



LA RESPIRATION

L'UNIVERSALITÉ DU SOUFFLE ET DE SON ANATOMIE

Aujourd'hui, je vous invite à réfléchir à la relation que vous entretenez avec la respiration, et, plus largement, avec l'élément Air.

Avez-vous souvent l'occasion d'admirer des paysages « à couper le souffle » ? Vous rappelez-vous de la brise légère qui effleurait votre visage, tôt ce matin ? Comment ressentez-vous le silence et le vent qui se lève dans la journée obscurcie par l'arrivée d'un orage ?

Comme toujours les Chinois partent d'observation de mécanismes très concrets. Respirer est vital. Nous sommes en présence, avec la respiration, d'un principe physique fondamental. Mais que cache-t-il réellement ? Que signifie respirer ?

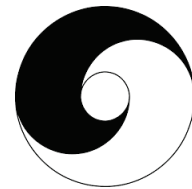
L'universalité de la respiration

La respiration, dont dépend notre vie, est tout à la fois rythmique, cyclique et variable, automatique et volontaire, consciente et inconsciente, corporelle, émotionnelle, cognitive et spirituelle. La respiration est la seule fonction physiologique vitale que l'on peut contrôler volontairement, modifiant dans certaines limites son automatisme.

C'est pourquoi la respiration dans ses déclinaisons consciente et volontaire s'est imposée comme cruciale dans toutes les cultures. Comprendre les comportements respiratoires s'avère incontournable dans le cadre d'une approche intégrative de la santé.

« *La vie d'un homme n'est que du souffle qui se rassemble* » aurait dit Lao Tseu.

En Extrême-Orient, la respiration est un art de vivre en soi. Symboliquement, elle est à l'image du Tai jitu car, de la même manière, sa globalité se distribue en deux phases associées : « L'INSPIR » et « L'EXPIR ».



Ainsi, une utilisation consciente du souffle permet de gérer notre énergie, de calmer le corps et l'esprit afin d'exploiter nos ressources de vitalité à bon escient.

« *L'âme se renouvelle incessamment et récupère ses forces et pouvoirs par l'apport d'énergie vitale fourni par la respiration.* »

Héraclite

Prenez un moment pour observer votre respiration. Qu'elle soit naturellement lente et profonde, ou bien saccadée, votre

respiration est un cycle, un mouvement de va-et-vient perpétuel et régulier. En moyenne, un adulte respire entre 12 et 20 fois en une minute. En position debout, ce même individu utilise environ 450 litres d'air par heure.

Respirer vous semble être l'action la plus naturelle au monde, à tel point que vous le faites sans même y réfléchir. Heureusement, direz-vous, car à raison de 23 000 cycles respiratoires par jour, respirer consciemment deviendrait une vraie corvée ! Pourtant il convient de retrouver et souvent de rééduquer le naturel approprié pour profiter de tous les bienfaits inhérents à cette fonctionnalité vitale : qu'il s'agisse de réoxygéner l'organisme, de réactiver le corps et de le stimuler, de reconditionner le système nerveux pour se détendre, d'améliorer le fonctionnement des organes internes, de maintenir la clarté de l'esprit, etc.

Les médecins occidentaux et orientaux considèrent de bonnes habitudes respiratoires comme des éléments essentiels à la santé. Malheureusement, les mauvaises habitudes respiratoires sont courantes. Parmi les constantes, les respirations superficielles, n'utilisant qu'une partie de l'anatomie respiratoire ou la rétention du souffle ... surtout lorsque

surviennent l'anxiété, le stress et les tensions.

L'atelier rassemble les différentes vues modernes et anciennes sur la respiration. Un périple d'affirmation de la vie grâce à l'expérience physiologique, psychologique et spirituelle de la respiration. Une petite incursion pour comprendre le mécanisme anatomique de la respiration et le rapport entre la respiration, les émotions et l'énergie.

L'atelier de 3 h vise à élargir la compréhension de l'anatomie respiratoire.

Il contribue à prendre conscience et à ressentir par de nombreux exercices et soutiens visuels.

Aucune autre pratique de santé n'est capable de produire des résultats aussi spectaculaires pour la quantité d'efforts fournis.

◆ Techniques respiratoires pour établir un contact conscient;

◆ Alignements corporels appropriés.

Le samedi 5 novembre 2022

De 13h à 16h

60 \$

Inscriptions : <https://yogasaintefoy.com/>

