

Catherine Millepied-Flori

Illustrations d'Oanell Muzellec

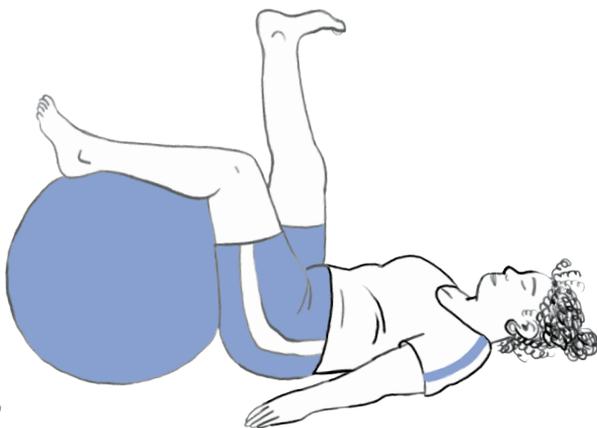
PAS BESOIN
D'ÊTRE SOUPLE
POUR FAIRE DU



YOGA!



50 postures illustrées et détaillées

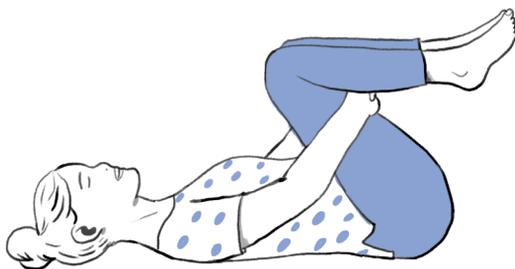


LE D U C . S
P R A T I Q U E

Si vous n'êtes pas souple et si vous n'osez pas franchir la porte d'un cours de yoga, ce livre est pour vous !

Vous qui n'êtes pas souple, mais aimeriez vous sentir mieux dans votre corps, votre tête, votre vie. Vous qui avez peut-être des douleurs dans le dos, des tensions dans le cœur, des maux de ventre, des migraines récurrentes. Vous qui connaissez une période difficile, un changement profond, des ennuis de santé. Vous qui êtes à la recherche d'harmonie intérieure...

Quel que soit votre âge et votre condition physique, sachez que le corps se transforme au fil d'une pratique qui s'adapte aux nécessités de chacun avec respect et reconnaissance. Pas besoin d'être souple pour faire du yoga !



Catherine Millepied-Flori ouvre une école de danse contemporaine dès l'âge de 20 ans, dans laquelle son fils Benjamin Millepied, danseur et chorégraphe, étudie. Elle s'initie durant de nombreuses années au hatha yoga, au kundalini yoga, au nidra yoga et au zen. Professeure depuis plus de 35 ans, elle enseigne une pratique adaptée à la morphologie, au vécu et à l'attente de chacun, basée sur la globalité de l'être.

Elle est l'auteure de *Yoga féminin* pour les adultes et de *Mon Yoga du matin/ Mon yoga du soir* pour les enfants, aux éditions Leduc.s.

ISBN : 979-10-285-1888-2



9 791028 518882

17,90 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC. S :

Mon conte musical pour découvrir le yoga, CD audio MP3, 2019

Ma relaxation du matin, CD audio MP3, 2018

Yoga féminin : une méthode douce et efficace pour l'équilibre de la femme, 2017.

Mon yoga du matin, mon yoga du soir, CD audio MP3, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu des forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Maquette : Élisabeth Chardin
Design de couverture : Antartik

© 2020 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1888-2

Catherine Millepied-Flori

Pas besoin
d'être souple
pour faire
du yoga !

