

La Respiration du Yoga

Certaines écoles de Yoga démontrent que le rythme **respiratoire carré** :

(2 secondes de respiration – 2 secondes de retenues respiratoires, puis 2 secondes d'expiration – 2 secondes sans air)

favorise l'état de **concentration mentale** :

La respiration rectangulaire

(2 secondes d'inspiration – 4 secondes de retenues – puis 2 secondes d'expiration et 4 secondes de vide d'air) décuple **la mémorisation**.

En combinant les 2 techniques, le Docteur Lozanov est arrivé à un résultat extraordinaire combinant la concentration et la mémorisation. Le rythme respiratoire utilisé deviendra 2-2-4. C'est-à-dire une inspiration de deux secondes, une rétention de quatre secondes pendant que l'information est lue et une expiration de secondes.

Durant l'apprentissage des langues, nous conseillons de respirer par le nez car d'une part à la respiration abdominale et d'autre part, cela amène 10 – 15 % plus d'oxydation du sang.

