

EXERCICES DE RESPIRATION

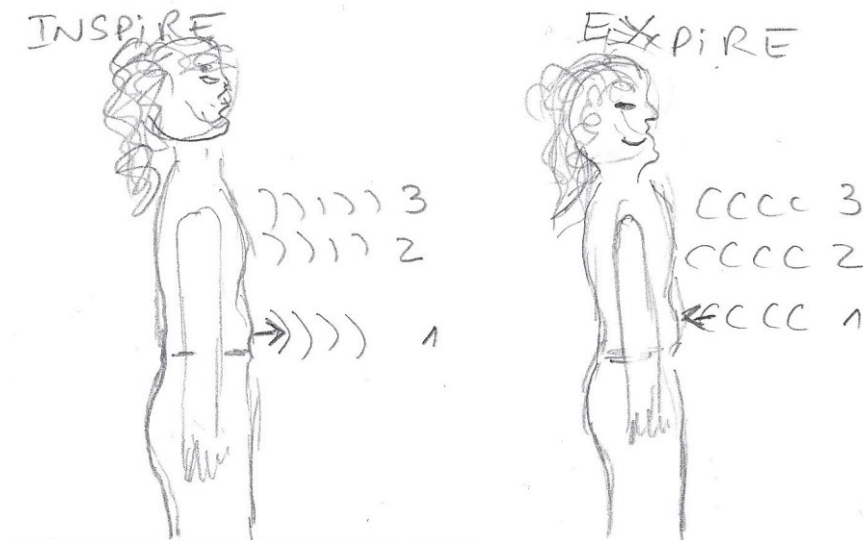
La respiration est une clé de santé naturelle majeure, car elle apporte entre autres, un regain d'énergie, une détente, un calme, une oxygénation du cerveau, un massage des organes digestifs, une relance de la circulation.

Testez votre souffle



- Placez une main sur votre thorax et une main sur votre ventre,
- Fermez les yeux : observez votre souffle sans le forcer.
- Est-il haut ? bas ? rapide ? lent ? irrégulier ?...
- **Une respiration basse (ventrale) et lente est la respiration qu'il faut rechercher, celle de la relaxation.**

Exercice de base



Inspirations par le nez :

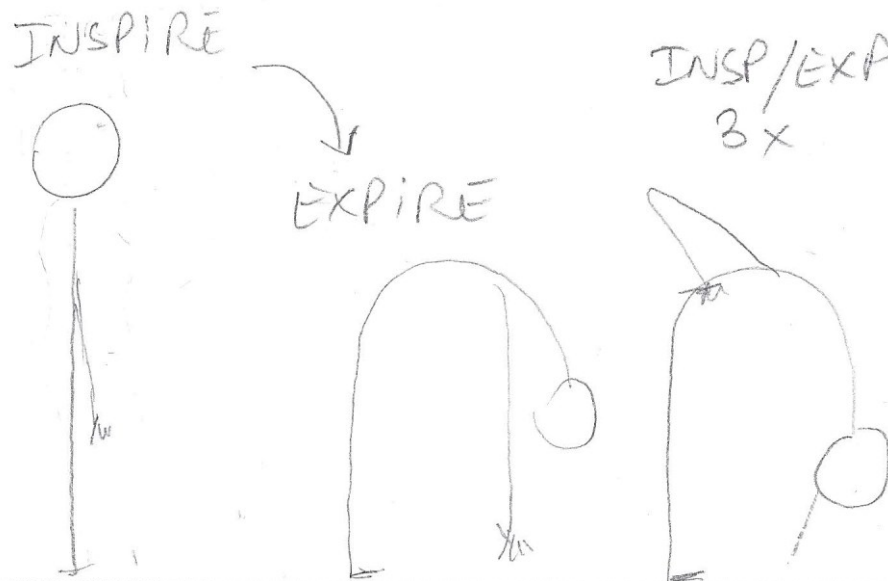
- Démarrez l'inspire dans le ventre,
- Puis faites monter le souffle dans les basses côtes,
- Puis toute la cage thoracique.

Expirations par la bouche :

- Vider d'abord le ventre en utilisant les abdos pour vider l'air,
- Puis les basses côtes,
- Puis toute la cage thoracique.

Pratiquez cet exercice par séries de 12 respirations, 2 à 3 x par jour
Allongé, assis, debout, en marchant...

Exercice d'ouverture de la cage thoracique arrière



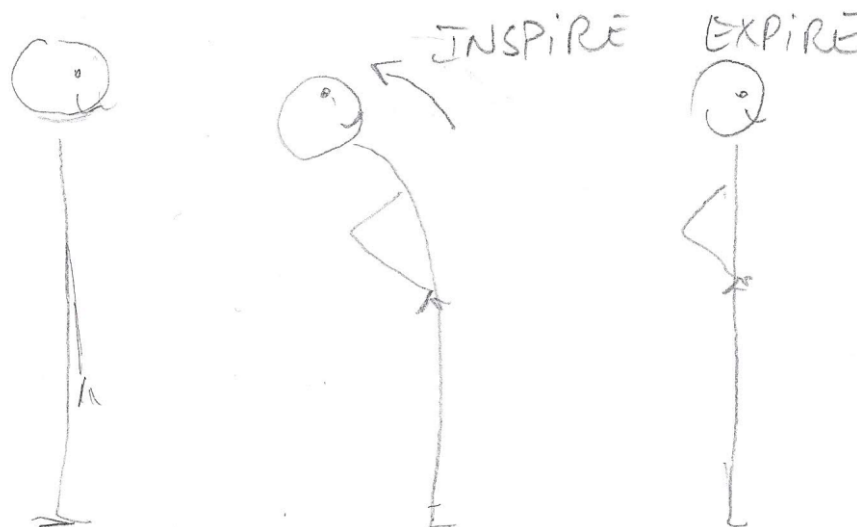
Déroulement de l'exercice :

- Debout, jambes écartées à la largeur du bassin, genoux légèrement pliés, bras le long du corps,
- Prendre une inspiration ventrale profonde, bouche fermée (mais pas maximale),
- Sur l'expiration bouche ouverte : descendre doucement le buste vers l'avant. Laisser pendre les bras en avant et ne pas forcer pour toucher le sol, aller à son rythme et selon ses capacités.
- Rester en bas et prendre 3 inspires/expirations profondes
→ sentir que les côtes arrière s'ouvrent. Vous pouvez placer vos mains sur vos reins pour mieux sentir.
- Inspirez une dernière fois et remontez très doucement, vertèbre par vertèbre, en terminant par la tête.

Précautions :

- Ne pas forcer la respiration au-delà de votre limite car il y a risque d'hyperventilation et donc de malaise.
- Ne pas se relever trop vite car cela peut vous déstabiliser et vous faire tomber.

Exercice d'ouverture de la cage thoracique avant



Déroulement de l'exercice :

- Debout, jambes écartées à la largeur du bassin, genoux légèrement pliés, bras le long du corps,
- Placez vos mains sur vos lombaires, à l'arrière du dos,
- En inspirant, vous ramenez vos coudes vers l'arrière et vous vous courbez vers l'arrière,
- En expirant, vous revenez à votre position de départ, avec les mains sur les lombaires.
- Pratiquez au moins 5 fois.

Précautions :

- Attention de ne pas trop se pencher en arrière, écouter sa limite.
- Attention de ne pas perdre l'équilibre.