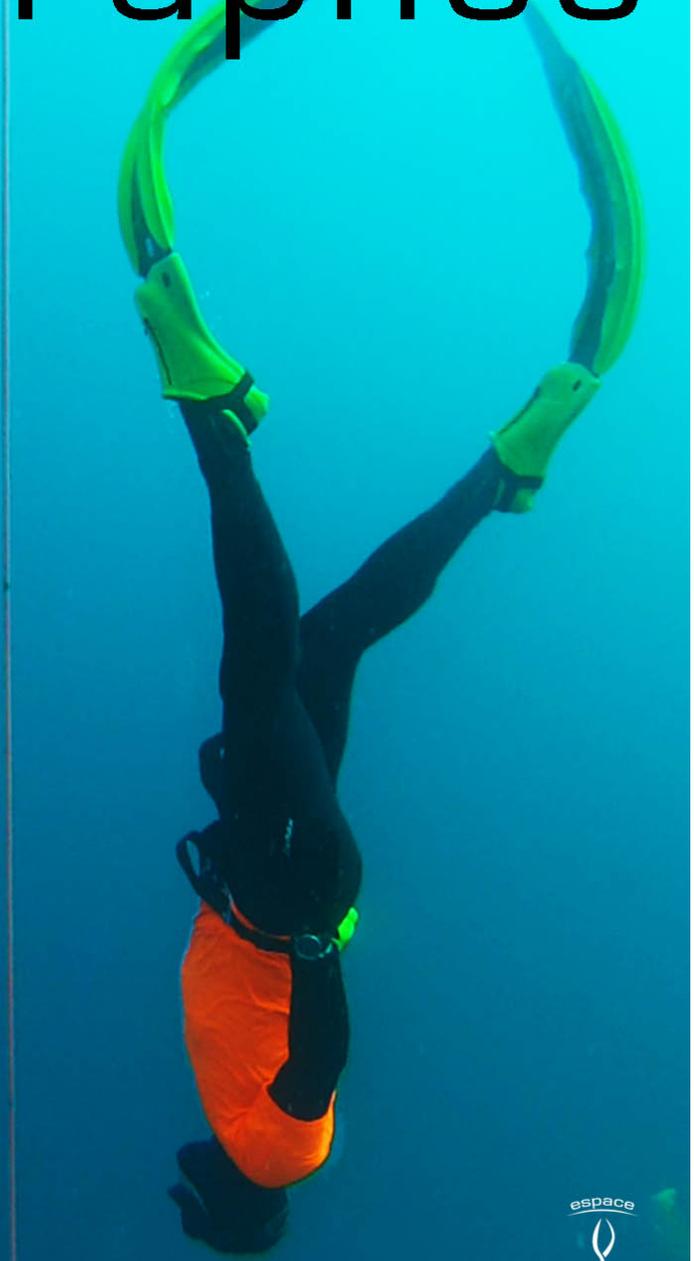


# Le yoga pour l'apnée



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

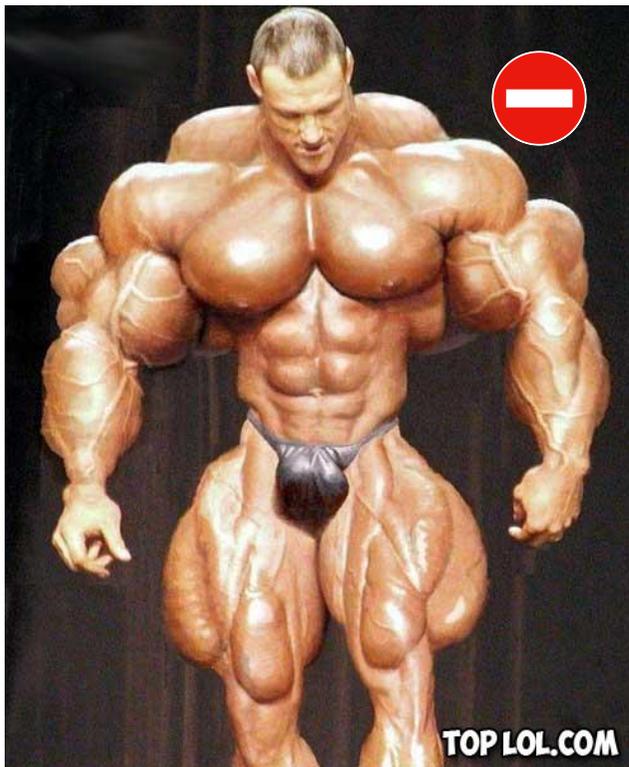
Réalisations de postures avec maîtrise  
de la ventilation

