

Mais la respiration pulmonaire n'est que le début d'un processus qui se propage au cœur de chaque cellule.

Ce n'est donc pas étonnant que le Yoga traditionnel considère que le souffle pénètre véritablement dans tout notre être et qu'il se diffuse à l'ensemble de toutes nos cellules.

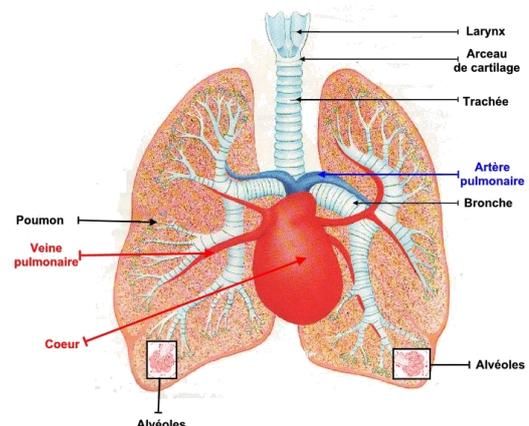
Le yoga insiste sur le rôle essentiel de la phase de rétention .

La respiration consiste à apporter l'air extérieur dans les alvéoles pulmonaires, à l'y maintenir quelques temps, puis à vider les alvéoles de sorte que l'air frais puisse à nouveau y pénétrer.

Pendant la rétention, il se produit un échange entre l'air et le sang.

Le sang abandonne ensuite sa charge de gaz carbonique et autres déchets pour réabsorber à nouveau l'oxygène. Ainsi, à chaque respiration, le sang est épuré.

Cela n'est possible que si les alvéoles se remplissent correctement à chaque inspiration et retiennent suffisamment l'air pour que l'échange puisse s'effectuer. Par conséquent l'expiration est essentielle, puisque c'est en fonction du vide créé que la capacité de renouvellement d'air frais sera pleinement efficace. Les exercices doivent se réaliser lentement, paisiblement, sans forcer, sans provoquer d'essoufflement, ce qui demande progressivité et patience.



Sources

- cfr fiches thématiques Cytha
- n° 3 / 2015 Pranayama, la respiration yogique
- n° 7 / 2017 la notion de purification dans le Hatha-Yoga
- n° 8 / 2017 Souffle, Parole, son et vibrations
- Le Souffle, Parole de Vie (Shri Mahesh)
- Yoga et symbolisme (Sri Mahesh)
- Pranayamas, la dynamique du Souffle (André Van Lysebeth)
- Cours et exposés Roger Druet

Rédaction et mise en page : Georgette Druet-Demasy

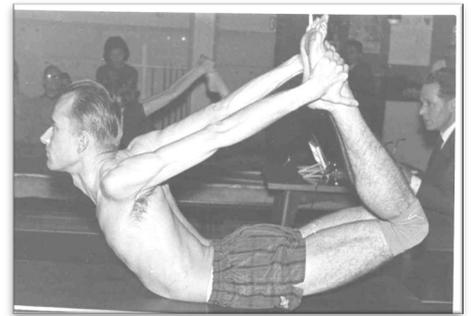
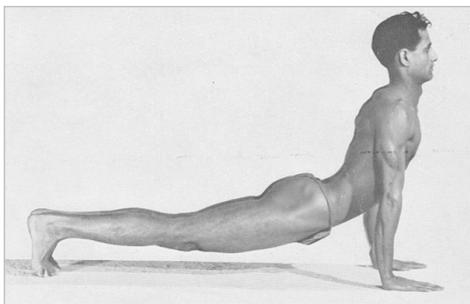
Toutes les asanas ont une influence sur la respiration.
sont particulièrement bénéfiques :

- Trikonasana (triangle)
- Ardha matsyendra (demi torsion assise)
- Bhujangasana (cobra)
- Dhanurasana (arc)
- Shalabhasana (sauterelle)



Si l'influence des triangles ou des torsions est évidente, la pratique du cobra, arc ou sauterelle est essentielle pour améliorer la souplesse de la cage thoracique ainsi que le développement des capacités respiratoires.

Ces asanas activent toutes les parties des poumons, y compris les alvéoles les plus reculées, grâce au contrôle du rythme respiratoire.



पारलोनइ इणड्रेकरो

a-yama orienter, étirer vers, allonger
ardha moitié -demi
bhujanga cobra
dhanura arc
Indra dieu solaire symbolisant l'Être conscient
matsya poisson
prāna souffle vital, principe actif de la vie
pranayama - discipline (d'allongement) du souffle
shalabha sauterelle
tri kona trois angles



agenda

horaire restreint juillet-août
 Les cours se prolongent à Rocourt
 le mercredi à 18h30 et 20h
 du 1^{er} juillet au 15 août

Reprise tous horaires
 à partir du 15 septembre 2018
 cours « découvertes »
mardi 18 septembre 18h30
 gymnase école Xhovémont

week-end résidentiel annuel
20-21 octobre 2018
 Monastère d'Hurtebise
 (St Hubert)

- mai 2018
1. les étapes de Yoga selon Patanjali
 2. Structure d'une séance personnalisée
 3. Pranayama, la respiration yogique
 4. Les concepts du yoga
 5. Symbolisme et yoga
 6. Le lâcher-prise
 7. La notion de purification dans le Hatha-yoga
 8. Souffle, Parole, sons et vibrations