

# Exercices de respiration

Suggestions :

- Métronome à 60 bpm.
- Respirer profondément avec un « ho » grave.
- Remplir de bas en haut, vider de haut en bas.
- Il est bien sûr possible d'en rajouter ou de faire d'autres variantes, en changeant les chiffres.
- Mettre le poing devant la bouche pour créer une résistance.

1. Ces exercices visent à prendre le contrôle de la respiration (inspiration/expiration), d'atteindre le calme et de se concentrer (focus) :

- a)  2x : inspirer sur 4 / expirer sur 4  
 2x : inspirer sur 5 / expirer sur 5  
 2x : inspirer sur 6 / expirer sur 6  
 2x : inspirer sur 7 / expirer sur 7  
 2x : inspirer sur 8 / expirer sur 8  
 2x : inspirer sur 9 / expirer sur 9  
 2x : inspirer sur 10 / expirer sur 10  
 ...
- b)  4x : inspirer sur 4 / expirer sur 4  
 4x : inspirer sur 4 / expirer sur 6  
 4x : inspirer sur 4 / expirer sur 8  
 4x : inspirer sur 4 / expirer sur 10  
 ...
- c)  4x : inspirer sur 8 / expirer sur 8  
 4x : inspirer sur 8 / expirer sur 10  
 4x : inspirer sur 8 / expirer sur 12  
 4x : inspirer sur 8 / expirer sur 14  
 4x : inspirer sur 8 / expirer sur 16  
 ...

2. Ces exercices permettent d'augmenter la capacité des poumons :

- a)  2x : inspirer sur 4 / retenir sur 4 / expirer sur 4  
 2x : inspirer sur 4 / retenir sur 5 / expirer sur 4  
 2x : inspirer sur 4 / retenir sur 6 / expirer sur 4  
 2x : inspirer sur 4 / retenir sur 7 / expirer sur 4  
 2x : inspirer sur 4 / retenir sur 8 / expirer sur 4  
 2x : inspirer sur 4 / retenir sur 9 / expirer sur 4  
 2x : inspirer sur 4 / retenir sur 10 / expirer sur 4  
 ...
- b)  4x : inspirer sur 4 / retenir sur 8 / expirer sur 4  
 4x : inspirer sur 4 / retenir sur 8 / expirer sur 6  
 4x : inspirer sur 4 / retenir sur 8 / expirer sur 8  
 4x : inspirer sur 4 / retenir sur 8 / expirer sur 10  
 4x : inspirer sur 4 / retenir sur 8 / expirer sur 12  
 4x : inspirer sur 4 / retenir sur 8 / expirer sur 14  
 4x : inspirer sur 4 / retenir sur 8 / expirer sur 16  
 ...

3. Ces exercices ont pour but de contrôler le flux d'air en diminuant le temps de respiration :

- a)
- 2x : inspirer sur 4 / expirer sur 8
  - 2x : inspirer sur 4 / expirer sur 10
  - 2x : inspirer sur 4 / expirer sur 12
  - 2x : inspirer sur 4 / expirer sur 14
  - 2x : inspirer sur 4 / expirer sur 16
  - ...
  
  - 2x : inspirer sur 3 / expirer sur 8
  - 2x : inspirer sur 3 / expirer sur 10
  - 2x : inspirer sur 3 / expirer sur 12
  - 2x : inspirer sur 3 / expirer sur 14
  - 2x : inspirer sur 3 / expirer sur 16
  - ...
  
  - 2x : inspirer sur 2 / expirer sur 8
  - 2x : inspirer sur 2 / expirer sur 10
  - 2x : inspirer sur 2 / expirer sur 12
  - 2x : inspirer sur 2 / expirer sur 14
  - 2x : inspirer sur 2 / expirer sur 16
  - ...
  
  - 2x : inspirer sur 1 / expirer sur 8
  - 2x : inspirer sur 1 / expirer sur 10
  - 2x : inspirer sur 1 / expirer sur 12
  - 2x : inspirer sur 1 / expirer sur 14
  - 2x : inspirer sur 1 / expirer sur 16
  - ...
- b)
- 4x : inspirer sur 4 / expirer sur 8
  - 4x : inspirer sur 3 / expirer sur 8
  - 4x : inspirer sur 2 / expirer sur 8
  - 4x : inspirer sur 1 / expirer sur 8
  - ...
  
  - 4x : inspirer sur 4 / expirer sur 12
  - 4x : inspirer sur 3 / expirer sur 12
  - 4x : inspirer sur 2 / expirer sur 12
  - 4x : inspirer sur 1 / expirer sur 12
  - ...
  
  - 4x : inspirer sur 4 / expirer sur 16
  - 4x : inspirer sur 3 / expirer sur 16
  - 4x : inspirer sur 2 / expirer sur 16
  - 4x : inspirer sur 1 / expirer sur 16
  - ...