

Exercices pratiques de respiration

EXERCICE 1 : LA RESPIRATION PROFONDE

Les yeux fermés.

Inhaler lentement par le nez l'air (bouche fermée) en commençant par le bas du ventre jusqu'à une respiration maximale.

On retient son souffle 1 à 2 secondes.

Puis on expire lentement jusqu'à expulser tout l'air des poumons, en creusant le ventre.

On recommence tranquillement, 4 à 5 fois.

Il est possible que cela produise des petites étourdissements (dans ce cas, on arrête l'exercice et on respire normalement).

Une fois la technique maîtrisée, on peut essayer de réduire le rythme cardiaque en respirant de plus en plus calmement.

EXERCICE 2 : LA RESPIRATION EN TROIS ZONES

Les yeux fermés.

Dans un premier temps, on respire par le bas du ventre, seul le ventre bouge, normalement et doucement, 2 ou 3 fois.

Puis on respire par les côtes, les côtes sont comme poussées vers l'extérieur, doucement 2 ou 3 fois.

Enfin, on respire par le dessus des poumons, comme si on avait l'impression de se grandir, tranquillement, 2 ou 3 fois à nouveau.

On passe à un va et vient de bas vers le haut des exercices en trois temps successifs, toujours aussi calmement.

Une fois la technique maîtrisée, on peut essayer de réduire le rythme cardiaque en passant de zones en zones plus calmement. On l'applique avant des entraînements avant de le faire avant des compétitions.