

EXERCICES DE PREPARATION A LA RESPIRATION

Une grande partie des exercices sont tirés du livre « La Respiration, anatomie et geste respiratoire » de Blandine Calais Germain, Editions Désiris.

Ces exercices servent à préparer certaines régions du corps à la respiration. La cage thoracique s'enraidit peu à peu sans que nous nous en rendions compte. Une mobilité de la cage et de la région du thorax permettent d'explorer des amplitudes de mouvements respiratoires plus importants et ainsi plus bénéfiques.

NB : tous les exercices doivent rester confortables ! S'ils sont trop intenses ou amènent des douleurs, changer de position et adapter le mouvement.

Commencer debout, pieds largeur du bassin, genoux souples. Fermer les yeux (si possible) et observer la respiration et l'aisance dans la cage thoracique.

Continuer avec un petit échauffement pour mobiliser tout l'appareil locomoteur qui entre en jeu dans la respiration.

- Bassin : avant et arrière, de côté et tourner (2 sens)
- Epaules, ceinture scapulaire : tourner les épaules en avant et en arrière
- Idem : grands cercles en arrière avec les bras
- Vertèbres du cou : tête de côté, en avant et arrière, cercles
- Colonne vertébrale : enroulement en avant et revenir + avec ouverture des bras + « la vague »
- Cage thoracique : poser les mains sur les côtes et presser pour déformer la courbe du thorax (presser à différents niveaux et différents endroits). Prise de conscience... (p.162)

Allongé sur le dos :

- Assouplir les muscles entre les côtes : dos et jambes allongées dans le prolongement du tronc avec un bras le long du corps et un bras sur le côté, laisser partir le bassin de côté, croiser les pieds. Explorer l'ouverture entre les côtes, inspirer dans les côtes en déployant le volume, puis rester en apnée (travail des muscles inspireurs pour garder le thorax ouvert), puis lors de l'expir., prolongez le souffle en fermant les côtes de l'autre côté (p.167)
- Assouplir les muscles qui vont vers les côtes (grand pectoral, grand dentelé, grand dorsal) : même position qu'avant, amener le bras par-dessus la tête et laisser le bras au sol si possible. Tracter les côtes à distance en attrapant vos mains (p.168)

- Etirer le petit pectoral : allongé sur le dos, jambes fléchies. Allonger un bras à côté de l'oreille et garder le étendu. Poser la paume de l'autre main sur les côtes les plus hautes (sous la clavicule). A l'inspir., étirer le bras étendu le plus loin possible en vous aidant de la respiration. A l'expir., maintenir ce bras allongé et abaisser les côtes en appuyant la paume de la main dans la bonne direction (vers l'abdomen). Observer le contact des omoplates avec le sol. Idem de l'autre côté (p.170).
- Etirer le grand pectoral : allongé sur le dos, genoux fléchis vers le ventre, les poser de côté par une torsion de la taille. Ouvrir le bras opposé étendu de côté. Garder le coude au sol et dessiner un arc de cercle avec le bras. Puis effectuer des rotations, des pronations, des supinations avec votre main. Essayer de repérer et de sentir l'étirement du grand pectoral (p.171).
- Détendre la région du bas des côtes et le plexus : allongé sur le dos, jambes fléchies. Palper le bord de la cage thoracique sur le devant du tronc. Puis amener les doigts réunis juste au bord de la cage et à l'expir., enfoncer les doigts sous les côtes. Répéter à différents endroits (p.172)
- Etirer le diaphragme : expirer le plus loin possible en ouvrant grand la bouche plusieurs fois avant de commencer les postures. Ceci permet d'étirer le diaphragme par le souffle. Allongé sur le dos, en étirant le dos au maximum, jambes fléchies, amener les bras derrière les oreilles et rentrer légèrement le menton. Après une grande inspiration, expirer depuis le fond de la gorge en ouvrant la bouche. Bien ouvrir les côtes à l'inspiration et conserver les lombaires plaquées au sol (p.174).

Revenir tranquillement dans la position debout (du début) et observer les changements au niveau du souffle et de l'aisance au niveau du thorax.

Eventuellement se remettre dans la position allongée pour observer sa respiration.