Illustré par Oanell Muzellec

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Introduction	7
❶ Yoga et philosophie	11
❷ Yoga et souplesse	13
❸ La méthode	23
❹ La pratique	41
❺ Les 12 séances	169
La souplesse corps/esprit	199
Remerciement	202
Table des matières	203

Introduction

Lorsque mon éditrice m'a proposé d'écrire un livre de yoga « pour les personnes qui ne sont pas souples », j'étais ravie ! Combien de fois, au cours de mes trente-cinq années d'enseignement du yoga, j'ai entendu des personnes me dire : « J'aimerais faire du yoga, mais je ne suis pas souple. » J'ai toujours répondu : « Justement, le yoga est fait pour vous ! » Je ne disais pas cela pour les motiver, mais parce que c'est vrai !

Quand j'ai commencé à suivre des cours de danse dans ma jeunesse, dans des conditions particulièrement difficiles, j'étais la plus raide du cours ! Je ne sais pas où j'ai pu puiser le courage de persévérer, si ce n'est dans l'amour de la danse. J'ai travaillé avec patience et rigueur et, trois ans plus tard, je découvrais le réel bonheur de danser.

Ce que je ne savais pas, c'est que, dans ce parcours qui a mobilisé humilité, patience, courage, détermination, confiance, j'étais en train de suivre la meilleure formation pédagogique pour enseigner ! À vingt-deux ans, j'ai ouvert ma première école de danse contemporaine. J'avais deux enfants déjà scolarisés et soixante élèves. À trente-cinq ans, avec un diplôme de hatha yoga et un de kundalini yoga en poche, j'enseignais le yoga parallèlement à la danse.

Pas besoin d'être souple pour faire du yoga !

Toutes les difficultés, les obstacles d'un corps noué par le stress, j'ai dû apprendre à les dépasser. J'ai, au fil de ces années laborieuses, acquis une connaissance profonde du corps. C'est ce qu'on appelle « une expérience vécue ». J'ai analysé minutieusement, dans mon laboratoire intérieur, les mécanismes du corps, les manipulations du mental, les errances émotionnelles, les égarlements du cœur. Aussi, c'est avec la plus grande gratitude que j'ai pu expliquer, transmettre, dire : « Vous pouvez le faire ! »

