

Travail du souffle : expiration et mobilité thoracique

Voici un recueil d'exercices respiratoires se basant sur l'expiration. Vous réaliserez d'abord des exercices de contrôle de la respiration, puis des exercices qui se concentreront davantage sur l'expiration et la mobilité thoracique.

Dans la limite du possible et sauf contre-indication dans l'énoncé, l'inspiration doit être nasale et l'expiration buccale.

Exercices de contrôle respiratoire :

- Rappel : La respiration abdominale

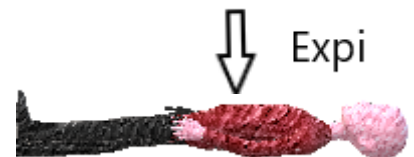
Elle vise à mobiliser au maximum le diaphragme, muscle séparant la cage thoracique de l'abdomen, ce qui permet d'une inspiration longue et complète.

Inspirez profondément par le nez, gonflez le ventre.



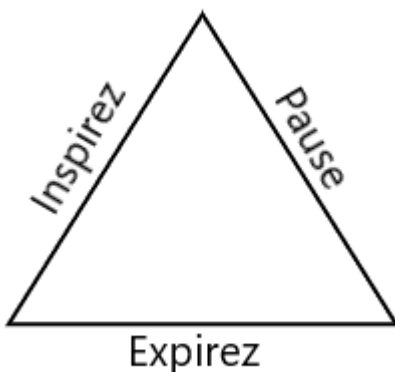
Soufflez longtemps par la bouche, rentrez le ventre.

Pliez les genoux pour faciliter la mobilité diaphragmatique.

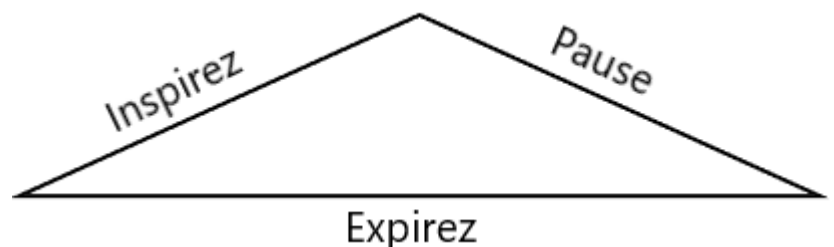


- La respiration en triangle

Un temps de pause s'ajoute entre l'inspiration et l'expiration. Vous tenterez d'abord de garder le même temps inspiratoire, expiratoire et de pause (soit de réaliser un triangle équilatéral). Ensuite, allongez l'expiration pour former un triangle isocèle.



INSPI = EXPI = PAUSE = 2secondes

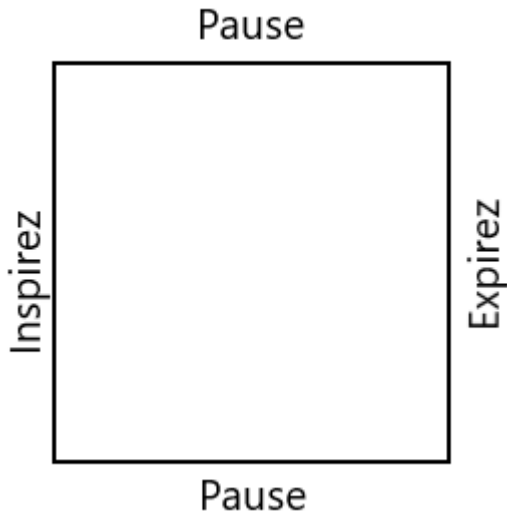


INSPI = PAUSE = 2 secondes

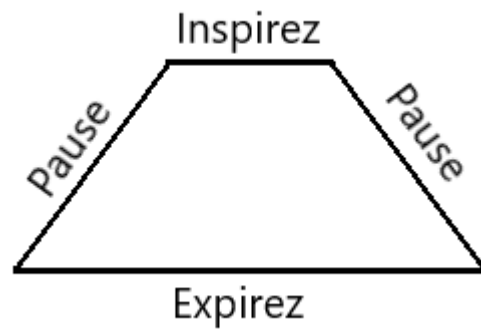
EXPI = 4 secondes

- La respiration en carré

Un temps de pause s'ajoute encore, cette fois entre expiration et inspiration. Nous obtenons donc une respiration avec inspiration – pause – expiration – pause. La progression reste la même, avec des temps de pause et inspiratoire restant les mêmes, mais le temps expiratoire augmentant.



