

Exercices respiratoires

L'être humain inspire et expirer douze à quinze fois par minute. Le cerveau pilote automatiquement cette fonction vitale, si bien que l'on s'en aperçoit à peine. Mais se concentrer sur sa respiration permet de diminuer le stress,

d'atténuer les maux de tête et d'entraîner les muscles du diaphragme. Avec la thérapeute du souffle Barbara Lemberger, «Ma santé» a compilé huit exercices à faire chez soi.

IMPORTANT:

- Trouvez-vous un lieu tranquille où vous entendez et sentez votre respiration.
- Suivant l'exercice, vous avez besoin d'une natte de fitness ou d'une chaise à placet plat.
- Expirez entièrement, c'est-à-dire assez longtemps pour que le besoin d'inspirer revienne de lui-même.

Respiration abdominale

Aide en cas de stress, de difficultés de concentration ou de digestion.

- Couchez-vous sur le dos, les jambes jointes.
- Posez résolument les pieds à plat au sol.
- Placez la main droite sur le ventre, la gauche sur le thorax.
- Inspirez et expirez par le nez.

A noter: seul le ventre bouge, la poitrine reste immobile.

Durée: 10 à 15 minutes, 1 fois par jour.



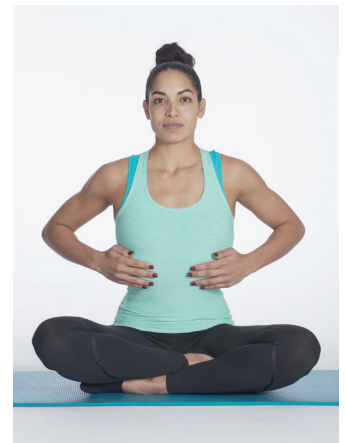
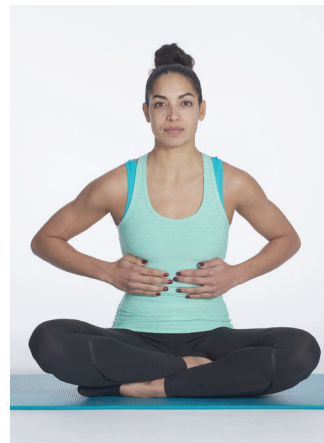
Respiration costale

Aide en cas de sensation oppressante dans la région du cœur, de stress, de tension du diaphragme, d'asthme et de difficultés d'endormissement.

- Asseyez-vous en tailleur, la colonne vertébrale droite.
- Placez vos mains sur vos côtes à gauche et à droite.
- Inspirez et expirez lentement et profondément par le nez.
- Les mains s'élèvent et s'abaissent avec les côtes.

A noter: les épaules et la colonne restent lâches.

Durée: répéter 7 fois, 1 fois par jour.



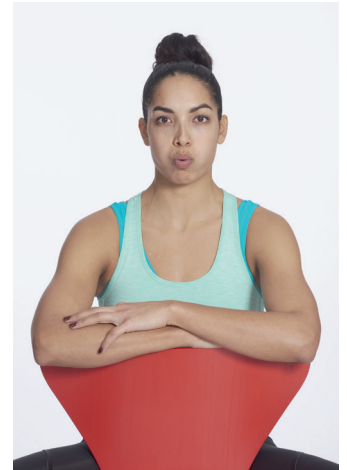
Frein labial

Aide en cas d'essoufflement, d'asthme et de crampes musculaires.

- Postez-vous à califourchon sur une chaise.
- Posez confortablement les mains sur le dossier.
- Inspirez lentement par le nez.
- Expirez par la bouche en ayant gonflé les joues d'air.
- Les lèvres freinent l'expiration.

A noter: expirez jusqu'à ce que les poumons soient vides.

Durée: répéter 5 à 10 fois, 1 à 2 fois par jour.



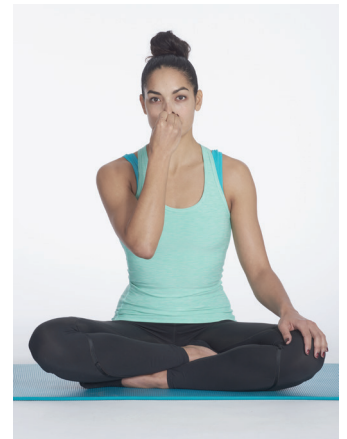
Respiration alternée

Permet de stimuler les poumons et le cœur, aide en cas d'asthme, de rhume des foies et de refroidissement.

- Asseyez-vous en tailleur, la colonne vertébrale droite.
- Levez la main droite vers le côté droit du nez.
- Repliez l'index et le majeur vers la paume.
- Posez le pouce sur l'aile droite du nez, l'annulaire sur la gauche.
- Fermez la narine droite avec le pouce.
- Inspirez deux secondes par la narine gauche.
- Bouchez les deux narines.
- Retenez la respiration quatre secondes.
- Ouvrez la narine droite et expirez pendant quatre secondes.
- Réinspirez tout de suite à droite pendant deux secondes.

A noter: bouchez alternativement les narines, la bouche fermée. N'appuyez pas le dos. Le rythme peut être allongé à 4:6:6 ou 4:8:8. L'expiration dure toujours plus longtemps que l'inspiration.

Durée: 5 à 10 fois par côté, 1 fois par jour



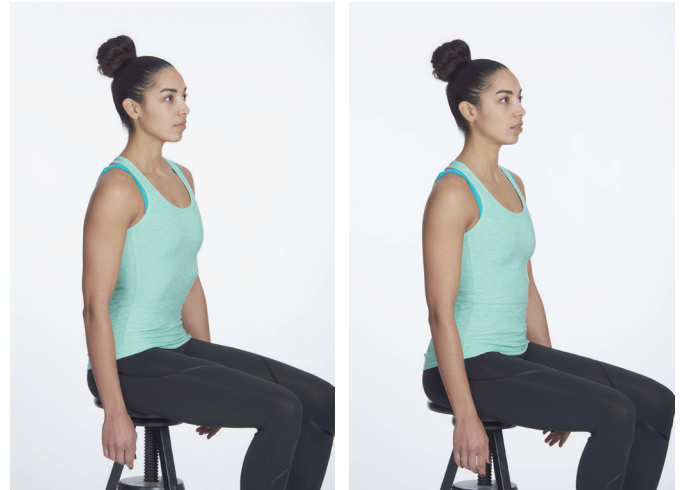
Respiration rythmique

Aide en cas de stress et de pouls rapide.

- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Inspirez quatre secondes par le nez en rentrant le ventre.
- Gardez l'air quatre secondes.
- Expirez pendant quatre secondes par la bouche, le ventre se détend.
- Puis retenez votre respiration quatre secondes.

A noter: vous pouvez augmenter de rythme, par exemple toutes les six ou huit secondes.

Durée: répéter 7 fois ou selon les besoins.



Chassé-croisé

Aide en cas de problèmes de concentration et de maux de tête.

- Couchez-vous sur le dos, les jambes jointes.
- Posez résolument les pieds à plat au sol.
- Inspirez par le nez tout en levant la jambe droite et le bras gauche.
- Expirez par la bouche et laissez retomber la jambe et le bras au sol.
- Changez de côté.

A noter: le bassin reste au sol.

Durée: 4 minutes ou selon les besoins.

