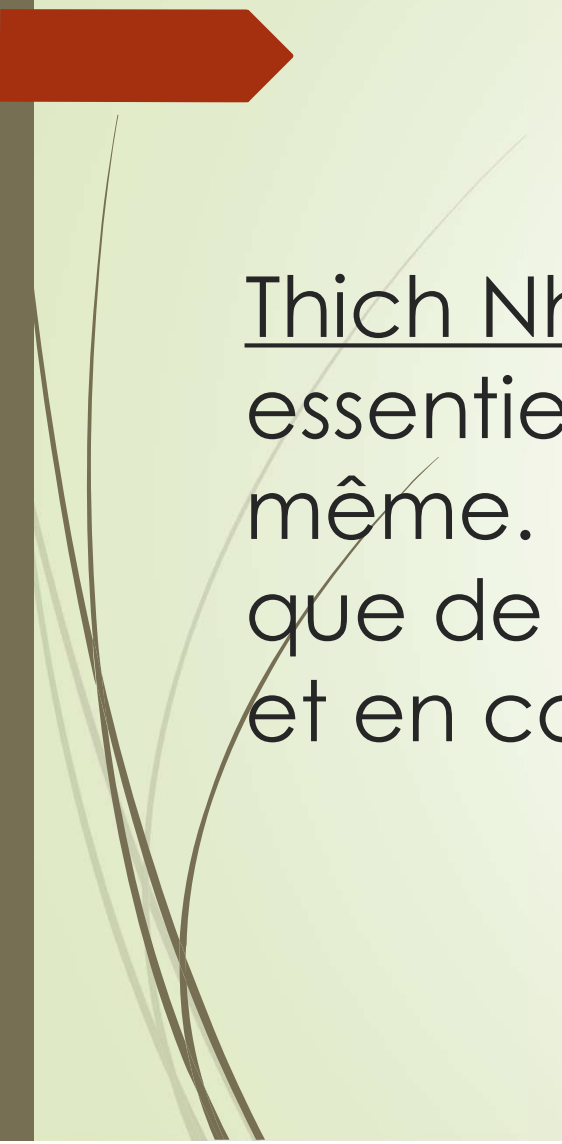


LES DIFFERENTES TECHNIQUES RESPIRATOIRES

- VIDEO RESPIRATION
- LA RESPIRATION NASALE : POURQUOI ??
- LES 3 ASPECTS DE LA RESPIRATION : Biochimique, Biomécanique et Psychophysiologique
- LES 3 RESPIRATIONS OU RESPIRATION TOTALE
- APNEES OU PSEUDO APNEES
- NIVEAU 1 :
- LES RYTHMES DE MARCHE AFGHANE
- LA FONTAINE DE JOUVENCE
- NIVEAU 2 :
- AUGMENTATION DE LA CAPACITE RESPIRATOIRE PAR LA RESPIRATION CONTROLEE ET CARREE
- RESPIRATION DE RECUPERATION



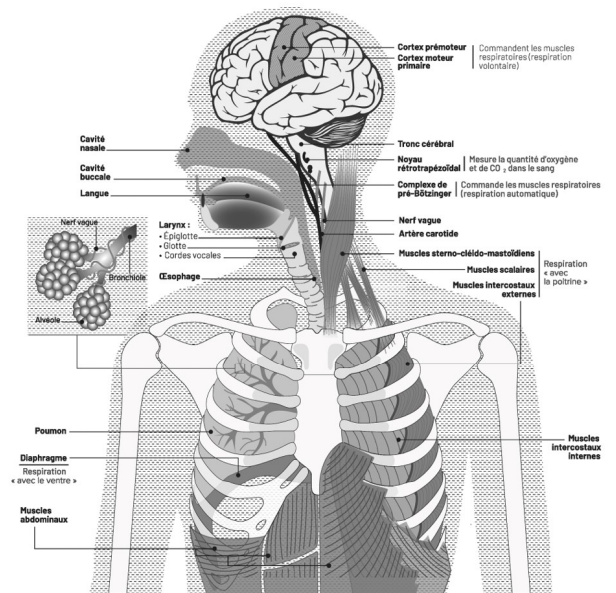
Thich Nhất Hạnh (Tik-Nyat- anne): « La respiration est essentiellement notre rendez-vous avec la vie même. Il n'y a rien de plus essentiel à la vie que de respirer, donc mieux vaut le faire bien et en conscience »