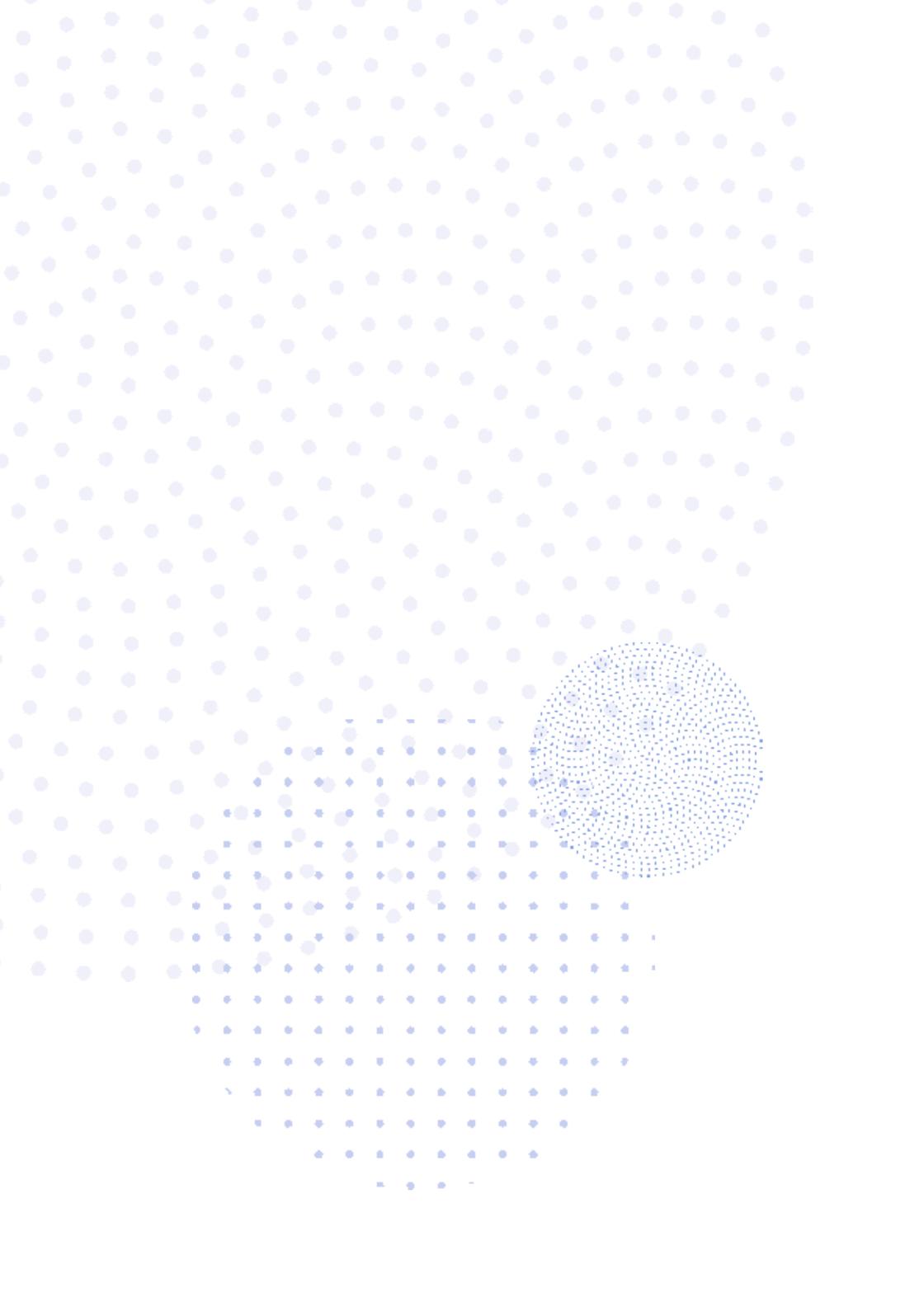
C'est ce que j'espère partager avec vous grâce à ce nouveau livre.

Une fois, une jeune femme est venue s'inscrire au cours de yoga en m'expliquant sa motivation : « Je veux faire du yoga parce que je veux faire le grand écart. » J'ai répondu en riant : « Vous n'avez pas frappé à la bonne porte ! » et j'ai ajouté : « Je vous invite à suivre une séance, vous verrez que vous apprendrez bien plus que faire le grand écart. » Elle a été présente ensuite aux cours régulièrement pendant cinq ans. Elle ne pouvait toujours pas faire le grand écart, mais sa vie avait changé.

Si vous n'êtes pas souple et si vous n'osez pas franchir la porte d'un cours de yoga, ce livre est pour vous ! Vous qui n'êtes pas souple, mais aimeriez vous sentir mieux dans votre corps, mieux dans votre tête, mieux dans votre vie. Vous qui avez peut-être des douleurs dans le dos, des tensions dans le cœur, des maux de ventre, des migraines récurrentes... Vous qui connaissez un moment éprouvant, une période difficile, un changement profond, une épreuve douloureuse, des ennuis de santé... Vous qui aimeriez sauvegarder l'émerveillement de l'enfance, la vitalité de la jeunesse, la joie du cœur, la sérénité de l'âme... Vous qui aimez vous détendre, qui êtes à la recherche d'harmonie intérieure, vous qui êtes la seule personne à pouvoir prendre soin de vous.

Introduction

Quel que soit votre âge, quelle que soit votre condition physique, sachez que le corps se transforme au fil d'une pratique qui s'adapte aux nécessités de chacun avec respect et reconnaissance. Pas besoin d'être souple pour faire du yoga !



... 1 Yoga et philosophie

« Yoga » signifie « unité du corps et de l'esprit ». L'esprit ne représente ici ni le mental ni l'intellect, mais la dimension spirituelle de l'être humain. C'est en cela que le corps est au centre de l'évolution de l'individu.

