

Le yoga pour l'apnée



Si l'objectif de ma pratique de l'apnée était simplement de m'apporter du bien être...

Animé par Fred Simion

Le yoga pour l'apnée



La méditation

- Préparation mentale pour l'apnée
- Les différentes méditations

La respiration

- La mécanique ventilatoire
- La mauvaise respiration
- La bonne respiration
- Exercices de respiration

Les postures

- Exercices pour l'élasticité de la cage thoracique
- Exercices mixtes

La méditation

Qu'est ce que c'est ?

La méditation est une pratique relaxante qui peut aider à gérer le stress et l'anxiété en favorisant le bien-être mental; les bienfaits:

- diminue l'anxiété
- améliore l'attention
- favorise le système immunitaire
- favorise la gestion des émotions

C'est une méthode de préparation mentale essentielle pour l'apnée !



Les formes de méditation

A silhouette of a person sitting in a meditative lotus position on a rocky shore. The person is wearing a light-colored tank top and dark pants. The background is a bright sunset or sunrise over the ocean, with the sun low on the horizon, creating a strong lens flare effect. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue.

La pleine conscience

- Permet d'être attentif à tous ce qui nous entour (glissement de l'eau sur la peau, sensibilité des oreilles, position du corps, bruit de la longe, le gout salé de l'eau,...)
- Permet d'être attentif à tous ce qui se passe en nous (sensation , émotions)

Le moment présent

- Permet de rester concentrer à ce qui doit être fait maintenant
- Permet de ne pas penser à la fin de l'apnée (est ce que je vais y arriver ?)

