

# RESPIRATION ET PRANAYAMA

## 150 exercices pour préserver son capital santé et explorer son monde intérieur.

Editions Jouvence avril 2019, 256 pages. <https://www.editions-jouvence.fr>

### Présentation de l'éditeur

La respiration est un phénomène naturel qui nous est donné dès la naissance. Mais, pour autant, c'est un mécanisme primordial qui nécessite toute notre attention. L'état de notre respiration peut déterminer notre état moral, psychique, mental et biologique. C'est la seule fonction physiologique sur laquelle nous pouvons avoir, à tout moment, une action directe.

Avec cet ouvrage, découvrez tout à la fois la biologie de la respiration (anatomie du nez et du système respiratoire, phénomènes physiques, mécaniques et chimiques de la respiration, etc.), les différentes respirations (diaphragmatique, thoracique, sous-claviculaire et la fameuse respiration complète), mais aussi des exercices pour retrouver votre respiration naturelle, pour gérer votre stress, vous relaxer et pour retrouver un sommeil de qualité.

L'auteur analyse également la respiration au sein des arts corporels tels que le yoga, le Pilates ou le tai-chi-chuan et propose de nombreux exercices pratiques pour les sportifs, les femmes enceintes et les enfants. La dernière partie aborde le pranayama – la domestication du souffle et de l'énergie vitale.

Ce guide très complet vous permettra de revenir vers une respiration naturelle, ample et calme, source de sérénité et de bien-être.

### L'auteur



**Jacques Choque** est éducateur sportif diplômé d'Etat (spécialisé en gymnastique douce et stretching) et professeur de yoga-relaxation. Ceinture noire 1er dan de karaté, animateur fédéral, il anime aussi des séances de tai chi chuan. Il encadre, dans la région du Mont Saint Michel, des cours réguliers pour des associations et les Universités inter-âges.

Il est l'auteur d'une trentaine de guides pratiques présentant la pédagogie et les techniques des disciplines qu'il enseigne, ainsi que des DVD (gym douce, méditation, yoga). Ces guides pratiques, traduits dans plusieurs pays (Espagne, Brésil, Argentine, Italie, Roumanie, Pays-Bas) sont devenus des références dans le domaine des disciplines douces et de l'animation. Il intervient régulièrement en tant que conférencier et formateur (« technique et pédagogie des disciplines dites douces »; « gym douce pour les personnes âgées ou à mobilité réduite »; « équilibre et prévention des chutes des personnes âgées »; « initiation à la relaxation »; « les activités physiques conseillées pour les plus de 60 ans ».) pour différents organismes (Fédérations, Jeunesse et Sports, hôpitaux, entreprises, organismes de formation).

Retrouvez tous ses guides pratiques et ses DVD sur les sites d'Amazon, FNAC, babelio.com, decitre.fr, et dans toutes les librairies.

Page Facebook: « gym douce. Yoga. Tai chi chuan »