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

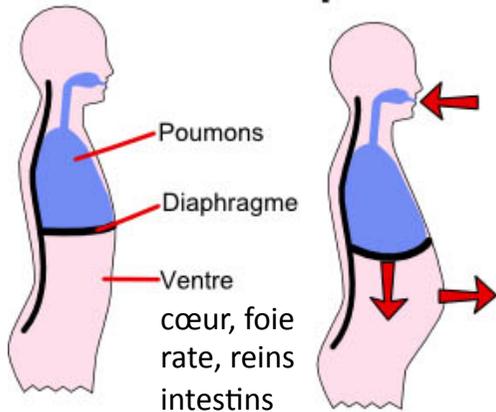


La respiration nasale permet de

- filtrer
- humidifier
- contenir les virus dans muqueuses

# 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

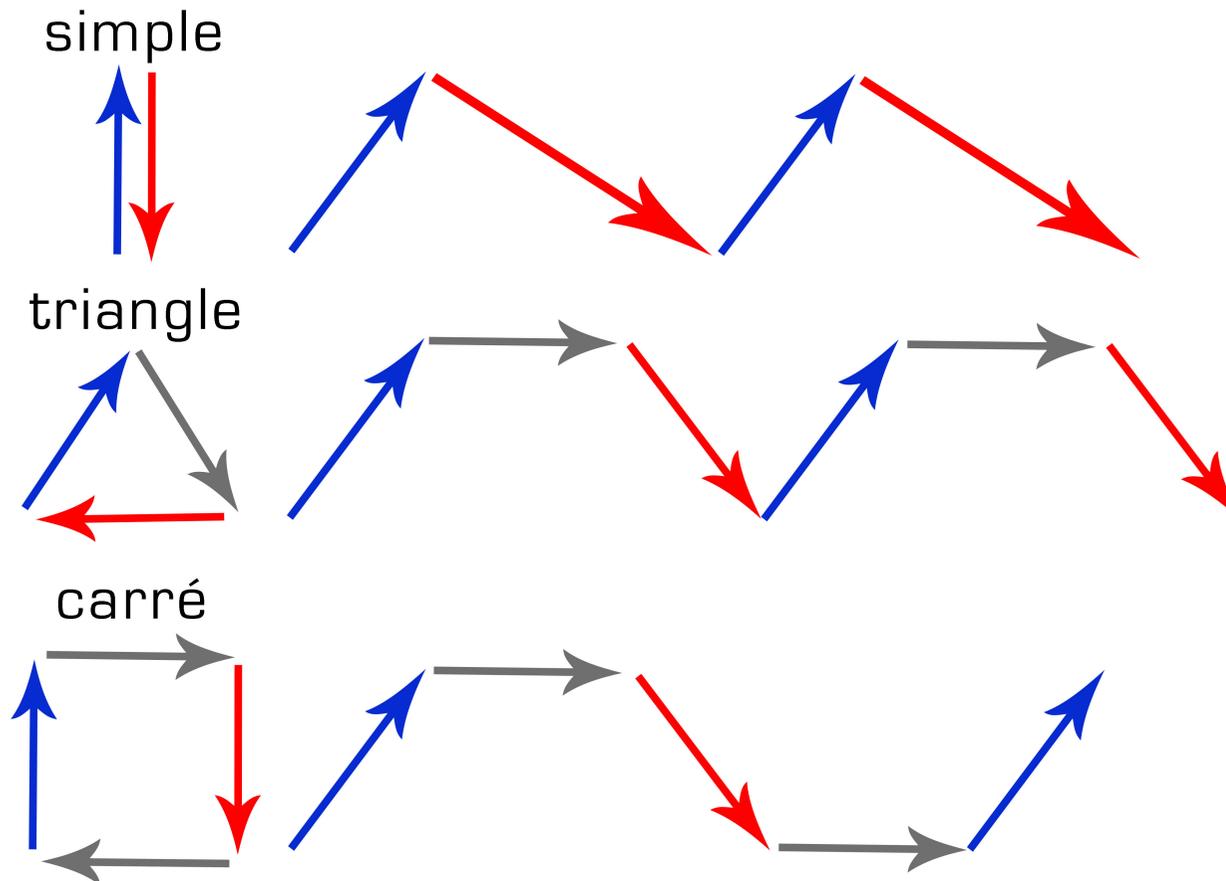


Sollicitation du nerf vague

=> 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



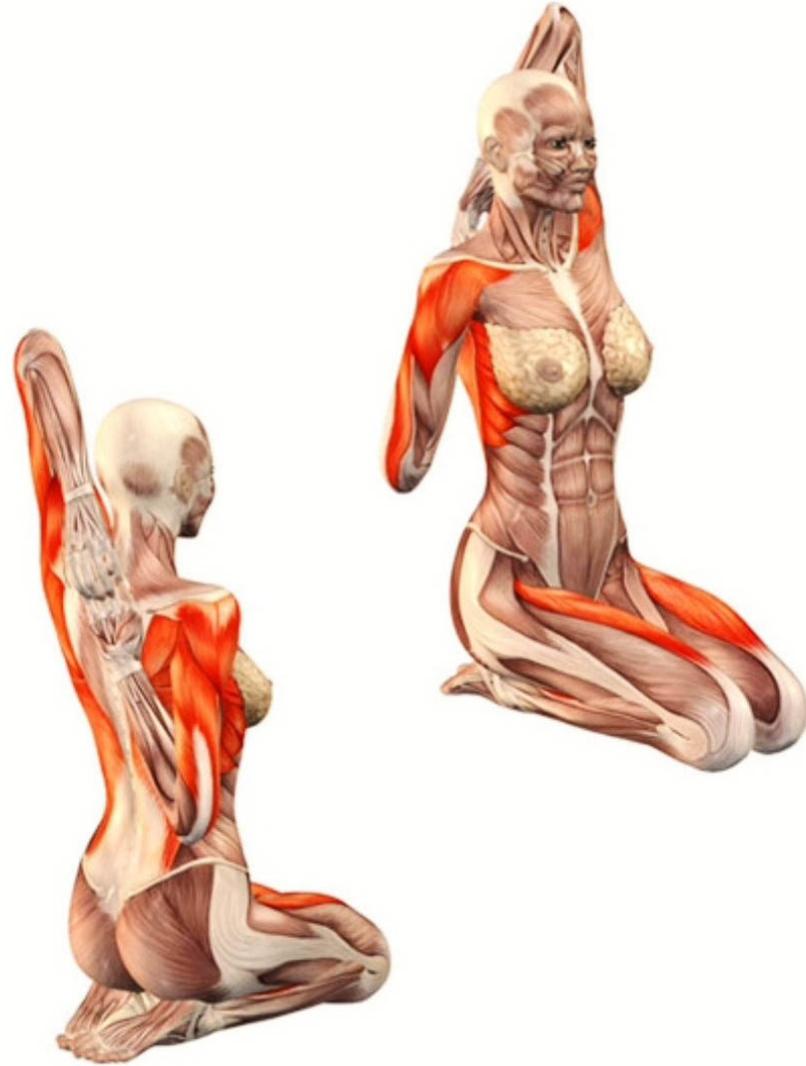