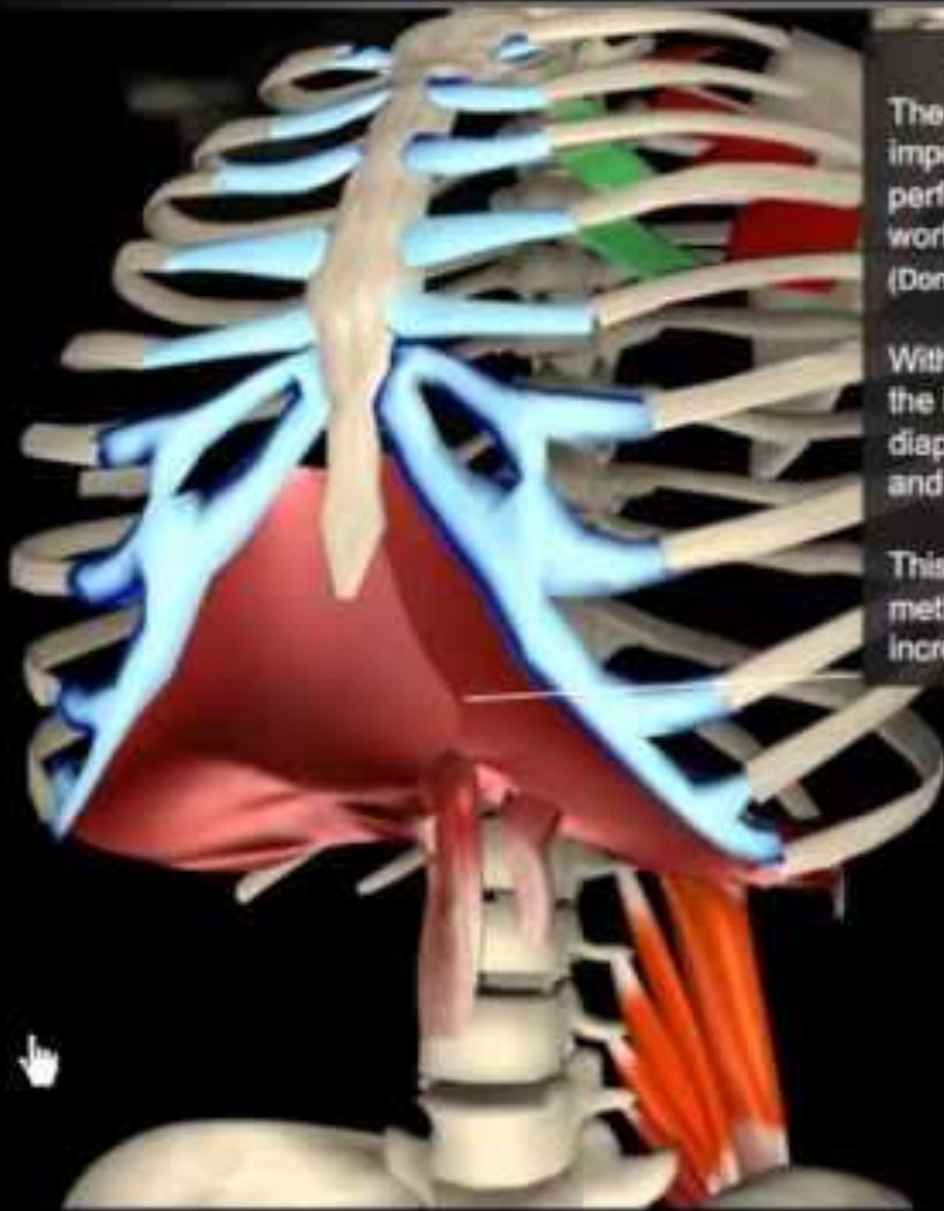
Le balayage des idées

- Permet de s'entraîner à effacer les images négatives

La Visualisation

- Permet l'enregistrement positif des différentes étapes d'une apnée

mécanique ventilatoire



Diaphragm muscle

The diaphragm is the most important muscle of inspiration, performing 60% - 80% of the work of the ventilatory process. (Donald A. Neumann 2010)

With the lower ribs stabilized, the initial contraction of the diaphragm causes a lowering and flattening of its dome.

This action is the primary method by which the diaphragm increases intrathoracic volume.



La mauvaise respiration - inspiration thoracique par la bouche



Le stress est l'ennemi de la créativité

Notre respiration nous indique dans quel etat émotionnel nous nous trouvons



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 cortisol

Réactions physique

- Stress
- Fuite ou combat



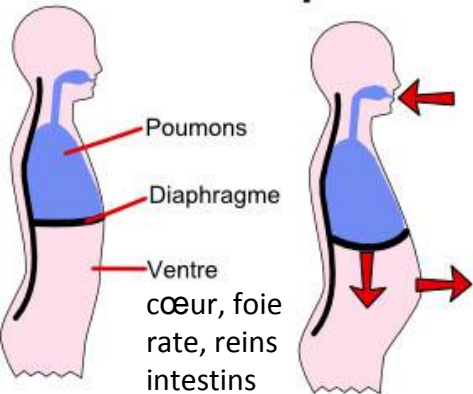
La respiration nasale permet de

- 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 »





