Respiration avec ballon ou traversin

L'utilisation d'un ballon est extrêmement bénéfique pour détendre tout le haut du corps. Cet exercice permettra d'assouplir la cage thoracique, d'ouvrir les lobes supérieurs des poumons, de dénouer le cou, les épaules ainsi que toute la région dorsale. La séquence favorise la circulation sanguine dans la gorge, stimule la glande thyroïde et décompresse le plexus solaire.

Si vous ne possédez pas de ballon, roulez une couverture pour en faire un traversin.

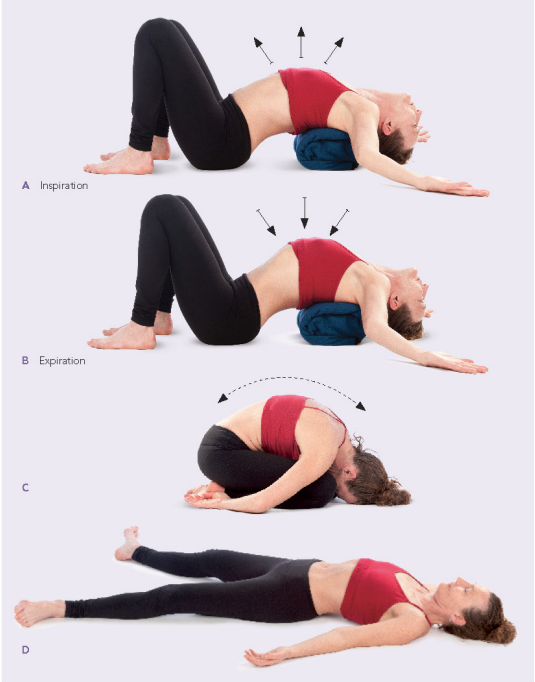
1. Se coucher, le dos allongé sur un ballon, pour surélever le sternum.
2. Inspirer en gonflant le ventre 3 secondes, ouvrir la cage thoracique 3 secondes, puis gonfler le haut du thorax 3 secondes (**A**).
3. Expirer en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale 3 secondes, refermer la cage thoracique 3 secondes, puis vider l'air dans la région claviculaire 3 secondes (**B**).

Exécuter 5 fois.

A Inspiration

B Expiration

4. Effectuer la contre-posture : tout en gardant la tête en contact avec le sol, se placer en position foétale, front au sol. Inspirer et expirer normalement pendant 15 secondes (**C**).
5. S'étendre sur le dos, paumes ouvertes vers le haut, bras et jambes allongés pendant 1 minute pour se détendre et ressentir les bienfaits de l'exercice (**D**).



A Inspiration

B Expiration

C

D

Prenez conscience que votre dos est détendu.

Égalisation de la voix sur la consonne s

Cet exercice permet de prolonger la durée d'expiration de l'air des poumons lors de l'émission vocale.

1. Penchez-vous vers l'avant, les genoux fléchis pour détendre le larynx et le haut du corps. Cette position facilite également la respiration abdominale.
2. Inspirez en gonflant l'abdomen 3 secondes (**A**).
3. Expirez en émettant le son s sans serrer la mâchoire. L'émission de la consonne s se fait en douceur, le débit d'air demeure régulier, l'expiration dure 1 minute ou plus.
4. Commencez à dérouler la colonne vertébrale. Arrêtez. Inspirez. Pendant l'expiration, émettez à nouveau un s (**B**).
5. Déroulez la colonne vertébrale encore un peu, puis arrêtez. Inspirez. Pendant l'expiration, émettez à nouveau un s (**C**).
6. Déroulez encore plus la colonne vertébrale. Arrêtez. Inspirez. Pendant l'expiration, émettez un s.
7. Redressez la tête et inspirez puis émettez un *s* en expirant (**D**).

Gardez le haut du corps détendu jusqu'à la fin des expirations.

A B C D

La pompe

La pompe est tout indiquée pour oxygéner les poumons, tonifier les muscles abdominaux inférieurs et assouplir le diaphragme.

1. Assoyez-vous sur le bord d'une chaise, sans vous adosser, pliez les genoux à 90 degrés et allongez bien votre colonne vertébrale. Vous pouvez choisir d'être assis en tailleur et d'utiliser un coussin pour plus de confort. Fermez les yeux pour mieux vous concentrer, gardez le dos bien droit, le front et le haut du corps demeurent détendus.
2. Inspirez par le nez 3 secondes (**A**), puis expirez par le nez 1 seconde avec force et rapidité en contractant les muscles abdominaux (**B**).
3. À la prochaine inspiration, relâchez les muscles abdominaux d'un coup 3 secondes, puis expirez par le nez énergiquement 1 seconde en contractant les abdominaux.

Exécutez 30 fois.

A Inspiration

B Expiration