

TROIS EXERCICES RESPIRATOIRES POUR SE NETTOYER LES POUMONS



par Benjamin

C'est un fait : la plupart des gens respirent mal. Dangereusement mal même. Au moindre stress, sans nous en rendre compte, nous bloquons notre respiration. Nous adoptons un rythme court, rapide et superficiel. Nous prenons de moins en moins le temps d'expirer.

Bilan : l'air vicié s'accumule et l'air frais a de plus en plus de mal à entrer. Bref, nous vivons littéralement en apnée. D'où l'intérêt d'avoir sous la main quelques exercices simples et faciles qui permettent de « décrasser » les poumons.

Exercice de nettoyage : à quoi ça sert ?

Les activités qui impliquent directement la respiration (yoga, chant, etc.) sont généralement précédées d'un exercice de nettoyage des poumons. L'objectif est de les vider au maximum de tout l'air vicié avant de commencer les choses sérieuses.

Idéalement, il faudrait prendre le temps de pratiquer ces exercices de nettoyage avant chaque activité physique et au quotidien : le matin en se levant, au bureau lorsque vous avez 5 minutes, après une journée chargée...

L'intérêt de se vider les poumons régulièrement

Premièrement : augmenter immédiatement les capacités respiratoires. Imaginez un peu tout ce bel espace dans vos poumons gâché par de l'air inutile. Un exercice et hop ! La place est libérée et les canaux respiratoires sont aérés.

Deuxièmement : faire disparaître certains symptômes très courants dans notre société et que l'on doit à notre mode de vie en apnée et notre respiration superficielle. J'ai nommé :

- Maux de tête
- Problèmes de glandes
- Mal-être diffus
- Sommeil insuffisamment réparateur
- Etc.

Partagé par la Presse Galactique

Comment se « décrasser » les poumons ?

Comme la grande majorité des exercices respiratoires, ça ne fait pas de mal d'attendre un peu si vous venez juste de manger.

Idéalement, faites ça dans des vêtements confortables qui n'entravent pas les mouvements (mais si vous êtes au bureau en costume, allez-y quand même : trouvez-vous juste un endroit tranquille pour le faire).

La clé de ces exercices, c'est la posture un peu particulière qui permet d'éliminer tout obstacle à la circulation de l'air. Donc, pour chaque exercice, respectez à la lettre les consignes de position de départ. Bonne position = Bonne aération.

Premier exercice respiratoire : Décrassage profond

Le principe : une inspiration profonde qui donne de l'élan au diaphragme. Combinée au geste de se pencher en avant, l'expiration est encore plus profonde.

Position de départ

Assis à genou, fesses posées sur les talons. Dos droit et épaules bien relâchées en arrière. Mains tranquillement posée à plat sur les cuisses.

Si vous vous sentez un peu raide au moment de la position de départ

Nous n'avons pas tous l'habitude de ce genre de position,

alors allez-y en douceur si vous vous sentez un peu raide au niveau des chevilles ou des genoux.

(L'un des bénéfices de l'exercice, c'est que vous allez justement gagner en souplesse de ce côté-là)

Au besoin, pour vous assouplir un peu les premières fois, faites le geste suivant (à partir de la position de départ).

Inspirez lentement par le nez en décollant un des genoux du sol (en laissant le cou du pied reposer sur le sol : seul le genou et le mollet quittent le sol).

Expirez par la bouche en reposant doucement le genou. Recommencez de l'autre côté. Faites au moins 3 fois chaque genou.

Vous êtes plus détendu ? Parfait. On passe à l'exercice.

L'exercice

Toujours à partir de la position de départ, expirez lentement par la bouche une première fois (essayez de tout vider) : ça facilitera la première inspiration.

Bien, maintenant, prenez une lente et profonde inspiration par le nez en gonflant doucement le ventre puis la poitrine. Imaginez qu'en gonflant progressivement, vous faites un appel d'air qui vient aspirer directement l'oxygène dans vos poumons.

