

Le yoga pour l'apnée



Animé par Fred Simion



Le yoga pour l'apnée



Le Yoga

La mécanique ventilatoire

La mauvaise respiration

La bonne respiration

Exercices de respiration

Exercices pour l'élasticité de la cage thoracique

Exercices mixtes

espace



apnée

Hatha Yoga



Contrôle du corps et de l'esprit

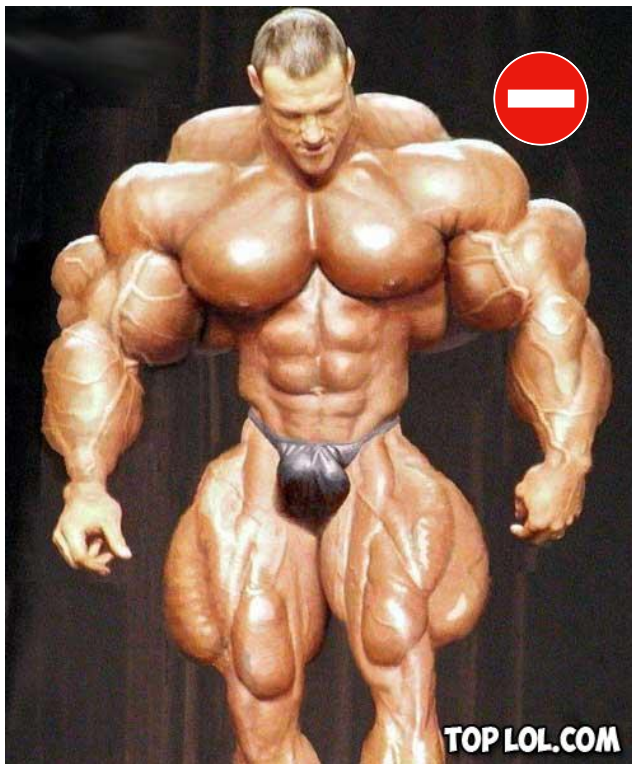
Réalisations de postures avec maîtrise
de la ventilation

