

Respiration abdominale



Directives : Asseyez-vous et prenez la position du chanteur.

Le dos bien droit et bien grand avec la tête alignée au-dessus des épaules et du bassin.

Placez votre main dominante sur votre ventre et l'autre sur le haut de la poitrine.

Prenez le temps de bien sentir votre respiration.

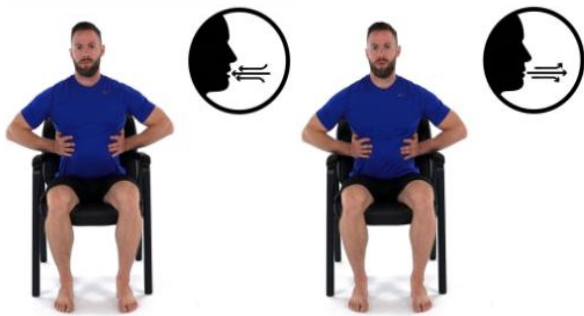
Inspirez et sentez votre ventre se gonfler sous votre main.

Expirez en effectuant une légère pression sur le ventre comme si vous vouliez dégonfler un ballon.

Inspirez à nouveau et laissez le ventre se gonfler à nouveau sous votre main.

Vous pouvez sentir aussi que le thorax prend lui aussi de l'expansion à chaque inspiration.

Exercices au niveau de l'expansion thoracique



Directives : Asseyez-vous bien droit avec la tête alignée au-dessus des épaules et du bassin.

Placez vos mains bilatéralement au niveau des côtes pour sentir le mouvement de la cage thoracique.

Inspirez et sentez les côtes pousser sous vos mains. Expirez normalement et sentez la cage thoracique revenir à la position initiale.

Faites 3-5 répétitions.