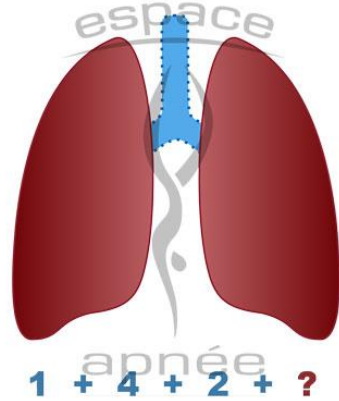
Expirations prolongées

Sollicitation du nerf vague

=> Permet d'augmenter le
relâchement



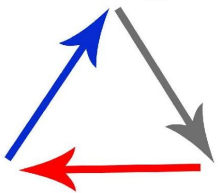
Tables de ventilations



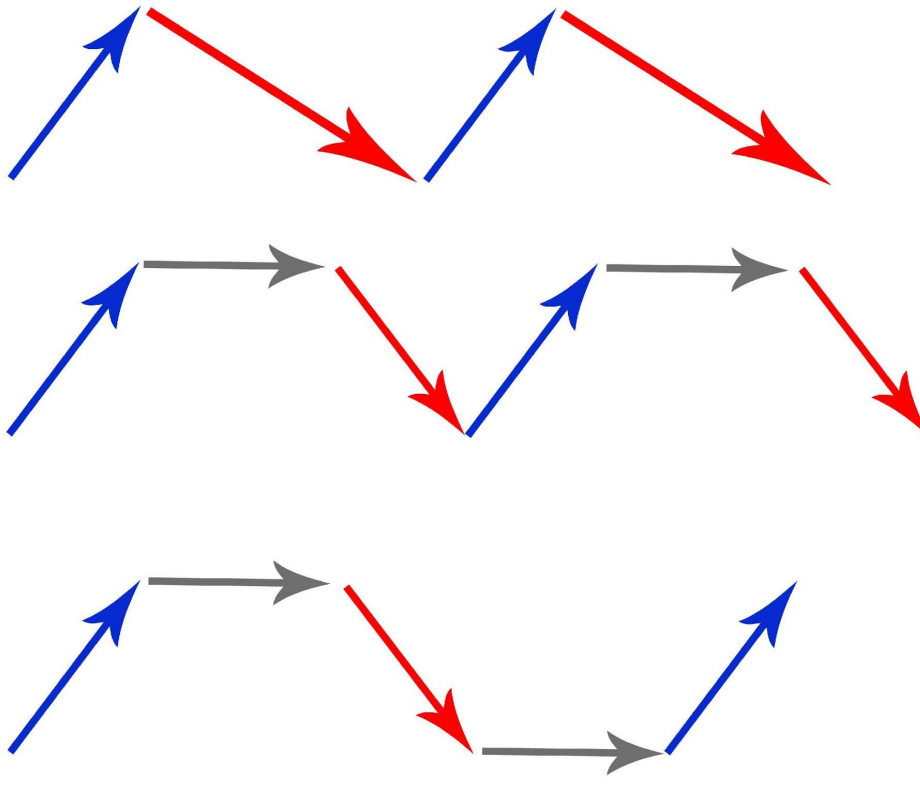
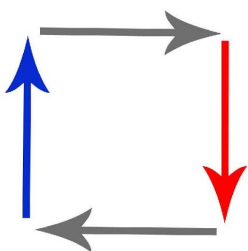
simple



triangle



carré



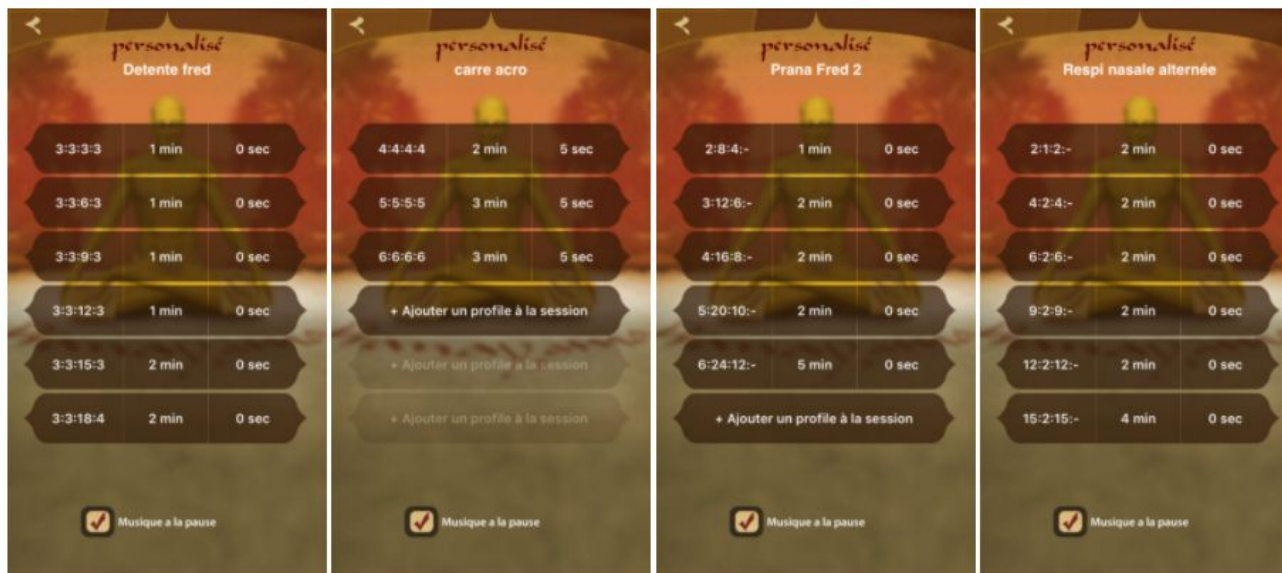
Respiration abdominale simple				
inspi	PP	expi	PV	durée
2	0	4	0	5

