

Exercice de respiration: La respiration yogique complète

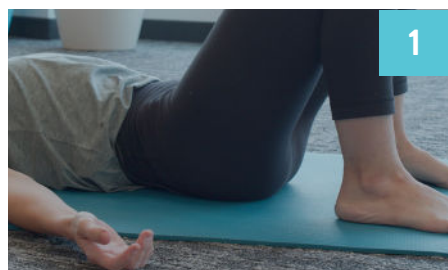
Bienfaits pour les plongeurs.euses:

- Contribue à la gestion du stress et à rester au calme en engageant le système nerveux parasympathique
- Diminution de la consommation d'air dû à une meilleure utilisation du diaphragme et des poumons
- Meilleure capacité à retrouver son calme et éviter la panique en situation de plongée
- Relaxation et détente physique qui aide à diminuer le risque de douleurs musculaires
- Engagement d'une respiration plus profonde, moins superficielle

Quand pratiquer des exercices de respiration?

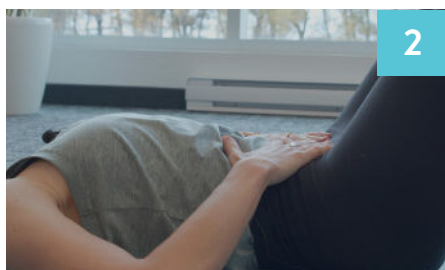
- Juste avant de commencer à s'équiper ou le matin lors d'une journée de plongée (version classique)
- De façon régulière à la maison, à n'importe quel moment de la journée

Respiration yogique complète étape par étape (version classique)



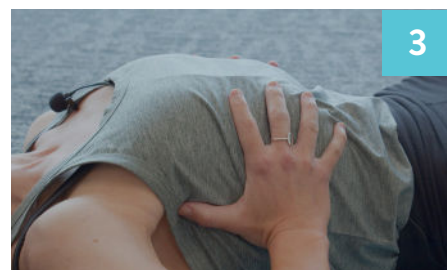
1. Allongez sur le dos, genoux fléchis

2. Prenez un temps d'observation de votre respiration normale

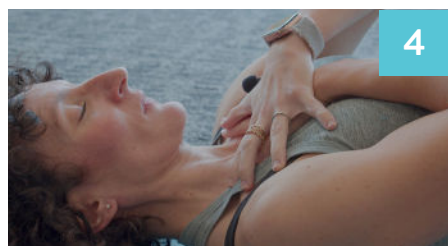


En respirant toujours par le nez, avec la bouche fermée et la mâchoire desserrée:

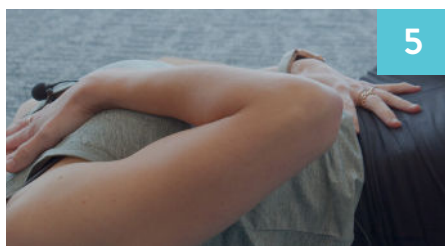
A. Placez les mains sur le ventre, prenez 3 souffles en gonflant le ventre sous les mains (envoyer l'air dans l'abdomen)



B. Placez les mains au niveau des côtes (index sous le sein, pouce sous l'aisselle et paume ouverte sur les côtes. Le souffle soulève les mains.



C. Placez les mains à plat sur la poitrine, en ayant l'index et le pouce en contact avec clavicule, prenez 3 souffles en soulevant le sternum et en laissant les omoplates s'écarter.



D. Placez une main sur le ventre et une au niveau du coeur, puis assemblez les 3 étapes précédentes pour 3 souffles en commençant par gonfler le ventre.

Alternatives:

- En respirant avec la bouche seulement
- En respirant dans une paille
- En comptant 3 ou 4 temps à chaque inspiration/expiration, afin de les garder de la même longueur
- Vous pouvez augmenter le nombre de temps graduellement, selon vos capacités