

APPRENTISSAGE

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



RESPIRATION



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE



Cette respiration met en jeu les 3 étages respiratoires.

Elle permet un réapprentissage de la respiration naturelle. C'est une base d'entrée.



CONSIGNES

1 Assis sur un ballon ou allongé sur un tapis, posez une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine.

2 Videz complètement vos poumons, puis inspirez par le nez en gonflant :

- 1 - le ventre,**
- 2 - la poitrine,**
- 3 - les épaules.**

3 Retenir l'air quelques secondes puis expirez très doucement en vidant :

- 1 - le ventre,**
- 2 - la poitrine,**
- 3 - les épaules.**

Réaliser 5 respirations complètes sans forcer.



POINTS D'ATTENTION

- Soyez attentif à vos sensations tout au long des cycles.
- Prenez un temps pour ressentir ce qui se passe pour vous et réaliser un deuxième cycle de 5 respirations. Vous gagnerez rapidement en fluidité sur l'enchaînement des étages respiratoires.

POUR « SE STIMULER »

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



RESPIRATION



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+**X
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INSEP INSTITUT NATIONAL SUPPLÉMENTAIRE DE LA SPORTS
PARTENAIRES OFFICIELS

AGENCE NATIONALE DU SPORT



CONSIGNES

1 Choisir une position (assis, debout, allongé, en navigation, sur un swiss-ball...). Vider complètement vos poumons et inspirer par le nez en gonflant ventre, poitrine et épaules. Chercher à prendre un maximum d'air dans un minimum de temps.

2 Sans temps d'arrêt, vous expirez très fort à pleine bouche. Cette expiration est globale sans vous concentrer sur un étage en particulier.

Réalisez :

> **5 cycles,**

> **une pause,**

> **à nouveau 5 cycles.**



A QUOI ÇA SERT ?

- Cette respiration dynamise l'organisme et facilite le passage à l'action.
- Cette respiration tonique permet de switcher quand nous sommes dans un moment stressant, émotionnel.



POINTS D'ATTENTION

- À l'inspiration, pas de compensation avec le dos (épaules qui partent en arrière).
- Expirer à pleine bouche.



DIFFICILE

- Pour passer à autre chose, associer une intention sur une action à venir ou sur votre journée. Cette intention peut prendre la forme d'une image, d'un mot, que vous associez à l'ensemble du cycle respiratoire et lors de la pause.
- Sur 3 à 5 minutes, j'inspire 5 secondes puis j'expire 5 secondes (cohérence cardiaque).



AU QUOTIDIEN

- Le matin pour lancer la journée et restimuler votre organisme.
- La journée en position assise ou debout, vous allez avoir une respiration ample et dynamique avec un rythme assez soutenu.

POUR « S'ÉNERGISER »

- ✓ ECHAUFFEMENT
- ✓ RENFORCEMENT
- ✓ PRÉVENTION
- ✓ RETOUR AU CALME

FFvoile

RESPIRATION

MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX

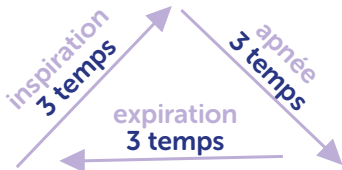


À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE  COMITÉ OLYMPIQUE FRANÇAIS
Fédération des Sports
PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE DU SPORT



CONSIGNES

Assis ou debout, portez une attention à l'inspiration en cherchant à prendre un maximum d'oxygène sur les étages hauts et particulièrement la poitrine.

- 1 J'**inspire** avec mon thorax sur **3 temps** (ma poitrine se soulève).
- 2 Je reste en **apnée poumons pleins** sur **3 temps**.
- 3 J'**expire** sur **3 temps** (ma poitrine s'abaisse).

Réalisez : **5 cycles, une pause et à nouveau 5 cycles.**

POINTS D'ATTENTION

- Cette respiration va dynamiser l'organisme et va faciliter le passage à l'action.
- L'inspiration est la partie active du cycle respiratoire. Vous allez pratiquer une apnée en fin d'inspiration qui va mettre la mise en action d'une grande part de votre organisme d'un point de vue biologique et physiologique. **On parle d'une activation du système sympathique.**

VARIANTE

- 1 J'inspire sur 4 ou 5 temps.
- 2 Apnée sur 4 ou 5 temps.
- 3 J'expire sur 3 ou 4 temps.



DIFFICILE

- Monter à 8 voir 10 cycles.
- Associer une intention.

CALMANTE

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



RESPIRATION



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE



CONSIGNES

1 Allongé sur un tapis, videz complètement vos poumons et inspirez par le nez en gonflant le ventre lentement sans forcer.

2 Expirez par la bouche le plus lentement possible comme si vous soufflez par une paille. **Plus votre expiration sera lente et longue, plus votre respiration sera calmante.**

Avec un rythme ventilatoire lent, effectuez une expiration plus longue que l'inspiration sur une période minimum de 3 ou 5 minutes (renouvelable 2 fois)



A QUOI ÇA SERT ?

- Retrouver le calme rapidement
- Reprendre la main dans des situations où vos pensées s'emballent et lorsque votre émotionnel est perturbé



POINTS D'ATTENTION

- L'expiration est plus longue que l'inspiration.
- Prendre le temps
- Ne pas forcer
- Pas de suspension respiratoire
- Réaliser cet exercice d'abord au calme



DIFFICILE

1 J'inspire avec le ventre sur **3 à 5 temps** (mon ventre se gonfle)

2 J'expire sur **3 à 5 temps** (mon ventre se dégonfle)

3 Je reste en **apnée poumons vides** sur **3 à 5 temps**

Vous pouvez en plus associer une image calmante, lors du temps expiratoire et/ ou à l'occasion l'apnée qui le suit.