



■ SOUFFLER C'EST BIEN JOUÉ

Respiration et pranayama

Les fédérations belges francophones, luxembourgeoises et mosellanes de hatha yoga proposaient hier aux pratiquants de participer à une rencontre transfrontalière sur le thème « Respiration et pranayama ». Les techniques de pranayama, terme sanskrit qui désigne la discipline du souffle, sont employées pour commander le mouvement des énergies subtiles dans le corps, ce qui doit entraîner une augmentation de vitalité chez l'adepte.

Plusieurs dizaines de pratiquants se sont retrouvées hier au gymnase Jean-Burger de

Thionville pour prendre part à une journée tournée à la fois vers la pratique mais aussi vers la réflexion autour de cette pratique.

Ainsi, la matinée a-t-elle été consacrée à une séance collective de pratique posturale proposée par la fédération belge francophone avant que l'après-midi soit plus orientée vers la réflexion avec, au menu, une conférence consacrée au thème de la journée puis une séance de pratique du pranayama selon le Dr Bohlé.

La rencontre s'est achevée par un temps d'échange et de retour d'expérience des personnes présentes.