



Respiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Respiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques

Pelizzari Umberto, Landoni Lisetta, Seddone Anna

Respiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques

Pelizzari Umberto, Landoni Lisetta, Seddone Anna

Apnée, de l'initiation à la performance - premier ouvrage d'Umberto Pelizzari paru en France - est devenu la référence pour tous les apnéistes. Ce second manuel complémentaire détaille les techniques de respiration adaptées aux caractéristiques de l'apnée pour permettre de développer de meilleures aptitudes pour sa pratique. En travaillant sa respiration, l'apnéiste arrivera naturellement à inspirer et expirer une grande quantité d'air avec le minimum d'efforts. Cette préparation, favorisant également la fluidité des mouvements et le renforcement de la résistance, aura des bénéfices aussi bien physiques que mentaux. Les auteurs mettent leurs compétences complémentaires, dans les domaines de l'apnée et des techniques de relaxation, au service d'un manuel pratique accessible à tous. Après avoir expliqué simplement les notions physiologiques et mécaniques de la respiration, ils proposent de nombreux exercices illustrés et des jeux d'entraînement à réaliser à sec puis dans l'eau. Un ouvrage inédit pour tous les apnéistes qui veulent apprendre à mieux respirer, afin que l'apnée devienne une expérience mentale et sensorielle.

 [Télécharger Respiration pour l'Apnée - du débutant l'expert ...pdf](#)

 [Lire en ligne Respiration pour l'Apnée - du débutant l'expert ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Respiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques Pelizzari Umberto, Landoni Lisetta, Seddone Anna**

190 pages

Extrait

Extrait de l'introduction de Umberto Pelizzari

PRÂNAYÂMA ET APNÉE : DE MAYOL À PELIZZARI

Je me souviens comme si c'était hier, du jour où j'ai été invité par Jacques Mayol à passer avec lui quelque temps à l'île d'Elbe ainsi je peux dater, de façon extrêmement précise, ma nouvelle manière de pratiquer l'apnée.

C'était en 1990. Les premiers conseils de Jacques n'étaient pas exactement ceux que j'attendais.

M'ayant vu en action, il déclara que mon approche de l'eau était surtout physique et qu'il manquait le côté mental, fondamental dans l'apnée. Je n'ai pas saisi immédiatement ce que signifiait cette affirmation, mais j'ai commencé à le comprendre quelques semaines après, grâce au temps passé avec Jacques.

En premier lieu, nous plongeons sur des fonds qui ne dépassaient pas dix mètres de profondeur... Je vous laisse imaginer combien ce fut frustrant pour moi qui voulais démontrer pouvoir atteindre des profondeurs abyssales.

Les entraînements ne commençaient jamais par des plongées en mer ou des exercices en piscine, mais le contact avec l'eau était toujours précédé par des sessions de respiration et de relaxation.

J'observais Jacques dans sa préparation : il demeurait détendu et souple, les yeux fermés, à chercher la juste concentration et pratiquait les différents exercices respiratoires. L'élasticité de son thorax et de son abdomen était très développée, il les contrôlait sans effort apparent.

J'ai de suite compris qu'une telle souplesse et une telle absence de contraction découlaient d'un entraînement assidu et conscient de la respiration; et je me rendais compte, petit à petit, qu'on m'initiait à un parcours que je n'allais plus jamais abandonner.

Respirant de cette manière, non seulement j'emmagasinais plus d'air, mais en sentant chaque muscle, j'étais forcé de garder un contact constant avec moi-même, et bien qu'il m'était difficile de rester concentré, il en découlait une souplesse et une relaxation d'un niveau particulièrement élevé. C'était la situation idéale pour me préparer à l'apnée. Ainsi, durant les nombreuses plongées peu profondes, l'impatience a laissé place à une plaisante sensation de jouissance : après cette préparation et sans autre objectif, je me fixais sur «ces sensations d'être dans l'eau», simplement immergé. Le contact de la mer sur ma peau, la lumière, le silence, les couleurs, tous les aspects que j'avais seulement observés, pris comme j'étais par la recherche du résultat, étaient maintenant l'unique objectif des immersions et faisaient partie de chaque séance d'apnée.

J'émergeais tranquille et plein de sensations positives qui me donnaient encore plus envie de plonger à nouveau pour les revivre. Entrer dans l'eau était devenu ce que Jacques entendait au début : avant toute chose une expérience de l'esprit et des sens, un bien-être profond. Les techniques qu'il utilisait lui avaient été enseignées par le maître de Prânayâma André Van Lysebeth et il les pratiquait déjà dès les années soixante, à tel point qu'il en avait fait un choix de vie bien précis. Il dédiait en effet des périodes entières durant l'année à l'étude et l'application du yoga en se rendant dans des monastères bouddhistes. Les détails de ses récits me faisaient comprendre le sérieux, la rigueur et l'engagement nécessaires, pour appréhender la discipline dans sa globalité. Présentation de l'éditeur

« Apnée De l'initiation à la performance », premier ouvrage d'Umberto Pelizzari paru en France fin 2005, est devenu la référence pour tous les apnéistes avec déjà plus de 10 000 exemplaires vendus.

Ce second manuel complémentaire détaille les techniques de respiration adaptées aux caractéristiques de l'apnée pour permettre de développer de meilleures aptitudes pour sa pratique.

En travaillant sa respiration, l'apnéiste arrivera naturellement à inspirer et expirer une grande quantité d'air

avec le minimum d'efforts. Cette préparation, favorisant également la fluidité des mouvements et le renforcement de la résistance, aura des bénéfices aussi bien physiques que mentaux.

Les auteurs, après avoir expliqué simplement les notions physiologiques et mécaniques de la respiration, proposent de nombreux exercices illustrés et des jeux d'entraînement à réaliser au sec puis dans l'eau.

Un ouvrage inédit pour tous ceux qui veulent apprendre à mieux respirer, pour que l'apnée devienne une expérience mentale et sensorielle. Biographie de l'auteur

Umberto Pelizzari, maître incontesté de l'apnée avec 16 records mondiaux à son actif, est le seul apnéiste à avoir réalisé des records dans toutes les catégories et le premier à avoir dépassé le mur des 150 mètres.

Lisetta Landoni, enseignante de yoga, et Anna Seddone, instructrice en apnée de grande expérience.

Download and Read Online Respiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques Pelizzari Umberto, Landoni Lisetta, Seddone Anna #E4WMBNKJ029

Lire Respiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques par Pelizzari Umberto, Landoni Lisetta, Seddone Anna pour ebook en ligneRespiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques par Pelizzari Umberto, Landoni Lisetta, Seddone Anna Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Respiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques par Pelizzari Umberto, Landoni Lisetta, Seddone Anna à lire en ligne.Online Respiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques par Pelizzari Umberto, Landoni Lisetta, Seddone Anna ebook Téléchargement PDFRespiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques par Pelizzari Umberto, Landoni Lisetta, Seddone Anna DocRespiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques par Pelizzari Umberto, Landoni Lisetta, Seddone Anna MobipocketRespiration pour l'Apnée - du débutant l'expert. Principes fondamentaux et exercices pratiques par Pelizzari Umberto, Landoni Lisetta, Seddone Anna EPub

E4WMBNKJ029E4WMBNKJ029E4WMBNKJ029