espace



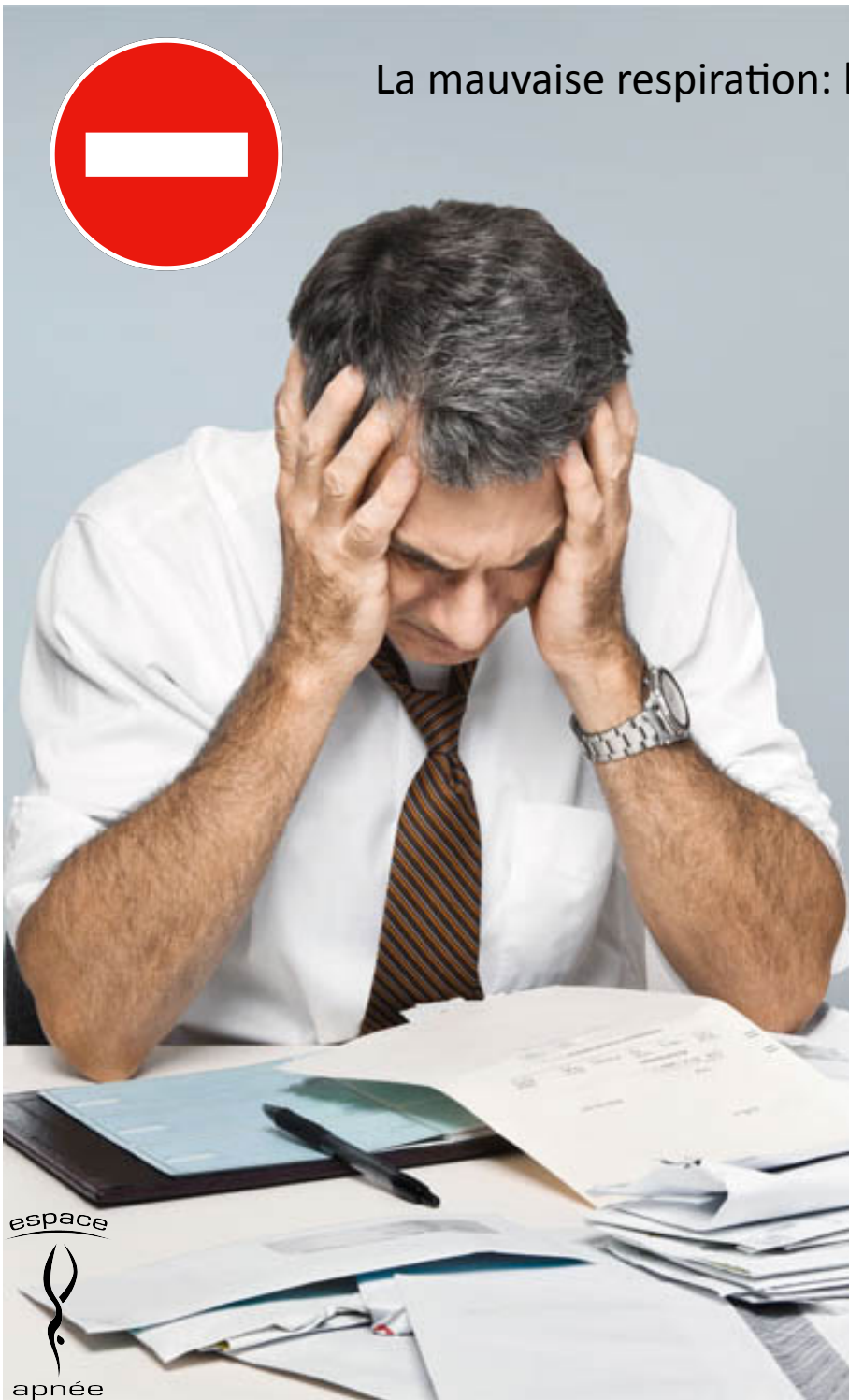
apnée





La mauvaise respiration - inspiration thoracique par la bouche





La mauvaise respiration: la respiration thoracique par la bouche



Conséquences physiologiques

- augmentation P dans la poitrine
- comprime le cœur
- moins d'espace pour le cœur
- diminution débit sanguin
- augmentation de l'hypertension
- augmentation fréquence cardiaque

Réaction du système sympathique

- Sécrétion adrénaline et cortisole

Réactions physique

- Stress
- Fuite ou combat



La respiration nasale permet de

- filtrer
- humidifier
- contenir les virus dans muqueuses

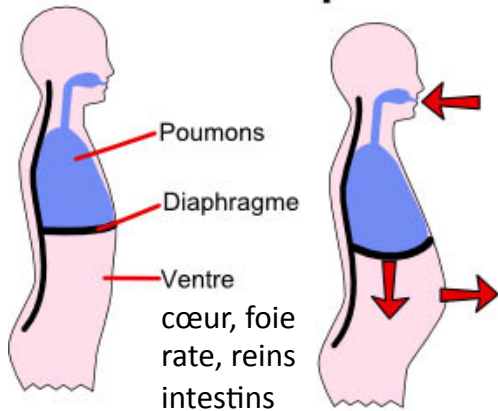
espace



apnée

La respiration abdominale

Inspiration



« permet de nous revitaliser »

- reconstruction du système immunitaire
- reconstruction des protéines et acides aminés
- reconstruction des muscles et tissus brisés
- renouvellement cellulaire

« permet d'être créatif »

« permet d'utiliser son potentiel »