INSPI = EXPI = PAUSES = 2secondes



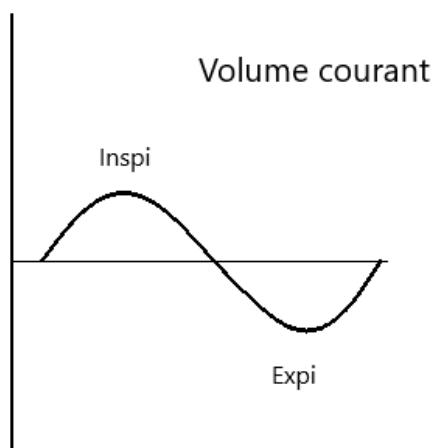
INSPI = PAUSES = 2 secondes

EXPI = 4 secondes

Pour les respirations carré et triangle, il est possible de changer le temps de base à 3 voire 4 secondes en progression de l'exercice.

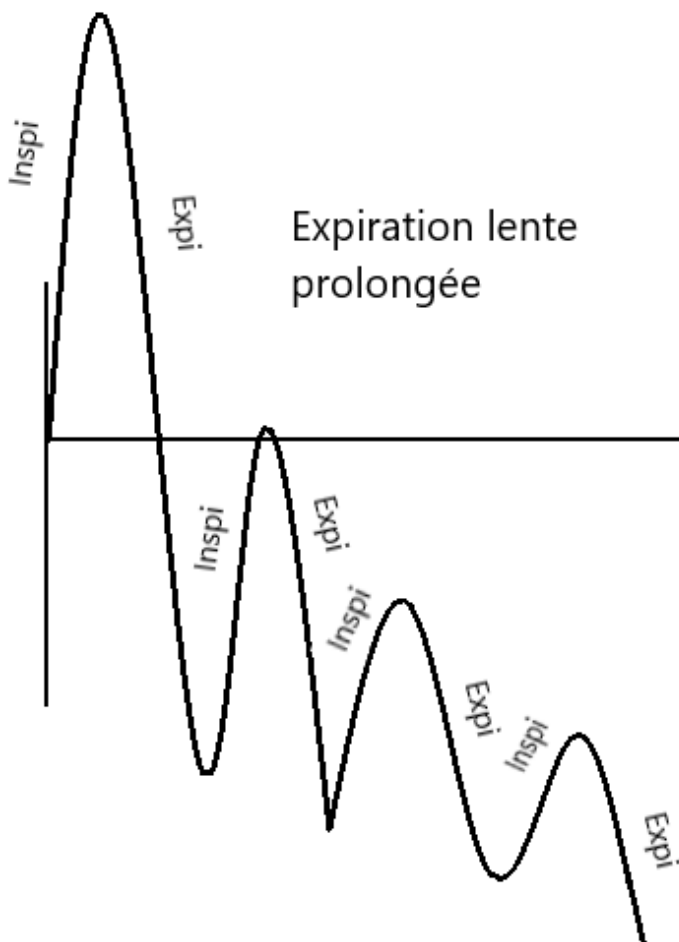
Exercice d'expiration prolongée :

Dans une position confortable (assise ou couchée sur le dos les genoux repliés), inspirez profondément par le nez, puis soufflez jusqu'au bout de l'expiration. Inspirez ensuite un volume moindre, et soufflez à nouveau jusqu'au bout. Chaque inspiration doit être moins importante que la précédente, afin d'aller vers un vidage complet de l'air dans les poumons.



Aspect visuel de la respiration classique : inspiration, puis expiration, sur un volume dit « courant », c'est-à-dire le volume qu'on utilise au repos.

Expiration prolongée :



Chaque inspiration est plus courte que la précédente, les expirations tendent à vider de + en + les poumons.

Exercice de mobilité thoracique :

L'expiration est spontanément passive et repose sur la remontée du diaphragme. Lors des exercices respiratoires, nous cherchons à expirer longtemps et augmentons donc le temps et le volume expiratoire. Cela se réalise en accompagnant l'expiration d'une contraction abdominale progressive, mais également en entraînant une diminution de l'espace entre les côtes. Pour aider ce mouvement à s'effectuer, des exercices d'expiration en aidant à la mobilité des côtes.

Les côtes supérieures

Les bras croisés, paumes de mains de part et d'autre du haut du sternum, réalisez un appui vers l'intérieur et le bas progressif, tout le long de l'expiration

Inspiration



Expiration



Les côtes moyennes et inférieures

Les paumes de mains sont posées sur les côtes, en latéral, sur les côtes basses. A l'expiration, réalisez un appui vers l'intérieur progressif

Inspiration



Expiration