Le yoga est une pratique ancestrale qui a pour spécificité de nous enseigner un travail précis, rigoureux qui s'adresse à l'être dans sa globalité. Cet enseignement intègre les corps physique, psychique, émotionnel et mental. Le limiter à sa dimension seulement physique le prive de sa substance, de l'essentiel. À une discipline physique assidue et profonde, le yoga intègre la pleine conscience.

Les deux sont indissociables. C'est l'intériorisation, la présence de la conscience dans le corps pendant les postures qui permet de transformer, d'intensifier notre potentiel, de développer nos capacités. L'observation de la respiration est le chemin pour s'intérioriser, afin d'agir en profondeur sur tous les systèmes, stimuler les sept centres d'énergie, mais aussi d'acquérir une connaissance subtile nécessaire à notre évolution, à notre équilibre à la fois physique, psychique, émotionnel et mental.

Pas besoin d'être souple pour faire du yoga !

Le yoga est une pratique de conscience intégrale, une philosophie de vie.

Si le yoga apporte un bien-être corporel, grâce au développement de la vision intérieure dans la pratique, il enseigne surtout comment concevoir et gouverner sa vie, gérer ses émotions, harmoniser son monde intérieur, et s'harmoniser avec le monde extérieur. Dans les postures, nous stimulons les centres d'énergie (*chakra* en sanskrit), ce qui intensifie notre capacité à appréhender et à faire face au quotidien. Chaque posture est une méditation. Nous trouvons, grâce au yoga, une autonomie de réflexion, d'action, pour être qui nous sommes réellement.

Chaque posture de yoga est un chemin initiatique à la découverte de soi.

Le yoga nous accompagne dans nos joies et nos peines, nous guide pour faire face aux épreuves douloureuses que nous rencontrons. Il ne nous fait pas miroiter un bien-être superficiel ni une positivité illusoire, il nous apprend à vivre pleinement la réalité, en toute conscience.

Le yoga nous donne la clé de la liberté, celle de la puissance intérieure.

... 2 Yoga et souplesse

L'image du yoga largement diffusée en Occident, dans les magazines, les publicités est généralement celle de corps souples, très souples, souvent extra souples, rejoignant même parfois le contorsionnisme, pouvant décourager certaines personnes, notamment celles qui ne sont pas souples et ne se sentent pas capables de le devenir.

En effet, la souplesse est une qualité essentielle enseignée dans le yoga. Cela pourrait se résumer ainsi : « Un esprit souple dans un corps souple. » Mon maître yogi me disait : « Nous avons l'âge de notre colonne vertébrale. » En effet, la souplesse de la colonne vertébrale est indispensable à la bonne circulation de l'énergie vitale. La souplesse nous offre la liberté de nous mouvoir au quotidien, de stimuler notre vitalité, de préserver notre équilibre.

Le manque d'activités physiques régulières intensifie la raideur du corps, emprisonne les tensions, affaiblit le système immunitaire, accélère le vieillissement. Au fil des séances de yoga, avec une pratique assidue et régulière, nous apprenons à acquérir, à entretenir, à amplifier notre souplesse. Grâce au travail de la conscience corporelle dans les postures, peu à peu, les tensions

Pas besoin d'être souple pour faire du yoga !

se libèrent, les nœuds se défont, les muscles s'étirent, les articulations s'assouplissent, le corps retrouve le bien-être d'une mobilité harmonieuse.

Le yoga est un acte d'amour envers vous-même. Pratiquez avec reconnaissance, bienveillance, gratitude pour votre corps. Pratiquez comme vous êtes !

Une souplesse de bien-être

Le corps a la capacité de se transformer, de s'adapter, d'anticiper. Vivre sans accorder à son corps le soin nécessaire au développement de ses capacités, c'est se priver d'être « ici et maintenant », d'être présent à soi, de prendre en considération le miracle du vivant.

