



LA RESPIRATION ABDOMINALE

Quels sont les objectifs ? :

Suite de la série d'exercices proposés dans la fiche 1.5.3 « travailler la respiration ». Cette série met l'accent sur la conscientisation de son propre rythme respiratoire et de son contrôle par le biais des muscles concernés tels que le diaphragme ou le muscle transverse.

- Prendre conscience des différentes manières de respirer.
- Apprendre la technique de la respiration abdominale et constater ses effets.
- Respiration plus lente = cœur plus lent et régulier.
- Le sang et les muscles sont mieux oxygénés.
- Diminution du stress, meilleure concentration.

Mise en place et durée :

- Les tapis sont répartis sur le sol de sorte que chaque participant puisse voir et entendre l'enseignant.

Déroulement et durée :

- Voir exercices décrits ci-dessous. Maximum 5 minutes par exercice.

Outils :

- Un tapis de gym / yoga par participant.

Débriefing :

- Partage d'observations et de points de vue des participants sur les effets ressentis et leur impact durant les exercices.

Exercice 1 (prise de conscience) :

Mise en place :

- Chaque participant est allongé sur son tapis : Sur le dos, jambes allongées et bras le long du corps.
- L'attention est focalisée sur la respiration effectuée 5 - 6 fois. Prise de conscience du rythme.
- Constatations : Comment j'inspire ? / j'expire ? :
 - Par la bouche / le nez ?
 - En gonflant / rentrant le ventre ?
 - Lentement / rapidement ?

NB : Durant le débriefing du premier exercice, la conclusion la plus courante met en lumière de petites différences entre les participants.



LA RESPIRATION ABDOMINALE

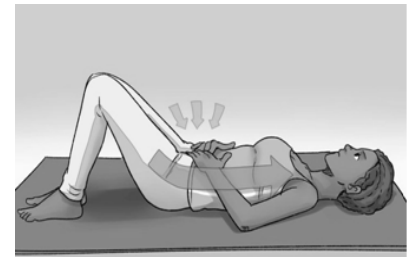
Exercice 2 :

Mise en place :

- Chaque participant est allongé sur son tapis : Sur le dos, jambes fléchies, pieds joints et à plat sur le sol, les mains posées sur le ventre, à hauteur du nombril.
- Yeux clos, l'attention portée sur le rythme de sa respiration

Déroulement :

- **Expirer**, calmement par la bouche, légèrement ouverte jusqu'à avoir vidé tout l'air contenu dans les poumons.
- **Inspirer**, par le nez et ressentir le ventre qui se gonfle alors que les poumons se remplissent. Le nombril se soulève.
- **Expirer**, calmement par la bouche, en rentrant le ventre jusqu'à avoir vidé tout l'air contenu dans les poumons. Le nombril est aspiré vers l'intérieur.
- **Répéter** plusieurs fois le processus.



- Progressif : Contrôler la durée d'expiration : - Décompte de 4 secondes.
Contrôler la durée du cycle inspiration / expiration : - Décomptes de 4 secondes successifs.

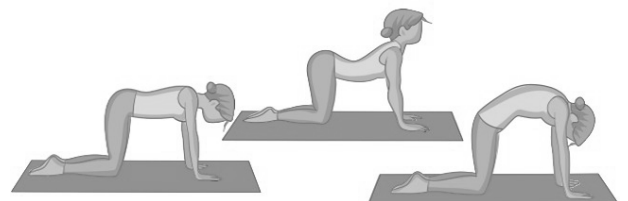
Exercice 3 : (similaire à « Le petit chat » : fiche 1.5.3.)

Mise en place :

- Chaque participant est à 4 pattes sur son tapis : Les hanches à la verticale des genoux, épaules à la verticale des poignets.
- Poignets et genoux écartés à largeur d'épaules.

Déroulement :

- **Respirer** normalement plusieurs fois sans bouger.
- **Expirer** calmement par la bouche, en rentrant le ventre. Le nombril est aspiré vers l'intérieur et le dos s'arrondit.
- **Inspirer** calmement par le nez en relevant la tête. Le dos se creuse et le ventre redescend.
- **Répéter** plusieurs fois le processus.



- Progressif : Contrôler la durée d'expiration : - Décompte de 4 secondes.
Contrôler la durée du cycle inspiration / expiration : - Décomptes de 4 secondes successifs.



LA RESPIRATION ABDOMINALE

Exercice 4 :

Mise en place :

- Chaque participant se tient debout, tête droite et menton légèrement rentré. Les pieds sont écartés à largeur d'épaules et parallèles.
- Une main posée sur le nombril et l'autre sur les dernières côtes.

Déroulement :

- **Respirer**, calmement et en pleine conscience de la sensation de l'air qui circule.
 - **Expirer**, calmement par la bouche entrouverte, en rentrant le ventre jusqu'à avoir vidé tout l'air contenu dans les poumons. Le nombril, accompagné de la main, est aspiré vers l'intérieur.
 - **Inspirer**, calmement par le nez, le ventre se gonfle alors que les côtes ne bougent pas.
 - **Répéter** plusieurs fois le processus.
- Progressif : Contrôler la durée d'expiration : Plus longue que la durée d'inspiration.
Pratiquer l'exercice les bras le long du corps.



Action du diaphragme sur le mouvement du ventre :

