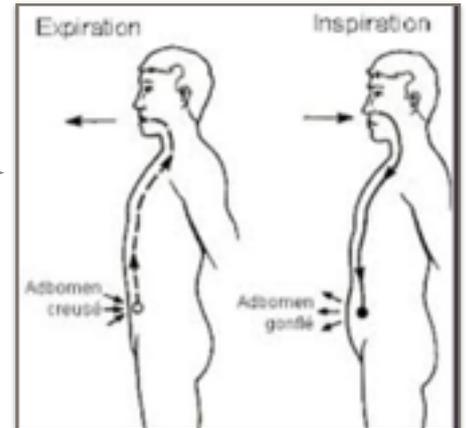


# Respirer c'est la santé

**BUT : (Ré)approvisionner son corps en oxygène , développer ses capacités respiratoires et pulmonaires**

## Principes pour tous les exercices :

- **Inspirez par le nez** et **soufflez par la bouche**.
- Lorsque vous **inspirez, gonflez le ventre**.
- Lorsque vous **soufflez, rentrez le ventre**.
- Restez à proximité d'une chaise et faites une **pause si la tête commence à tourner**.



## Exercice en ouverture de la cage thoracique

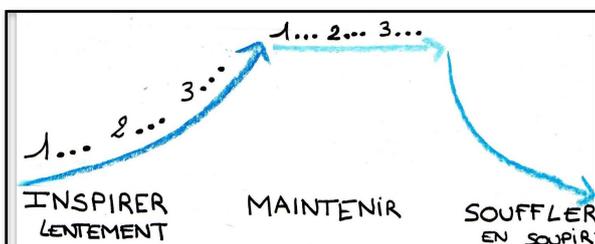
- Assis sur une chaise ou allongé, prendre un bâton (Exemple : manche à balais, canne).
- **Inspirez doucement pendant 3 secondes (sec.)** le plus d'air possible tout en levant les bras lentement au dessus de la tête;
- Puis **soufflez en baissant les bras**.
- Réalisez l'exercice **10 fois**.
- Complexifiez l'exercice : augmenter le temps d'**inspiration** à **5** puis **7 sec.**



## Exercice avec apnée, assis

Cet exercice aide vos poumons à répartir l'oxygène dans vos poumons.

- Assis sur une chaise.
- Prenez une **grande inspiration** (lente, contrôlée, sans à coup) **pendant 3 sec.**
- **Bloquez votre respiration 3 sec.**
- **Soufflez comme un grand soupir** (sans être brusque).
- Réalisez **3 séries de 5 répétitions**, en prenant quelques respirations normales entre chaque essai.
- Progressivement, augmentez la durée en **inspiration** (5 et 7 sec) et en **apnée** (5, 7 sec), avant le soupir.



## En apnée sur le coté

Cet exercice aide vos poumons à répartir l'oxygène dans vos poumons

- Allongez-vous sur le côté.
- Prenez une **grande inspiration** (lente, contrôlée, sans à coup) **pendant 3 sec.**
- **Bloquez votre respiration 3 sec.**
- **Soufflez comme un grand soupir** (sans être brusque).
- Réalisez l'exercice **5 fois de chaque côté**.
- **Pour complexifier l'exercice :**
  - **élevez le bras en haut de votre tête à l'inspiration.**
  - **abaissez le en soufflant.**

Les 2 derniers exercices sont à réaliser dans la vie quotidienne : transfert assis-debout :<sup>(3)</sup>

- **Se lever en inspirant.**
- **Rester 3 sec en apnée en position debout.**
- **S'asseoir en soufflant.**
- Réaliser **3 séries de 10 mouvements**.

## Exercice d'expiration

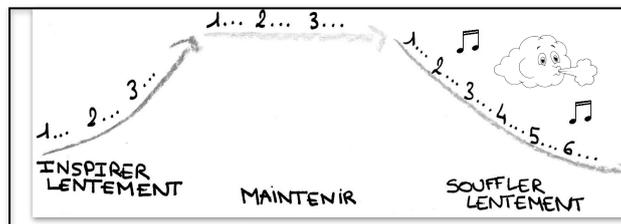
Cet exercice permet d'éliminer le maximum de CO<sub>2</sub> présent dans votre corps

### Difficulté 1 :

- Assis sur une chaise
- Inspirez lentement (3 sec à 5 sec)
- Faites une apnée de 3 sec
- Soufflez pendant 6 sec la bouche ouverte (comme pour faire de la buée sur une vitre, le souffle doit être chaud)
- Petit à petit augmentez le temps d'expiration jusqu'à 12 sec
- Exécutez 3 séries de 5 répétitions.

### Difficulté 2 :

- Assis sur une chaise
- Inspirez lentement pendant 5 sec,
- Faites une apnée de 3 sec
- Soufflez en chantant une note très aiguë pendant 6 secondes.
- Faites le 5 fois, puis refaire l'exercice en chantant une note très grave.
- Petit à petit augmentez le temps d'expiration jusqu'à 12 sec.



## Renforcement du muscle transverse: la fausse inspiration thoracique

Cet exercice vous permettra de travailler davantage l'expiration

- A quatre pattes, tête alignée qui regarde le sol, dos droit.
- Inspirez lentement par le nez et gonflez le ventre.
- Soufflez le maximum d'air par la bouche en 3 sec et rentrez le ventre comme si votre nombril était aspiré vers votre colonne vertébrale.
- Restez en apnée et gonflez et rentrez votre ventre 1 fois
- Réinspirez et recommencez
- Répétez l'exercice 5 séries de 5 répétitions.
- Pour complexifier l'exercice gonflez et rentrez le ventre 2 fois ou 3 fois.

**POUR MIEUX RESPIRER IL FAUT S'ENTRAÎNER ! CONCENTRATION, PATIENCE ET RIGUEUR SONT LES CLEFS DE LA REUSSITE ! CES EXERCICES SONT A CONSOMMER SANS MODERATION EN PRENANT SON TEMPS ! :)**

Lien de la vidéo: <https://youtu.be/y5wcpkfRuyc>