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

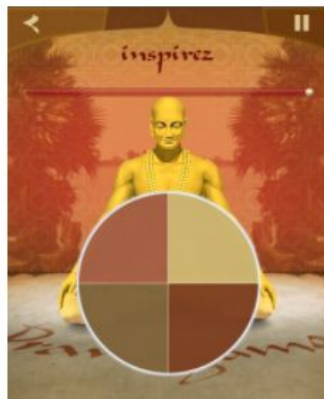
Respiration salut au soleil				
inspi	PP	expi	PV	durée
4	4	4	4	5

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



espace-apnee.fr



PRESENTATION STAGES & FORMATIONS AGENDA TARIFS LIVRE D'OR PHOTOS VIDÉOS TÉLÉCHARGEMENTS BLOG



ACTUALITÉ

- Conférence apnée santé



YOGA & RESPI

- Les bases de la respiration
- Pranayama, la respiration carrée
- Pranayama, la respiration relaxante
- Pranayama, ralentissement suprême de la ventilation
- Pranayama, respiration nasale alternée
- Programme Yoga sur 30 jours



ENTRAINEMENT

- Préparation mentale à l'apnée: affirmations positives
- Renforcements musculaires pour l'apnée niveau 1 (facile)
- Renforcements musculaires pour l'apnée niveau 2 (intermédiaire)
- Renforcements musculaires pour l'apnée niveau 3 (expert)
- Series apnées hypercapniques



PHYSIOLOGIE

- Exercices BTV
- Méthode de Frenzel



TECHNIQUE



MATÉRIEL

- Fabrication d'une gueuse apnée
- Notre partenaire Matériel Chasse Apnée



APPLICATIONS

- Pranayama
- Programme apnée pour montre Garmin



SÉCURITÉ

- Code du sport apnée
- Les règles de sécurité et comportement en apnée

Les étirements

L'objectif est de se détendre dans une position qui peut parfois être inconfortable...

