

Plein souffle dans ma respiration

SEANCE 1

Exercices de respiration



Séance guidée avec
audio guide

Sur toute la séance

A chaque moment de transition : reprise d'une respiration légère sans forcée et avec inspiration (libre) et soupire / ou relâcher sans forcer (3X)

N'oubliez pas de boire tout au long de la séance (des petites gorgées régulièrement)

Un exemple de musique pour accompagner

<https://www.youtube.com/watch?v=PieG3O-HYm4>



Echauffement en position assise, confortablement sans pour autant vous « avachir dans le canapé » Ici inspiration nasale et expiration par la bouche

- respiration ventrale seule (main sur le ventre, respi ventre) 5 fois
- respiration thoracique seule (main sur le torse, respi bouche) 5 fois
- respiration associer ventre et torse 5 fois
- Expiration nasale avec variation droite gauche 6 fois



Exercices

En position couché, confortablement
Possiblement sur un tapis, avec un coussin
Une couverture pour éviter d'avoir froid



Exo 1 Méthode parachute (pour relancer le parasympathique*, mieux récupérer, se relâcher)

Ici 5 X

Inspiration ventrale et nasale profonde, je prends un maximum d'air

Un temps de rétention de 3 secondes en apnée inspiratoire

Expiration en « éclatant » (j'expulse comme un ballon qui explose) et prolonger jusqu'à vider un maximum d'air

Un temps de rétention en apnée expiratoire le plus long possible, tant que c'est confortable

Un temps de transition et c'est reparti



Exo 2 Méthode 478 (activation forte du parasympathique*, exercice adapté pour l'endormissement)

A réaliser 7 fois

Expirez par la bouche tout l'air possible

- 4 secondes inspiration
- 7 secondes bloquer en apnée
- 8 secondes expiration

...Et enchaîner

Vous pouvez vous arrêter à ce stade ou enchaîner à nouveau l'exo 2 pour vous relaxer .

Pour finir, nous proposons à suivre un temps plus dynamisant, je vous propose de passer à l'exo 3

* .Dans notre corps l'ensemble de nos organes sont relié au système nerveux autonome avec deux réseaux en parallèle, le réseau sympathique qui est activateur, et le réseau parasympathique qui est inhibiteur, qui facilite ma récupération. Plus la balance neurovégétative fonctionne plus mon système immunitaire est boosté, ma récupération est rapide



Exo 3 La méthode Wim Hof - Première approche (activation du système nerveux autonome et particulièrement du sympathique* - Activation)

En deux temps à suivre

Temps 1 :

Fermez les yeux

- Réaliser 10X

Inspirez par le nez et expirez par la bouche en allant chercher un maximum d'air. Le ventre se rentre quand vous expirez et se gonfle quand vous inspirez. Gardez un rythme régulier qui est plutôt dynamique et mettez pleinement en action votre abdomen.

- ET de suite à la suite
 - Expiration la plus complète possible et apnée 15 sec
 - Inspiration la plus complète possible et apnée 15 sec

Temps de transition ici - retour au calme, le moment de boire, de reprendre une respiration calme

Temps 2 :

Fermez les yeux

- Réaliser 20X

Inspirez par le nez et expirez par la bouche en allant chercher un maximum d'air. Le ventre se rentre quand vous expirez et se gonfle quand vous inspirez. Gardez un rythme régulier qui est plutôt dynamique et mettez pleinement en action votre abdomen.

- ET de suite à la suite
 - Expiration la plus complète possible et apnée 15 sec
 - Inspiration la plus complète possible et apnée 15 sec

ATTENTION :

Arrêt possible à tout moment et passer de suite à EXPI.INSP avec apnée de 15 secondes
Si la tête tourne ou autre troubles, c'est normal, si ok pour vous vous continuer. Si c'est très désagréable, vous stopper l'exercice et si possible placer une apnée sur l'inspiration et une apnée sur l'expiration

SUGGESTION :

Vous pouvez réaliser chacun de ces exercices indépendamment les uns des autres en utilisant le guide audio au bon endroit.

* .Dans notre corps l'ensemble de nos organes sont relié au système nerveux autonome avec deux réseaux en parallèle, le réseau sympathique qui est activateur, et le réseau parasympathique qui est inhibiteur, qui facilite ma récupération. Plus la balance neurovégétative fonctionne plus mon système immunitaire est boosté, ma récupération est rapide ...