

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

...