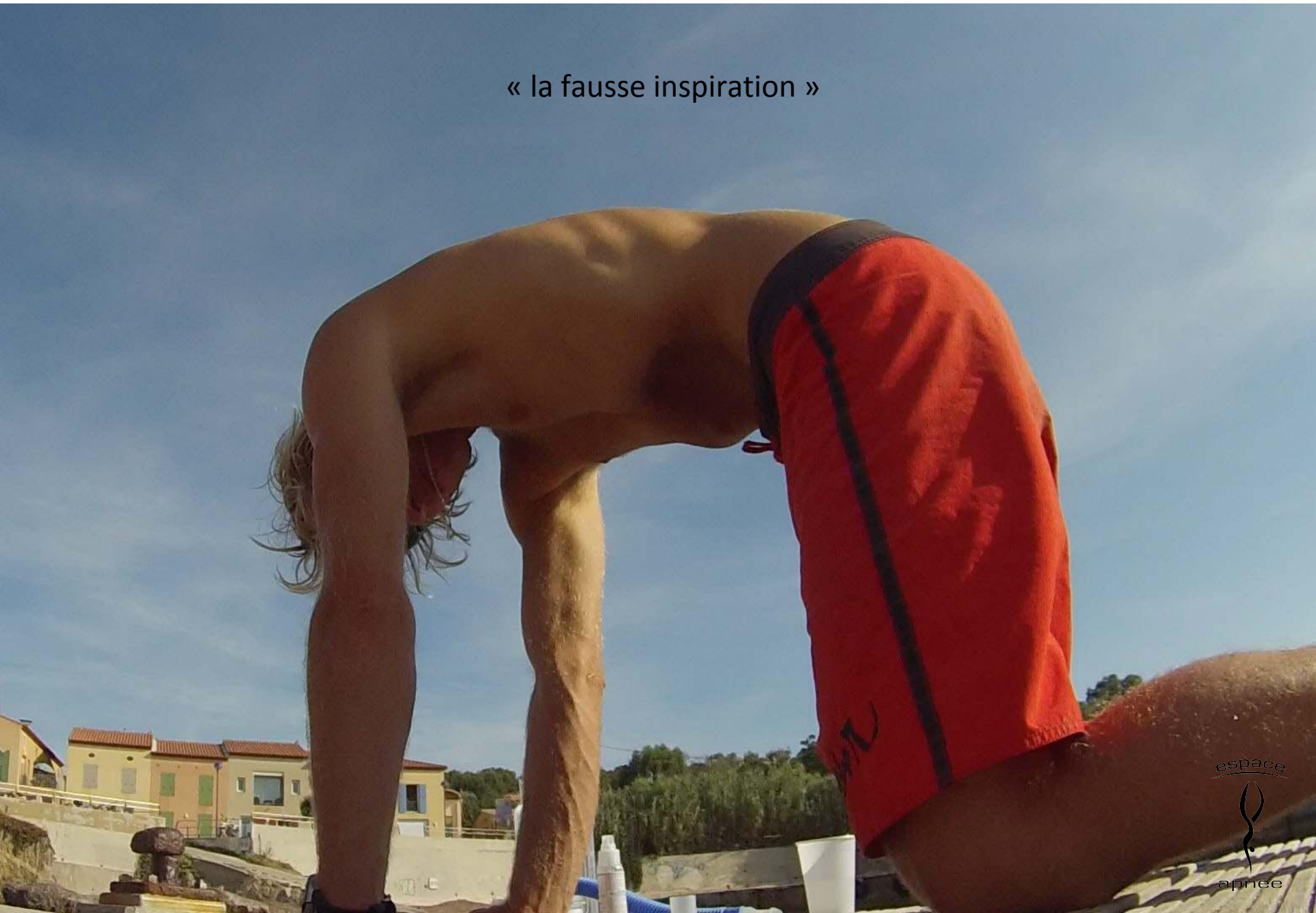
// à l'apnée... se détendre malgré l'inconfort de la fin d'apnée

Gardez la maîtrise de la ventilation !

