

RESPIRATION À ÉTAGES

Le but est de chercher et pratiquer une séquence musculaire qui permet de respirer de plus en plus amplement sans déclencher de douleur. Nous allons travailler ensemble pour progresser SANS déclencher, SANS augmenter la douleur.

1^{ère} étage à pratiquer : milieu du sternum (3 fois par jour)

a- Assis ou couché, dans une position confortable. Prenez le temps d'observer votre respiration tel qu'elle est.

Puis, portez votre attention au point au milieu du sternum en avant. Imaginez qu'à chaque inspiration, vous dirigez une partie de l'air qui entre sous ce point et cet air pousse sur le sternum vers l'avant. Faites cet exercice jusqu'à ce qu'il soit facile.

b- Puis, portez votre attention au point au milieu de la colonne dorsale à l'opposé du point du sternum. Imaginez qu'à chaque inspiration, vous dirigez une partie de l'air qui entre sous ce point et cet air pousse ce point vers l'arrière. Faites cet exercice jusqu'à ce qu'il soit facile

c- Maintenant vous avez 2 points . Imaginez qu'à chaque inspiration, vous dirigez une partie de l'air entre ces 2 points pour que simultanément, l'air pousse le point du sternum vers l'avant et le point du milieu dorsal vers l'arrière. Faites l'exercice pendant 3-5 min.

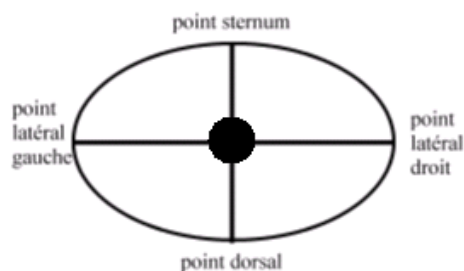
Il est important de maîtriser un exercice avant de passer au prochain

Il est important de travailler sans provoquer de douleur.

2^e exercice (3X par jour)

Imaginez que le point avant et le point arrière sont chacun reliés au centre de la poitrine par un piston : à chaque inspiration les piston poussent et éloignent les 2 points. À chaque expiration, les pistons se détendent.

Quand ce sera facile, portez attention à 2 points de chaque côté de la cage thoracique, au même niveau que les 2 points précédents.



Imaginez maintenant que ces 2 points latéraux sont reliés au centre par des pistons. À chaque inspiration, les pistons éloignent les 2 points. À l'expiration, les pistons se détendent.

Répétez l'exercice jusqu'à ce qu'il soit facile et confortable.

3^e exercice

Vous avez maintenant 4 points. Cet exercice agit sur chacun des 4 points successivement.

1^{er} inspiration le piston avant pousse le point sternum vers l'avant, expiration, se détend

2^e inspiration le piston latéral droit pousse le point latéral droit vers l'extérieur (à droite),
expiration, se détend

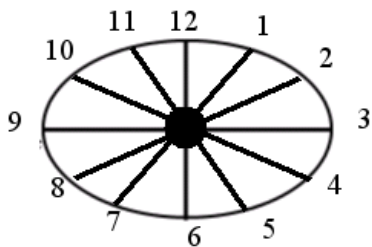
3^e inspiration, le piston arrière pousse le point dorsal vers l'arrière, expiration, se détend

4^e inspiration, le piston latéral gauche pousse le point latéral gauche vers l'extérieur (à gauche),
expiration, se détend

Et de nouveau le piston avant... etc

4^e exercice (ceci est une étape qui demande beaucoup de patience et de précision)

Imaginez une horloge : le point sternum serait le point midi (12H), le point latéral droit serait 3h, le point dorsal 6h, le point latéral gauche 9h.



L'exercice est semblable à l'exercice no 3 : à chaque inspiration, le piston pousse successivement le point 12h, puis le point 1h, puis le point 2h...etc

5^e Exercice

Vous maîtrisez maintenant le contrôle musculaire de cet étage de respiration.

Inspirez en mobilisant les 12 pistons pour expandre cet étage uniformément (de façon égale dans les 12 directions), expiration, détendez les 12 pistons.