

## Dictée : La respiration et le yoga

La respiration est un geste qui est naturel que nous faisons sans vraiment y penser. Pourtant, c'est un geste très important pour notre vie car cela apporte de l'oxygène à notre corps qui en a besoin pour créer de l'énergie. Lorsque nous inspirons, l'air rentre dans nos poumons puis passe dans le sang pour nourrir nos cellules. Quand nous expirons, nous rejetons le dioxyde de carbone qui est un peu le déchet de la respiration. Une inspiration et une expiration constituent le cycle respiratoire.

Aujourd'hui, beaucoup de personnes respirent mal. La respiration moderne est souvent trop rapide et les gens respirent par la bouche au lieu de respirer par le nez. Hélas, une mauvaise respiration provoque de la fatigue et du stress. Par contre, une respiration lente et profonde permet de calmer le rythme cardiaque, calme l'esprit, améliore la concentration et aide à mieux dormir.

Pour améliorer sa respiration, il existe des techniques simples. Le **yoga respiratoire**, par exemple, nous apprend à inspirer profondément et calmement, puis à expulser l'air lentement. Ces exercices peuvent se pratiquer assis ou allongé. La plupart des exercices respiratoires sont très simples et apportent un grand bénéfice à la santé et au mental. Avec un peu d'entraînement, on ressent plus de détente dans les muscles et plus de clarté dans l'esprit.

Respirer par le nez a aussi un rôle essentiel car cela réchauffe l'air, le filtre et protège les poumons contre les poussières. Pour les sportifs, une bonne respiration augmente l'endurance et l'efficacité de l'effort.

Certaines personnes sont d'ailleurs spécialisées dans le bien-être et font des **formations en yoga respiratoire**. Elles aident les adultes et les enfants à retrouver une respiration plus naturelle et à se sentir mieux.

Respirer correctement, c'est prendre soin de sa santé chaque jour.

Si vous êtes intéressé par le yoga respiratoire

Liens pour la formation respiratoire : <https://www.ayuryoga-sud.com/formation-pranayama-yoga-respiratoire-professeur-yoga>

Liens pour les cours de Yoga : <https://www.ayuryoga-sud.com/yoga-respiratoire-en-ligne-pranayama-cours-de-respiration-breathwork-paris-marseille-lyon>