Selon notre vécu, notre environnement, nous avons tous un rapport intime avec notre corps. Parfois, il nous offre l'image d'un linge immaculé, sans un faux pli, parfois celle d'un tissu terne et froissé. Il peut être soit notre allié, soit un obstacle. Nous attendons de lui qu'il effectue naturellement nos actions quotidiennes : marcher, s'asseoir, se lever, s'accroupir, sauter, lever les bras et les jambes, se baisser, se pencher, tourner la tête, etc. Un manque de souplesse altère notre capacité à nous mouvoir, notre capacité à vivre.

La souplesse permet la liberté du mouvement.

Yoga et souplesse

La souplesse corporelle nous donne la faculté d'effectuer tous nos mouvements, de bouger librement toutes les parties de notre corps à tout âge, en toutes circonstances, quelle que soit notre morphologie. Si la souplesse est la qualité essentielle pour se mouvoir, elle favorise aussi le bon fonctionnement de l'ensemble du corps physique. Les glandes, les organes sont aussi concernés. La circulation sanguine, le système lymphatique, la circulation de l'énergie vitale, le système immunitaire bénéficient de la souplesse du corps. Ils sont directement liés à la flexibilité, à l'élasticité, apportant une résistance, une endurance, une récupération physique bienfaisantes pour notre santé. Un corps souple permet d'agir sans fatigue physique, amoindrit les risques de blessures, amortit les chutes, évite les douleurs articulaires, anticipe les raideurs liées à l'âge. Lorsque notre corps est souple, nous sommes plus réactifs, nous bougeons sans contrainte. Notre gestuelle est plus efficace, nos mouvements plus précis. Travailler sa souplesse, c'est acquérir une aisance, une mobilité, un équilibre, le pouvoir de se régénérer, de repousser nos limites.

Libérez-vous du stress en étant souple !

Le stress affecte notre vie au quotidien. Lorsque nous sommes stressés, l'intégralité du corps subit une réaction. Physiologiquement, émotionnellement, le stress génère des modifications. La respiration est altérée, le rythme cardiaque accélère, nous nous contractons, nous subissons un déséquilibre corporel, une contraction généralisée, une perturbation cellulaire. Nous sommes comme un piano désaccordé, nous jouons faux.

Un corps stressé est un corps contracté.

Pas besoin d'être souple pour faire du yoga !

Le stress crée des tensions dans nos muscles, nos tendons, nos articulations. L'intégralité de notre corps, jusqu'à chacune de nos cellules, se contracte. La souplesse naturelle est diminuée. Cela se produit dès la petite enfance. J'ai observé, en enseignant la danse et le yoga en milieu scolaire, que la souplesse, chez beaucoup d'enfants, a tendance à diminuer à partir de six ans, cet âge correspondant à l'entrée à l'école primaire. Tout au long de notre vie, le stress est stocké au quotidien. Nous devons agir pour le libérer, pour rétablir un équilibre corporel, pour retrouver un état naturel, harmonieux et structuré. C'est notre responsabilité. Nous sommes seuls à pouvoir le faire.

Dans le yoga, les postures favorisant la souplesse procurent une profonde détente. Les étirements, les assouplissements permettent de détendre le corps dans son intégralité, d'apaiser l'agitation mentale, de retrouver une cohérence cardiaque, une respiration équilibrée, une relaxation bénéfique.

Pourquoi être souple ?

Être souple, ce n'est pas pouvoir mettre les pieds derrière la tête ni faire le grand écart. Chacun peut avoir une souplesse correspondant à ses possibilités physiques lui procurant confort, bien-être, afin d'avoir une vie active et bénéficier d'une vitalité favorable à chaque étape de sa vie.

La souplesse préserve les articulations, les membres, la colonne vertébrale. Elle est indispensable pour maintenir notre potentiel vital à son meilleur niveau.