Expirations prolongées

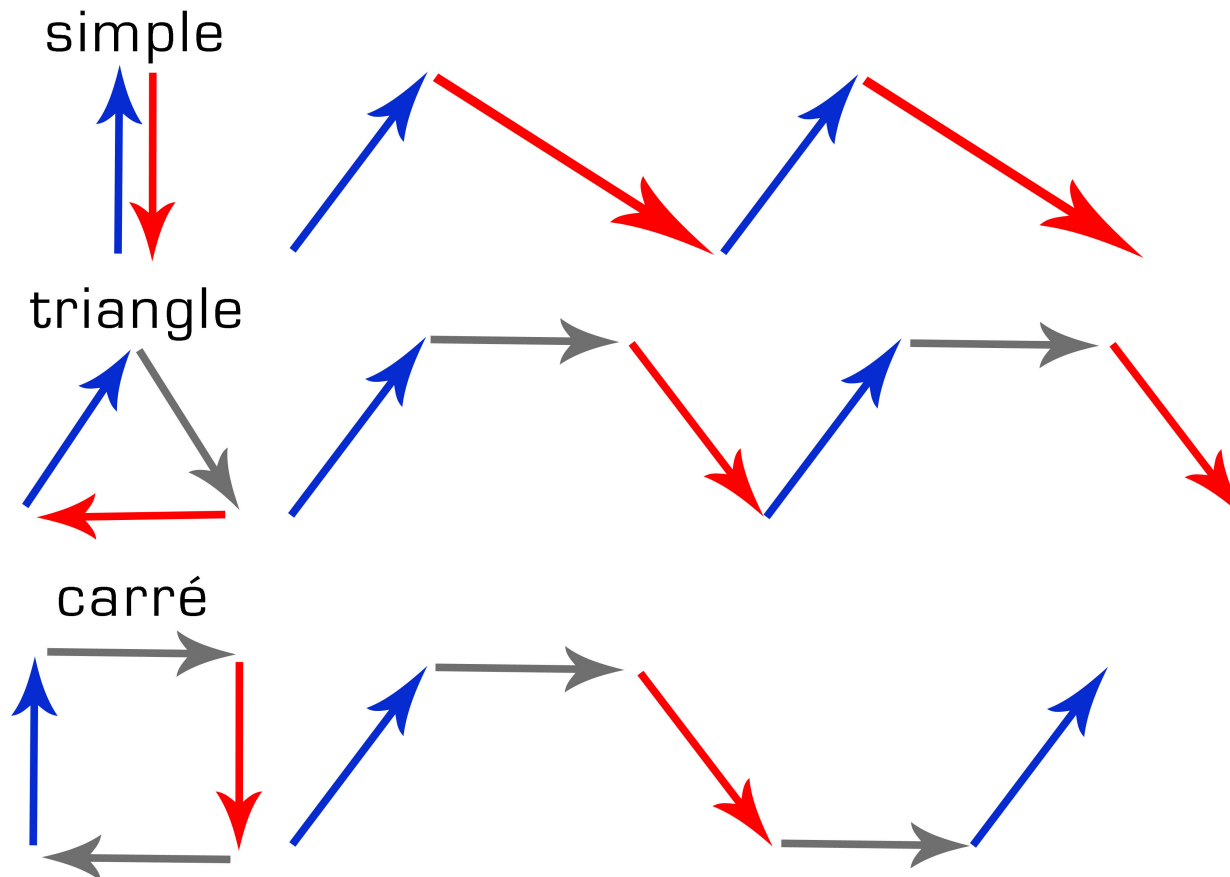


Sollicitation du nerf vague

=> Permet d'augmenter le **relâchement**



Tables de ventilations



Respiration abdominale simple				
inspi	PP	expi	PV	durée
2	0	4	0	5

Respiration carrée				
inspi	PP	expi	PV	durée
5	5	5	5	2
8	8	8	8	2
10	10	10	10	3

Respiration salut au soleil				
inspi	PP	expi	PV	durée
4	4	4	4	5

Respiration nasale alternée				
inspi	PP	expi	PV	durée
3	0	3	0	1
6	0	6	0	1
9	0	9	0	1
12	0	12	0	1
15	0	15	0	1
18	0	18	0	2
21	0	21	0	2