apnée

# 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



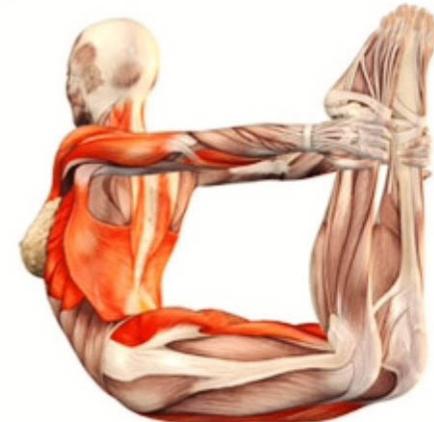
Grand dentelé, grand dorsal

# Étirements de la cage thoracique



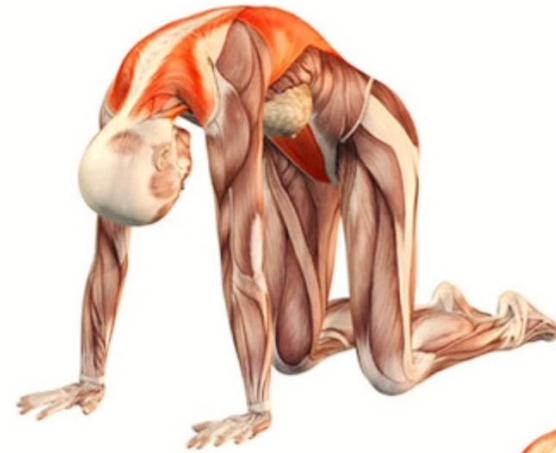
Chaîne postérieure

# Étirements de la cage thoracique



Pectoraux, grand droit

# Étirements de la cage thoracique



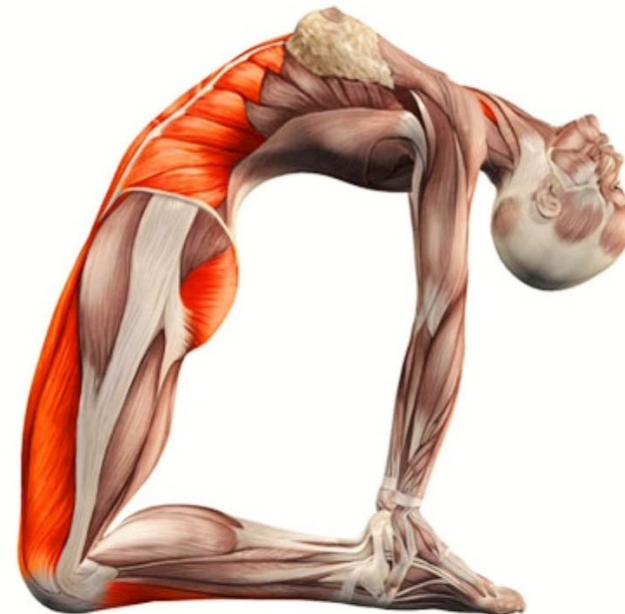
romboïdes