En dénouant les raideurs, en étirant les muscles, en libérant les tensions, en assouplissant les articulations, nous améliorons

Yoga et souplesse

l'amplitude articulaire et musculaire, favorisons la mobilité, préservons l'agilité, libérons le stress. Le corps souple est un corps flexible, réactif, qui a une grande capacité d'adaptation et qui réagit rapidement et positivement face aux situations imprévues.

Nous soulageons ainsi le mal de dos, nous évitons des accidents corporels, nous résistons aux chocs, nous gardons notre verticalité, notre équilibre, nous préservons l'autonomie corporelle.

Les postures d'assouplissement contrebalancent les effets négatifs de la vie moderne, les positions mal adaptées au travail, en voiture, dans les transports, les habitudes compensatrices du corps.

S'assouplir, c'est aussi prévenir et traiter le surpoids. En nous étirant, nous libérons les toxines qui retiennent les graisses en excès dans les cuisses, les fesses, le bas du ventre, la taille, l'estomac, les bras, le cou, le menton, les joues. S'étirer, c'est favoriser la circulation énergétique, libérer le surplus d'hormones liées au stress.

Le yoga est un excellent allié minceur en complément d'un régime équilibré et d'une bonne hygiène de vie, indispensable à sa pratique.

Être souple, c'est entretenir sa forme physique et mentale. La souplesse physique permet de libérer le mouvement, de stabiliser le corps. La flexibilité mentale permet d'avoir un esprit ouvert et favorise la capacité d'adaptation.

La souplesse, alliée de la jeunesse corporelle, améliore la vie au quotidien. Un corps souple éloigne les effets du vieillissement. La facilité à se mouvoir procure une sensation d'harmonie, de

Pas besoin d'être souple pour faire du yoga !

légèreté, de liberté. S'assouplir nous permet de constater que nous avons en nous la possibilité de transformer notre corps pour améliorer son potentiel, la capacité d'éloigner nos obstacles, de repousser nos limites, de nous libérer de notre stress.

Un corps souple permet de bouger librement sans contraintes liées aux tensions, aux raideurs, à l'âge. Souples, nous sommes plus paisibles, plus ouverts, plus sociables.

« Ayant pris du poids ces dernières années, essentiellement dans les hanches et le bas-ventre, je pensais, à tort, que mon corps rencontrerait des difficultés à effectuer les postures de yoga. Je pensais cette discipline réservée à un public averti. Lors d'un stage de yoga, j'ai pu constater à quel point mon corps a naturellement exécuté les postures avec bien plus de souplesse et de fluidité que je pouvais imaginer. Les postures assises, notamment, comme la balancelle, ou bien les postures accroupies telles que la grenouille ont assoupli mon bassin et ont certainement participé à renforcer mes muscles abdominaux et dorsaux. Ainsi stimulé, mon corps a retrouvé un dynamisme oublié, et a débloqué la circulation de mes énergies. Associée à un rééquilibrage alimentaire, ma récente pratique du yoga m'a permis de perdre 8 centimètres de tour de ventre. À pratiquer sans modération. »

Carole, employée en restauration

Alignement et verticalité

Les étirements rectifient les mauvaises habitudes corporelles, dont celle de s'affaisser sur le bassin dans une passivité inconsciente qui provoque par répercussion de mauvaises positions du buste.

Ce tassement du corps – que j'appelle « posture chamallow » – révèle une dispersion de notre conscience, une absence de présence dans l'ici-et-maintenant. Le corps est là, mais l'esprit est ailleurs.

Les conséquences de l'affaissement :

- perte d'ouverture de la cage thoracique ;
- diminution de l'amplitude respiratoire ;
- perturbations des organes vitaux ;
- perte du centre de gravité ;
- perte de vitalité ;
- pathologies de la colonne vertébrale ;
- sensation de fatigue.