Respiration détente sur le dos				
inspi	PP	expi	PV	durée
4	4	4	4	1
4	4	8	4	1
4	4	12	4	1
4	4	16	4	1
4	4	20	4	2
4	4	24	4	3

ÉTIREMENT DU DIPHRAGME

« la fausse inspiration »



espace



apnée

Étirements de la cage thoracique



Intercostaux, grand dorsal, carré des lombes

Étirements de la cage thoracique



Grand dentelé

Étirements de la cage thoracique



Grand dorsal, trapèzes

Étirements de la cage thoracique



romboïdes

Étirements de la cage thoracique



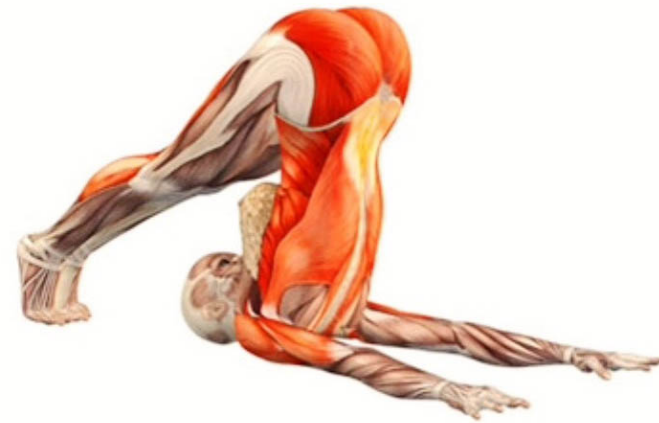
Pectoraux, deltoïdes, scum

Étirements de la cage thoracique



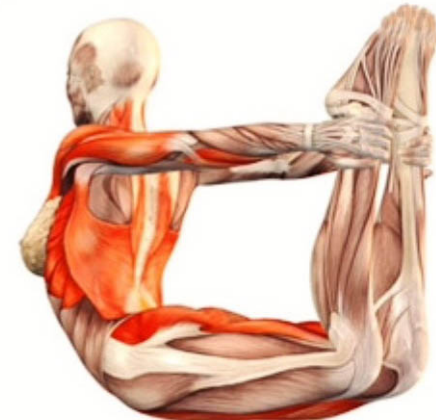
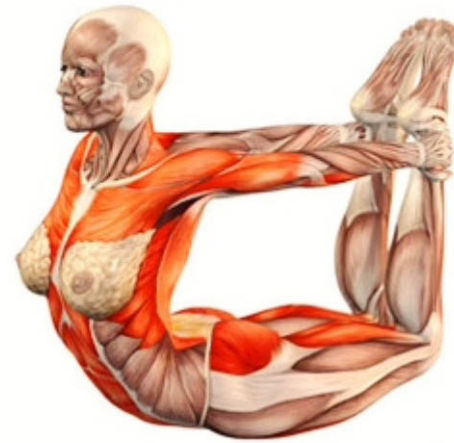
Grand dentelé, grand dorsal