Parfait. Maintenant, penchez vous doucement vers l'avant en expirant lentement et en continu par la bouche. Si vous êtes suffisamment souple, allez jusqu'à poser le front au sol.

Allez-y, soufflez, soufflez, n'ayez pas peur.

Une fois que vous avez complètement expiré, et qu'il n'est plus possible de souffler, marquez une pause de quelques secondes "à vide" (sans inspirer ni expirer) puis remontez

doucement à la position de départ en inspirant en profondeur par le nez.

Faites l'exercice au moins 6 fois.

Deuxième exercice respiratoire : l'expiration contrôlée

Le principe : lorsque qu'on débute dans une activité physique, on a tendance à se concentrer sur l'inspiration et à laisser le corps se débrouiller pour l'expiration. Ce qui explique que certains coureurs débutants se retrouvent très vite essoufflés.

Ici c'est le contraire : l'expiration est forcée et l'inspiration se fait naturellement.

Position de départ

Assis à genou, fesses posées sur les talons. Dos droit et épaules relâchées en arrière. Mains à plat sur les cuisses.

(Éventuellement si vous n'êtes vraiment pas à l'aise dans cette position, asseyez-vous en tailleurs voire sur une chaise)

L'exercice

Inspirez profondément et lentement par le nez en gonflant doucement le ventre puis la poitrine (comme dans le premier exercice).

Toujours dans cette position, videz maintenant vos poumons en expirant l'air par la bouche avec des à-coups bref et puissants.

Lorsque vous ne pouvez plus expirer, détendez-vous, laissez l'inspiration se faire tranquillement (sans la forcer ou essayer de la contrôler) et comptez jusqu'à 6.

Vous sentez cette libération ? C'est votre corps qui rétablit de lui même un bon équilibre entre l'air qui entre et celui qui sort.

Faites au moins 6 inspirations.

Troisième exercice respiratoire : la respiration alternée

Le principe : nettoyer en profondeur les sinus et les circuits respiratoires dans leur ensemble.

Position de départ

Asseyez-vous confortablement au fond d'une chaise. Gardez le dos bien droit tout le long de l'exercice, et ne croisez ni les jambes ni les bras.

Préparation : expirez une fois par la bouche, très lentement, en rentrant le ventre puis en comprimant doucement le thorax (comme si vous étiez un tube de dentifrice et que vous essayiez de vous vider complètement).

L'exercice

Avec un doigt, bouchez la narine droite et inspirez doucement et profondément par la narine gauche (inspirez comme si vous essayiez de remplir le tube de dentifrice par appel d'air : en gonflant d'abord le bas du ventre, puis le milieu du ventre puis la poitrine).

Une fois que vous avez fini d'inspirer, bloquez votre souffle

pendant 6 secondes.

Puis expirez lentement et doucement par la narine droite en gardant la narine gauche bouchée.

Une fois que vous avez fini d'expirer, bloquez votre souffle pendant 6 secondes.

Recommencez l'exercice, cette fois en inversant les côtés : en inspirant par la narine droite puis en expirant par la narine gauche.

Procédez à trois respirations pour chaque narine.

Les résultats à court, moyen et long termes

Lors des premières séances, vous risquez d'être surpris. Peut-être même d'avoir la tête qui tourne légèrement si vous avez pris l'habitude de vivre en apnée.

Faites sérieusement l'un de ces exercices (ou, mieux : les 3) et vous allez vous sentir mieux immédiatement.

Faites-les tous les jours et vous verrez disparaître un bon nombre des petits maux du quotidien.

Faites-les systématiquement lorsque vous repérez un moment de stress et vous vous rendrez compte à quel point la respiration est puissante pour lutter contre l'anxiété et dissiper la tension.

Faites-les avant d'autres exercices (physiques ou même intellectuels, créatifs, etc.) et vous observerez une amélioration des performances.

Source: <http://www.fiteo.fr/>

Partagé par la Presse Galactique