

SCRIPT IMPRIMABLE

La respiration yogique complète

Posture : allongée.

Phase 1 : respiration abdominale

« Placez vos mains sur votre abdomen. On recherche une respiration profonde et abdominale. Concentrez-vous sur le mouvement de l'abdomen à chaque inspiration et expiration. »

Phase 2 : respiration thoracique

« Maintenant, placez vos mains sur vos côtes, vos doigts posés au centre de votre poitrine. Nous recherchons désormais une respiration thoracique. Observez le mouvement de vos côtes se soulevant sous vos mains. »

Phase 3 : respiration claviculaire

« Puis placez vos mains juste en dessous de vos clavicules. Nous recherchons désormais une respiration dite claviculaire. Vous pouvez essayer d'observer le mouvement de la poitrine dans cette zone. »

Phase 4 : respiration en vague

« Inspirez doucement. Lors de l'inspiration, votre souffle abdominal doit remonter vers votre poitrine, puis au niveau claviculaire. A l'expiration, la vague repart de haut en bas. A la fin de chaque expiration, marquez une pause lors de laquelle votre abdomen se relâche. »