



Yoga

# Savoir respirer

« En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. »  
- Marc-Aurèle, empereur romain né en 121

*L'été est sur le point de montrer le bout de son nez. Il est revenu le temps de ne faire qu'un avec la Nature. Est de retour la simplicité de redécouvrir les joies et beautés de la Nature. L'été est la saison parfaite pour se ressourcer dans la Nature et respirer pour effectuer le plein d'énergie. Alors, pourquoi ne pas faire un peu de yoga à l'extérieur?*

**Frank Jr Rodi**

**Julie Banville**

(Collaboration spéciale)

Professeure de yoga et

partenaire de Yoga Plus en entreprise

Le mot yoga est un terme sanskrit qui désigne « union ». Une union du corps et de l'esprit. Cette fusion d'harmonie aide l'individu dans sa recherche d'un état de paix intérieure, de calme et d'unité.

Les preuves ne sont plus à faire. Le yoga est bénéfique autant sur le plan physique que psychologique; il apporte des outils qui aident à gérer et à diminuer le stress. Selon le site Internet [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net), cette pratique, qui remonte à 3 000 ans avant notre ère, contribue au traitement de l'asthme, améliore la santé cardiovasculaire et la capacité cardiorespiratoire, lutte contre l'anxiété, contribue au traitement de la dépression, améliore la mémoire, la concentration et les facultés cognitives. Par-dessus tout, la respiration est un élément essentiel dans la pratique du yoga.

## Respiration

A-t-on déjà appris à respirer? Aujourd'hui, notre style de vie toujours en mouvement et notre tendance à toujours courir pour faire les choses ont poussé l'humain à bloquer son souffle. Pourtant, la respiration est la base de notre vie sur Terre. Sans elle, sans ce mécanisme subtil et instinctif, la vie serait inexistante.

Selon la Fédération francophone du yoga, on n'utilise que 10 % de notre capacité respiratoire. Durant des périodes de grand stress, on a tendance à retenir sa respiration ou à respirer par petites pulsations. Erreur : cela apporte une carence en oxygène. L'oxygène est un élément essentiel à la survie des cellules et permet aux organes internes de bien fonctionner.

- Bienfaits de la respiration (physiques et psychologiques)
- Calme le corps et le mental par la purification du système nerveux
- Aide à se détendre
- Favorise une plus belle peau
- Donne plus d'énergie
- Augmente la capacité respiratoire
- Conduit, éventuellement, à une perte de poids

Des exercices simples à pratiquer le matin avant de sortir du lit ou encore le soir avant de s'endormir et durant la journée lorsqu'on se sent tendu : il suffit de se coucher sur le dos ou encore de se placer en position assise le dos droit (jambes croisées si au sol ou sur une chaise); fermer les yeux. L'important est d'être à l'aise et détendu.

## Prendre conscience de sa respiration

Il s'agit de tout simplement porter son attention sur sa respiration et de se répéter : « Je suis détendu. » Une fois le calme bien installé en vous, laissez aller votre

respiration naturellement, et mentalement, suivez le trajet de l'air de vos narines jusqu'aux poumons, de vos poumons jusqu'à vos narines. Prenez bien conscience des différences de température de l'air, puis de votre corps qui bouge pendant les respirations : dilatation des narines, cage thoracique qui s'élargit, côtes qui se soulèvent, va-et-vient de votre abdomen. L'observation de la respiration est un des meilleurs moyens de développer l'attention au corps et notre capacité à demeurer concentré sans se faire prendre par le tourbillon des pensées. On peut faire cet exercice aussi longtemps qu'on veut, mais idéalement, un minimum de 5 à 10 respirations.

## Respiration abdominale

La technique est la suivante : les yeux fermés, on prend une grande inspiration par le nez en gonflant la poitrine (penser à élargir la cage thoracique vers les côtés). Ensuite, on dirige l'air dans le ventre qu'on gonfle au maximum et on retient la respiration quelques secondes. Ensuite, on expire complètement par le nez en imaginant qu'on évacue le stress. On répète cet exercice 5 à 10 fois.

« Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la Santé? »

- Socrate

[juliebanville@gmail.com](mailto:juliebanville@gmail.com)  
514 691-7905

Trucs beauté et santé

## À l'avantage de tous

- 1 Dents jaunes?**  
Un peu de bicarbonate de soude sur une brosse à dents, c'est super efficace.
- 2 Pour un ventre plat :** allongez-vous sur le dos et décrivez l'alphabet avec vos pieds joints. Faites cet exercice avec vos jambes perpendiculaires au corps et au fil du temps, baissez-les vers le sol. À renouveler matin et soir, sans oublier une alimentation équilibrée.
- 3 Vous rêvez d'avoir des lèvres pulpeuses?** Tracez une ligne contour une fraction au-delà de votre ligne naturelle avec un crayon de couleur identique à vos lèvres et remplissez ensuite avec un *gloss* ou vernis à lèvres ultrabrillant pour un effet gourmand instantané!
- 4 Pour garder l'éclat et la couleur d'origine de vos perles,** évitez de les exposer au parfum, aux cosmétiques ou à la transpiration.
- 5 Quand on mâche de la gomme sans sucre, on produit plus de salive, ce qui déluge les débris de nourriture. Ces restes peuvent héberger 400 espèces de bactéries engendrant des maladies de gencives.**
- 6 Pour freiner la prolifération des bactéries qui donnent aux pieds une odeur désagréable quand on transpire, se laver les pieds avec un savon bactéricide (une fois par jour seulement, le matin) ou appliquer sur nos pieds propres une préparation antiacnéique à base de peroxyde de benzoyle (en vente libre dans les pharmacies), qui limitera la sudation et éliminera les bactéries.**
- 7 Pour tonifier les abdominaux, imaginer qu'on reçoit un coup de poing et contracter les muscles comme pour absorber le choc. Le simple fait de contracter les abdominaux pour afficher un ventre plus plat aide à améliorer la posture et à diminuer les douleurs lombaires causées par un affaissement des muscles. Mais ça ne remplace pas l'exercice régulier!**
- 8 Riez. Une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation. À la fois jogging, yoga et drogue naturelle, le rire a de nombreux bienfaits physiques et psychiques : il sécrète des endorphines, abaisse la tension, détend les muscles.**

Pour d'autres trucs beauté et santé voir à la page 9