Pour rectifier les mauvaises positions, nous devons être conscients de l'alignement du corps : pousser la terre avec les pieds, projeter le sommet de la tête vers le ciel. Une bonne posture en position debout ou assise permet de rester actif et plein de vitalité.

Dans l'alignement, la verticalité, nous trouvons l'équilibre physique nécessaire à la libération de l'océan d'énergie dans l'intégralité du corps.



Pas besoin d'être souple pour faire du yoga !

Comment être souple

Selon sa condition physique, sa santé, son âge, chacun peut pratiquer les postures favorisant la souplesse à son niveau, chacun peut pratiquer le yoga avec les postures correspondantes à ses capacités, ses attentes, sa motivation.

**Ce n'est pas au corps de s'adapter aux postures
c'est aux postures de s'adapter au corps.**

Quelques conseils à respecter :

- Avoir une posture juste.
- Ne pas faire les postures en voulant imiter la position de quelqu'un.
- Chaque posture doit être personnalisée, adaptée au corps et aux possibilités de chacun.
- Ne jamais forcer dans une posture.
- Maintenir l'étirement tant que vous avez une sensation de confort.
- Tenir compte des possibilités actuelles de votre corps, acceptez-le comme il est, avec bienveillance.
- Agir avec diplomatie en fonction de ce que votre corps peut effectuer.
- Ne jamais étirer jusqu'à un tiraillement excessif, une douleur.
- Accompagner toujours la posture de la respiration.
- Être à l'écoute de soi, rester conscient de chaque partie de son corps.

Yoga et souplesse

- Se focaliser sur la zone sollicitée par la posture en la visualisant.
- Être patient, ne pas rechercher de résultats spectaculaires.
- Apprécier chaque progrès du corps avec gratitude.
- Pratiquer régulièrement.

Choisissez le moment de votre instant souplesse

Pour être souple, entretenir sa souplesse et l'améliorer, il faut pratiquer très régulièrement des assouplissements. Choisissez un espace, un moment pour vous assouplir. C'est la régularité des étirements qui permet de préserver sa souplesse.

Pratiquez des étirements de faible intensité

Soyez à l'écoute de votre corps, laissez-le vous guider peu à peu dans des postures d'étirement de faible intensité jusqu'à une intensité plus soutenue. Adaptez toujours l'intensité des étirements et des assouplissements en fonction de vos propres possibilités corporelles. Ne sollicitez pas inutilement les muscles, les tendons, les articulations avec un effort d'étirements trop violent pour vous (flexions, extensions) pouvant engendrer des blessures (élongations, déchirures musculaires, traumatismes se répercutant parfois des années plus tard).

L'essentiel n'est pas de lever la jambe haut, mais de pouvoir la lever en évitant des compensations traumatisantes pour le corps, de préserver une capacité à se mouvoir, une agilité qui se prolongent au fil des années.

Pas besoin d'être souple pour faire du yoga !

L'intelligence, le discernement, le respect du corps sont indispensables pour obtenir des résultats efficaces et durables en toute sécurité.

En pratiquant les postures en profondeur, avec des étirements de faible intensité, dans le respect des capacités de votre corps, vous gagnerez naturellement en souplesse et en sérénité.

Une souplesse accessible à tous

Que ce soit pour améliorer son bien-être au quotidien, en complément d'une activité sportive, en prévention de problèmes de santé, pour une remise en forme, pour lutter contre le surpoids, en accompagnement d'un traitement lourd, pour un mieux-être dans le cas de mobilité réduite, pour libérer le stress, pour revitaliser le système nerveux, pour stimuler le système immunitaire, pour maintenir le capital jeunesse, le yoga propose des postures adaptées aux besoins de chacun. Avec un corps souple, tonique, profitez sereinement de chaque instant de la vie.

