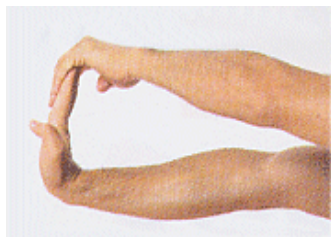


SE VENTILER

Pour bien ventiler il faut commencer par se relaxer.

Une séance d'étirements doit faire partie de l'échauffement.

Quelques exemples, mais il y en a bien d'autres...



Pour que l'air rentre, il lui faut de la place, donc avant d'inspirer, il faut savoir expirer.

L'expiration doit être longue, silencieuse et constante en soufflant par la bouche. Relâcher tous les muscles, en partant des épaules, la cage thoracique et le ventre, en baissant ensuite la tête et en arrondissant les épaules et la colonne vertébrale. Ensuite il faut rentrer le ventre.

Les trois temps de l'inspiration.

1) La respiration abdominale

Le diaphragme s'abaisse au moment de l'inspiration, l'abdomen se gonfle. **La base des poumons se remplit d'air**, l'abaissement du diaphragme provoque un massage doux et constant de tout le contenu abdominal et favorise le bon fonctionnement des viscères

2) La respiration costale

S'effectue en écartant les côtes, en dilatant la cage thoracique comme un soufflet. **Cette respiration emplit les poumons dans leur partie moyenne.** Elle fait pénétrer moins d'air que la respiration abdominale, tout en demandant plus d'effort ! C'est la respiration « athlétique ». Combinée à la respiration abdominale, elle entraîne une ventilation satisfaisante des poumons.

3) La respiration claviculaire

L'air pénètre dans les poumons en soulevant les clavicules.

La partie supérieure des poumons seule reçoit alors un apport d'air frais. C'est la moins bonne façon de respirer.

La respiration complète englobe les trois temps de respiration qu'elle intègre en un seul mouvement ample et rythmé. L'inspiration doit être silencieuse, lente, continue tout en restant trois temps distincts et aisés. Ne vous gonflez pas comme un ballon de foot. Respirez à l'aise, ne forcez jamais.

Durant ces trois phases, le corps va se redresser et la tête se relever, mais avec le moins de contraction possible. Le visage ne doit pas se crispier, les mains et les bras resteront ballants. Inspirer par le nez est encore plus performant pendant la phase de préparation. Position assise, appuyée contre le mur ou debout, peut d'importance, l'important c'est d'être bien.