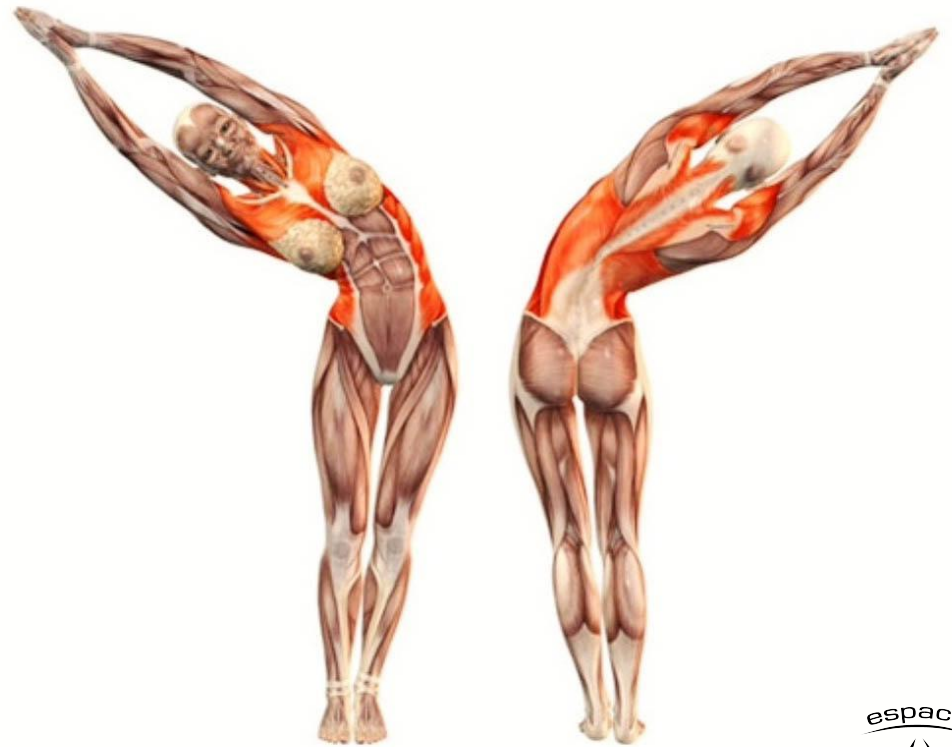


ÉTIREMENT DU DIPHRAGME

« la fausse inspiration »