APPRENDRE A SE CONNAITRE

RESPIRATION NASALE

- La respiration nasale est à privilégier: le nez a pour fonction principale , la respiration , c'est l'organe essentiel de la respiration.
- La bouche est faite pour s'alimenter et accessoirement pour respirer. Respiration haute , muscles accessoires/ diaphragme
- Intérêts : - filtre
 - réchauffé
 - humidifie
 - meilleure oxygénation (acide nitrique) molécule antivirale, antibactérienne ,résistance à l'entrée d'air = meilleure oxygénation 10 à 20%
 - élimination germes et bactéries
 - frein à l'entrée et sortie de l'air = respiration +longue et + profonde diaphragmatique qui augmente le taux d'insuline donc réduit la glycémie
 - stimulation système Parasymphatique : diminution rythme cardiaque
 - Expir par le nez évite le dessèchement
 - Améliore la posture
 - PRATIQUE : nasale et buccale

LA STRUCTURE RESPIRATOIRE




© Source : Magazine Cerveau & Psycho N° 103

La structure complexe de la physiologie respiratoire : des voies respiratoires hautes jusqu'aux alvéoles et le lien avec le système nerveux autonome (périphérique) et central.

APPROCHE HOLISTIQUE DE LA RESPIRATION

Pour optimiser sa respiration , il faut travailler ces 3 aspects:

- Biochimique : Tous les échanges gazeux, O_2 , CO_2 , NO , effet Bohr. Choix des différentes respirations pour augmenter le seuil de tolérance au CO_2 , augmenter la perfusion ventilatoire et cellulaire
- Mécanique : Renforcer le diaphragme : le muscler et augmenter sa mobilité , assouplir la cage thoracique, utiliser muscles accessoires et le diaphragme à bon escient (respiration Tarzan, anti physiologique) ⚠
- Psychophysiologique : Apprendre à contrôler sa respiration car il y a un lien direct avec le SNA pour : réguler le stress , réguler sa respiration , différents rythmes en fonction de son état psychologique , Cohérence cardiaque 



NIVEAU 1:

LES 3 RESPIRATIONS :LA RESPIRATION TOTALE OU COMPLÈTE:

- Nourrisson
- Stress: Respiration Tarzan
- 3 étapes : Abdominale, costale basse et costale haute
- PRATIQUE : les dissocier puis les enchaîner de façon fluide :

NIVEAU 1 ET 2 : APNEES, RETENTION DU SOUFFLE, PSEUDO -APNEES

- INTERETS DE L'APNEE :

- augmenter la tolérance au CO₂, effet Bohr
- Maîtrise de l' inconfort physique et psychologique de l'accumulation de CO₂, cela va augmenter votre seuil de tolérance physique et psychologique. Va permettre d'être moins essoufflé, d'avoir moins besoin de respirer pour un même effort et aussi mieux gérer les situations de stress, panique, anxiété, crise d'angoisse.
- Jamais d'apnée en montée
 - ✓ Inspiratoire : Augmente les échanges gazeux donc l'oxygénation ex Respiration de récupération
 - ✓ Expiratoire : Fait baisser le rythme cardiaque par stimulation du SNP, mets le cœur au repos ex :Expir= 2x Inspir

- PRATIQUE NIVEAU 1:

- L'apnée ne doit pas correspondre à un blocage mais à une rétention du souffle ou pseudo-apnées
- Venir poser les apnées Inspi et Expir vers le bas (le ventre) et non au niveau de la gorge
- Amorce de L'Expir ou prolongement de l'Expir
- Dans le relâchement

- PRATIQUE NIVEAU 2:

- ✓ Faire 5 respirations profondes
- ✓ Apnée INSPI: Yeux fermés ou pas. Se challenger en essayant d'aller le plus loin possible. On chronomètre
- ✓ Apnée EXPI : yeux fermés , accepter qq contractions du diaphragme, assis ou allongée idem INSPI

TECHNIQUES NIVEAU 1:

MARCHE AFGHANE :

- ✓ 3/1/3/1 = rythme de récupération = refrain:
3 pas sur l'Inspir / 1 pas apnée Inspir / 3 pas Expir / 1 pas apnée Expir
- ✓ 3/0/3/0 ou 2/0/2/0 ou 2/0/3/0 :
En montée
- ✓ 4/0/4/0 ou 5/0/5/0 : (4/1/4/1= cohérence cardiaque)
Sur le plat ou en descente

FONTAINE DE JOUVENCE : Pyramide que l'on monte et que l'on descend

3 fois chaque palier, on intercale le refrain à chaque fois

- ✓ 3/1/3/1= refrain
- ✓ 4/4/2
- ✓ 5/5/2
- ✓ 6/6/2
- ✓ 7/7
- ✓ 8/8

1. 3.1/3.1 → 4.0/4.2
2. 3.1/3.1 → 5.0/5.2
3. 3.1/3.1 → 6.0/6.2
4. 3.1/3.1 → 7.0/7.0
5. 3.1/3.1 → 8.0/8.0

