

L'oxygène indispensable à ta vie - Ta respiration !

On ne prête pas toujours d'importance au rôle de la respiration, qu'elle peut avoir dans notre bien-être...

Le Prâna en Inde : souffle de vie, énergie

Ouverture et fermeture de la porte du ciel : en Chine (Taoïstes)

Pneuma : Grèce antique

Rhuad : Tradition judaïque

Er-ruh : Chez les Musulmans

Un souffle divin qui nous nourrit !

Trois sortes de respiration :

- La respiration claviculaire : L'air est absorbé par le haut de la poitrine ce qui dilate la gorge et le cou (très superficielle)

- La respiration costale : qui dilate la cage thoracique.

- La respiration abdominale : la meilleure, qui dilate le ventre et le diaphragme s'abaisse au maximum. Les poumons sont bien remplis, ce qui libère le corps et l'esprit et apaise les tensions, recharge en énergie et est excellent pour la concentration.