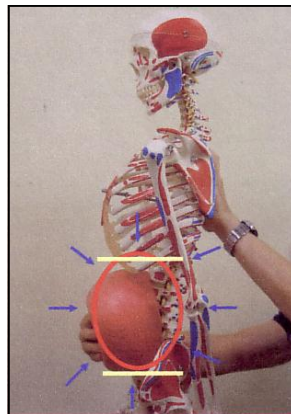
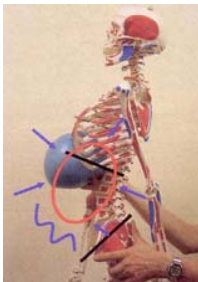
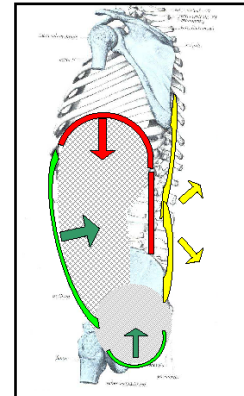


1. Le principe de la respiration abdominale.

- ❑ On naît avec une respiration « abdominale »
- ❑ La plupart d'entre nous la perdent au bénéfice d'une respiration thoracique haute, surmenant les muscles du cou et de la région lombaire, sous-utilisant nos abdominaux.
- ❑ Cette respiration thoracique entraîne bon nombre de douleurs cervicales et lombaires.
- ❑ Il faut retrouver une respiration basse pour « appuyer » notre buste sur le « ballon » abdominal



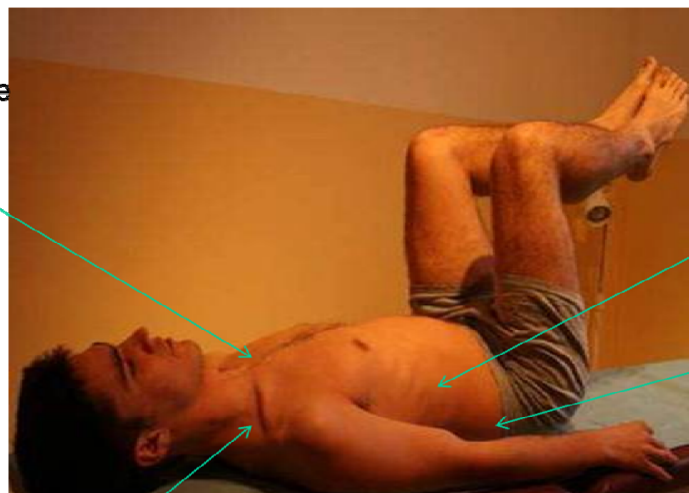
2. un exercice d'entraînement.

- ❑ Pratiquer tous les jours pendant 5 minutes; allongé au sol, hanches et genoux fléchis, pieds reposants en début d'exercice sur une chaise.
- ❑ Débuter le travail de respiration en sentant sous ses doigts l'écartement latéral de l'abdomen en vérifiant l'absence d'élévation du thorax.
- ❑ Poursuivre l'exercice en décollant les talons de la chaise de qq centimètres.



Diaphragme et plancher pelvien parallèles et tonus pariétal abdominal homogène

Thorax restant en position expiratoire



Élargissement du thorax inférieur

Rachis lombaire plaqué à la table

Muscles inspireurs accessoires relâchés