# Étirements de la cage thoracique



Grand droit, grand dorsal

# Étirements de la cage thoracique



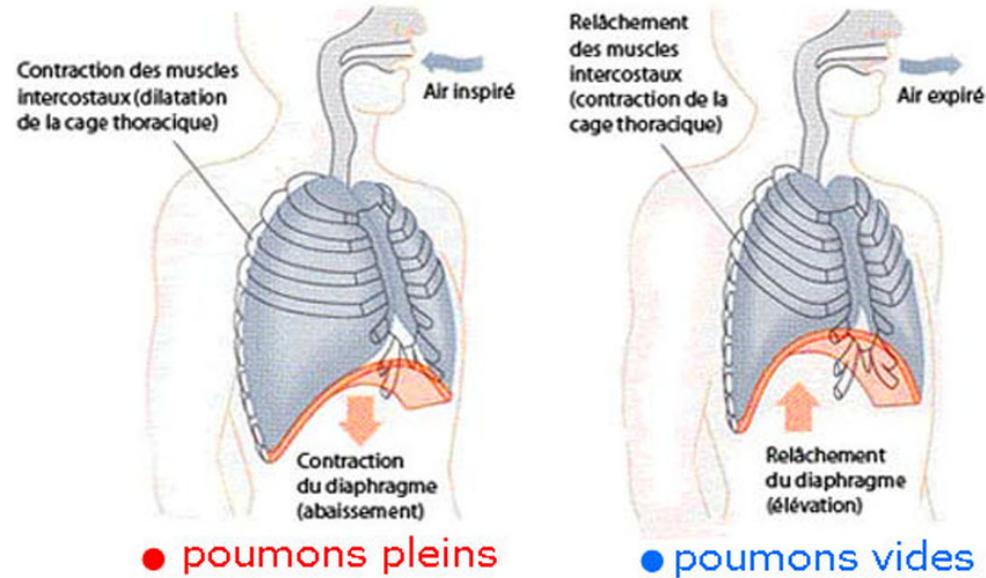
Obliques, carré des lombes, chaîne antérieure

# 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



# Se former



## Purnata Yoga

Yoga et Méditation

[purnata-yoga.com](http://purnata-yoga.com)



## espace apnée

école d'apnée

[espace-apnee.fr](http://espace-apnee.fr)