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



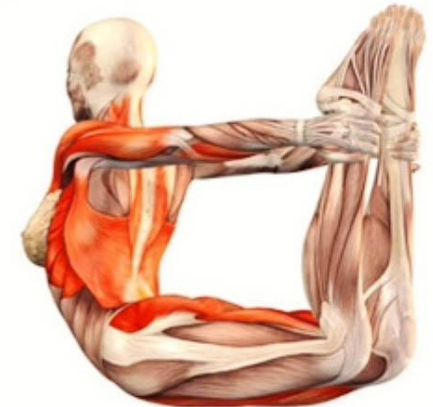
Grand dentelé, grand dorsal

Étirements de la cage thoracique



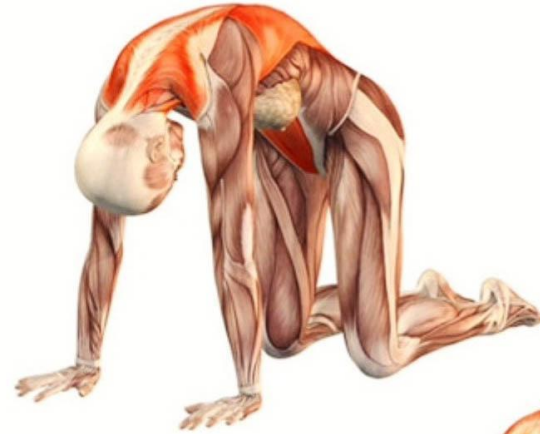
Chaîne postérieure

Étirements de la cage thoracique



Pectoraux, grand droit

Étirements de la cage thoracique



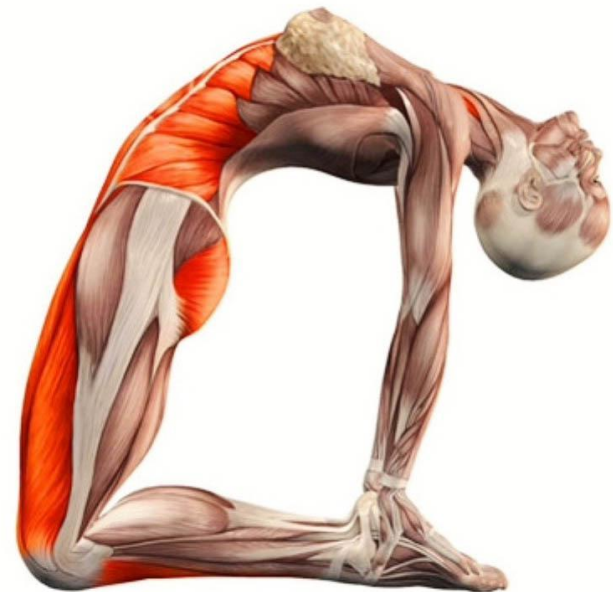
romboïdes

Étirements de la cage thoracique



Grand droit, grand dorsal

Étirements de la cage thoracique



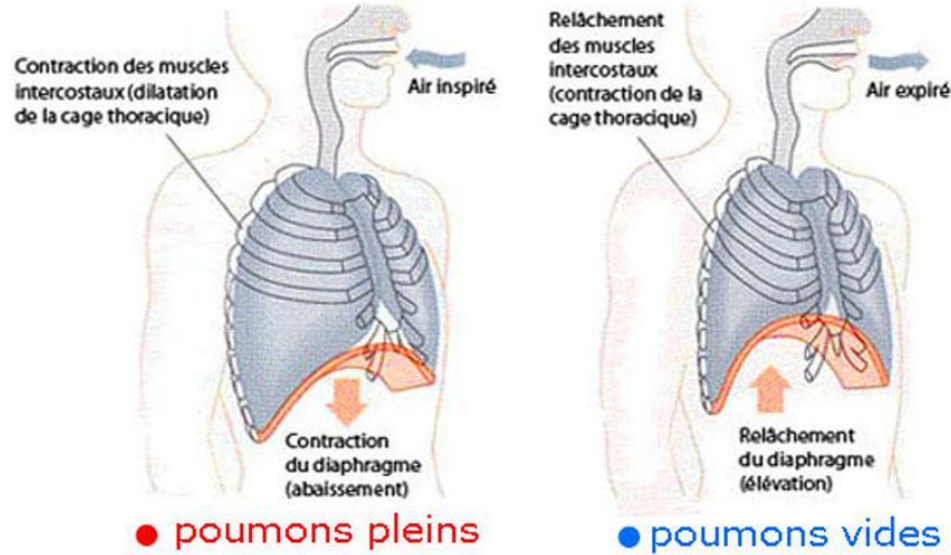
Obliques, carré des lombes, chaîne antérieure

Étirements de la cage thoracique



Obliques, carré des lombes, grand dorsal

Postures par paires



	Balasana Posture de l'enfant
	Goasana Posture de la table



Vat Nari Sansthan Shaktiva
Rouleau



Adho Mukha Svanasana
Chien tête en bas



Purva Halasana
Posture de la charrue facile



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

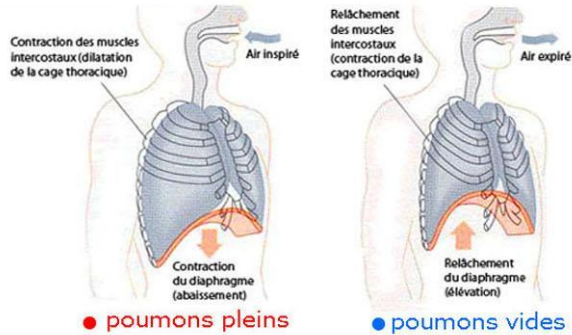


Virabhadrasana pliée côté gauche
Posture du guerrier, jambe gauche pliée



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



espace-apnee.fr



PRESENTATION

STAGES & FORMATIONS

AGENDA

TARIFS

LIVRE D'OR

PHOTOS

VIDÉOS

TÉLÉCHARGEMENTS

BLOG



ACTUALITÉ

- Conférence apnée santé



YOGA & RESPI

- Les bases de la respiration
- Pranayama, la respiration carrée
- Pranayama, la respiration relaxante
- Pranayama, ralentissement suprême de la ventilation
- Pranayama, respiration nasale alternée
- Programme Yoga sur 30 jours



ENTRAINEMENT

- Préparation mentale à l'apnée: affirmations positives
- Renforcements musculaires pour l'apnée niveau 1 (facile)
- Renforcements musculaires pour l'apnée niveau 2 (intermédiaire)
- Renforcements musculaires pour l'apnée niveau 3 (expert)
- Series apnées hypocapniques



PHYSIOLOGIE

- Exercices BTV
- Méthode de Frenzel



TECHNIQUE



MATÉRIEL

- Fabrication d'une gueuse apnée
- Notre partenaire Matériel Chasse Apnée



APPLICATIONS

- Pranayama
- Programme apnée pour montre Garmin



SÉCURITÉ

- Code du sport apnée
- Les règles de sécurité et comportement en apnée