**À tous les âges, en toutes circonstances,
la souplesse favorise l'équilibre physique,
psychique, émotionnel et mental.**

... 3 La méthode

Harmonisation respiratoire

La respiration est essentielle dans la pratique du yoga. C'est en suivant la respiration que la conscience agit en profondeur, circule dans chaque cellule et chaque molécule du corps.

La respiration lente, profonde, consciente – « quand j'inspire, j'observe que j'inspire, quand j'expire, j'observe que j'expire » – procure une disponibilité physique et mentale. Elle est essentielle dans la pratique des postures. Toute l'attention est focalisée sur la circulation du souffle. La cohérence cardiaque s'installe, favorisant la circulation des systèmes circulatoire, lymphatique, facilitant le rôle de chaque organe, stimulant le système immunitaire, relaxant l'ensemble du système nerveux.

De l'attention que vous portez à votre respiration pendant la posture dépend la qualité de votre yoga.

La respiration se fait par le nez. **L'inspiration et l'expiration doivent avoir la même longueur : c'est l'équilibre respiratoire.**

Pas besoin d'être souple pour faire du yoga !

Chaque posture débute par l'inspiration, suivie par l'expiration et le cycle continue ainsi dans les postures dynamiques et statiques. La respiration est naturelle. L'inspiration entraîne l'expiration, l'expiration entraîne l'inspiration.

La respiration abdominale



L'inspiration part de l'abdomen, le ventre se détend, au niveau des côtes, de la poitrine jusqu'aux épaules, puis au nez. Une rétention de souffle de quelques secondes – la « pause respiratoire » – est marquée à la fin de l'inspiration. L'expiration suit le chemin inverse, commence par le nez et se termine dans l'abdomen, le ventre se creuse. Une pause est marquée en fin d'expiration.

La respiration abdominale est pratiquée pendant la relaxation. Elle se fait uniquement au niveau du ventre.

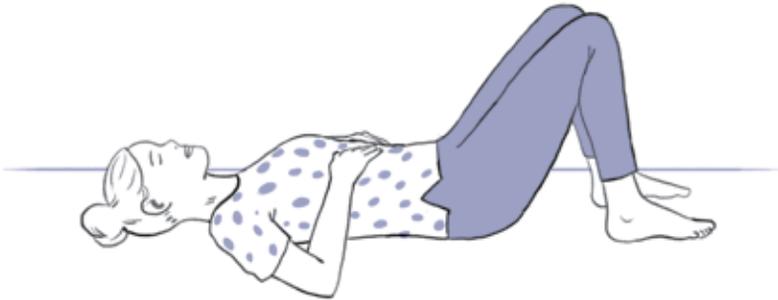
Posez les mains sur le ventre, sous le nombril, sentez les mains se soulever sur l'inspiration, s'abaisser sur l'expiration. Marquez une pause respiratoire en fin d'inspiration et en fin d'expiration.

En vous focalisant sur une partie spécifique du corps pendant l'expiration, vous agissez en profondeur sur cette zone, lui procurant une détente totale et efficace. Vous dénouez les tensions

La méthode

physiques et évacuez les contractions. La respiration abdominale est la respiration anti-stress, elle libère, installe le calme physique et mental, rétablit l'équilibre corporel, détend les systèmes nerveux central et périphérique, favorise le sommeil. Elle réduit la tension artérielle, régularise les fonctions intestinales et rénales.

La respiration costale



Pour bien sentir la respiration costale, allongez-vous sur le dos, les paumes des mains sur les côtes, sur les flancs droit et gauche, sous la poitrine.

Quand vous inspirez, les côtes s'écartent, le diaphragme se soulève. Quand vous expirez, les côtes se rapprochent, le diaphragme descend.

La respiration costale est celle des postures sollicitant la cage thoracique, le centre de la digestion et le centre du cœur. Elle soulage le cœur, favorise la circulation sanguine des organes de la digestion, augmente la capacité respiratoire en ouvrant les poumons. Elle renforce les capacités d'ouverture du cœur.