Apprendre les bonnes techniques de respiration :

De manière générale, bien respirer est bénéfique pour notre santé. Malheureusement, nous avons perdu cette bonne habitude…

Seuls les bébés respirent bien, on peut le voir quand ils gonflent et dégonflent leur ventre pendant leurs inspirations et expirations. Les adultes ne respirent que partiellement sans utiliser le diaphragme, et en absorbant qu’une petite quantité d’oxygène, ce qui ne remplit que la cage thoracique, donc cela bloque l’oxygène inspiré au niveau du sternum.

En résumé, nous, les adultes avons complètement désappris à bien respirer !

Le seul moment où on respire pleinement à nouveau, c’est la nuit…

Dans la pratique du yoga, le plus important c’est la respiration, je sais de quoi je parle !

On sait maintenant que pour progresser en yoga, il faut améliorer sa respiration, mais on sait qu’il n’est pas évident, surtout quand on débute, de penser à la fois à la respiration et à l’enchaînement des postures.

Le mieux est de commencer à pratiquer une respiration yoqique complète lors de la posture assise.