

LA RESPIRATION COMPLETE

La plupart des personnes font de petites respirations avec le haut du torse.

Nous allons apprendre à faire une respiration complète. C'est à dire à remplir l'ensemble de vos poumons.

Nous allons découper **les poumons en 3 étages** :

- Le bas des poumons que l'on appelle la respiration ventrale puisque le ventre gonfle et se dégonfle. En réalité ce n'est pas le ventre qui se remplit d'air mais le bas des poumons. On va appeler cette partie **VENTRE** pour la suite.
- la partie médiane des poumons que l'on va appeler **POUMONS** pour la suite.
- la partie supérieure des poumons qui dégagent nos épaules quand on la remplit. On va l'appeler justement **ÉPAULES** pour la suite.

Le principe est de remplir et de vider ces 3 étages.

Imaginez une bouteille d'oxygène. Quand vous la remplissez, l'air occupe déjà le bas de la bouteille puis monte jusqu'en haut. Inversement quand vous utilisez l'oxygène de cette bouteille, c'est l'oxygène du haut qui part en premier puis de haut vers le bas.

L'ordre de la respiration complète est comme cette bouteille d'oxygène.

- A l'**inspiration** : VENTRE, POUMONS, ÉPAULES
- A l'**expiration** : ÉPAULES, POUMONS, VENTRE

La pratique de la respiration complète

Conseil : Pour vous aider, posez une main sur votre ventre et l'autre main sur le haut de vos poumons au niveau des clavicules.

INSPIRATION par le nez

Commencez par vider l'air contenu dans vos poumons en rentrant, en creusant votre ventre.

- Inspirer en gonflant votre VENTRE. La main posée dessus vous aide à sentir votre ventre gonflé.
- Quand vous arrivez au maximum du ventre, gonflez alors vos POUMONS.
- Puis finissez en gonflant le haut des poumons en ouvrant les ÉPAULES.

SUSPENSION

Gardez l'air ainsi sans expirer 1 à 2 secondes.

EXPIRATION par la bouche

Vous allez maintenant expirer l'air contenu dans vos poumons.

Si vous laissez faire c'est le ventre (la partie basse des poumons) qui risque de se dégonfler en premier. Ce n'est pas ce que nous avons vu avec le principe de la bouteille d'oxygène. Il faut commencer par la partie haute.

Conseil : vous allez donc appuyer légèrement au niveau des clavicules avec votre main posée pour vous rappeler que c'est par le haut que vous allez commencer à expirer.

- Videz les ÉPAULES, le haut des poumons
- Puis les POUMONS
- Enfin videz complètement le VENTRE, la partie basse des poumons.

Conseil : vous pouvez fermer les yeux et visualiser l'air se vider étage par étage en commençant par le haut.

SUSPENSION

Vous rester ainsi, poumon vidé de l'air pendant 1 à 2 seconde.

Vous pouvez répéter cette exercice 3 fois. Pas plus dans un premier temps car vous risquez de ressentir un certain étourdissement. Votre corps n'est pas habitué à recevoir une telle quantité d'oxygène d'un coup.

Testez cette respiration complète. Quand vous l'aurez faite 3 fois, vous serez déjà capable d'en ressentir les bienfaits.

Cette respiration complète est la base pour pouvoir ensuite pratiquer :

- la respiration RELAXANTE
- la respiration DYNAMISANTE