Étirements de la cage thoracique



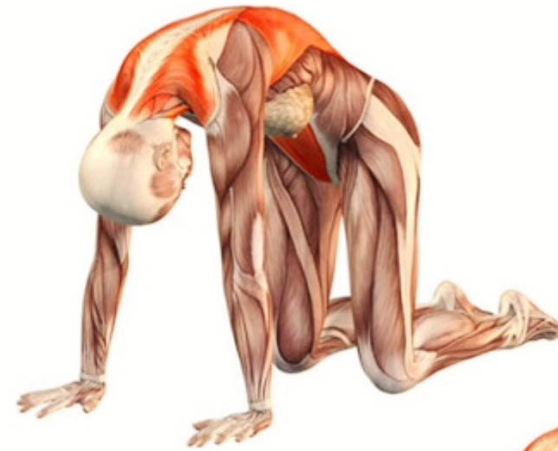
Chaîne postérieure

Étirements de la cage thoracique



Pectoraux, grand droit

Étirements de la cage thoracique



romboïdes

Étirements de la cage thoracique



Grand droit, grand dorsal

Étirements de la cage thoracique



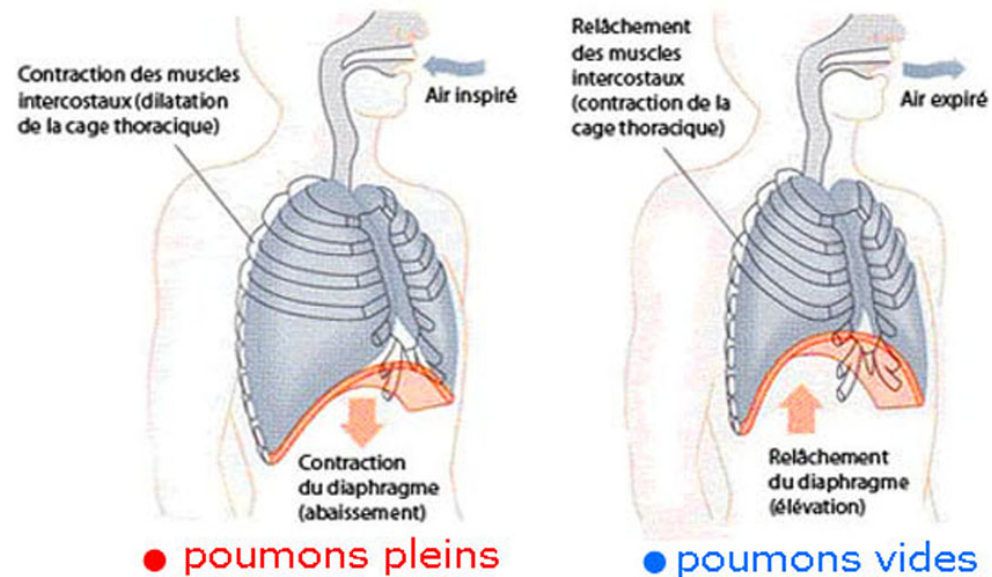
Obliques, carré des lombes, chaîne antérieure

Étirements de la cage thoracique



Obliques, carré des lombes, grand dorsal

Postures par paires



Balasana
Posture de l'enfant



Vat Nari Sansthan Shaktiva
Rouleau



Adho Mukha Svanasana
Chien tête en bas



Purva Halasana
Posture de la charrue facile



Goasana
Posture de la table



Supta Baddha Konasana
Pose du papillon allongé



Bhujangasana
Posture du cobra



Sahaja Sarvangasana
Chandelle supportée facile



Pavanamuktasana
Genoux au ventre



Shashankasana
Posture du lièvre



Trikonasana variation Bikram côté droit
Triangle Bikram côté droit



Adho Mukha Kapotasana
Posture du pigeon, tête s



Savasana
Posture du cadavre



Vajrasana
Posture du diamant

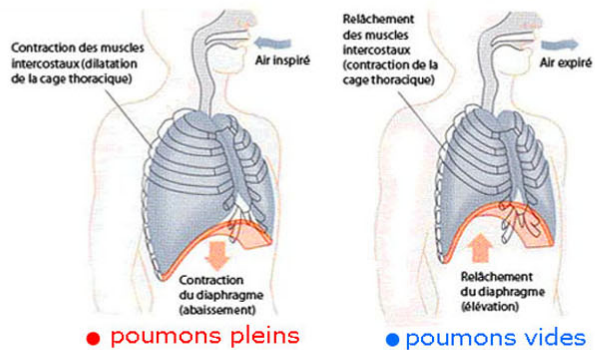


Virabhadrasana pliée côté gauche
Posture du guerrier, jambe gauche pliée



Urdhva Mukha Kapotasana
Posture du pigeon sur pied

La salutation au soleil



Se former



Purnata Yoga

Yoga et Méditation

purnata-yoga.com



espace apnée

école d'apnée

espace-apnee.fr

