

Export des exercices Mobilité des muscles respiratoire, niveau 1

Respiration abdominale



Allongé sur le dos, laissez gonfler le ventre uniquement puis soufflez en rentrant activement le ventre.

Respiration costale



Allongé sur le dos, laissez gonfler la cage thoracique uniquement puis soufflez en abaissant les côtes activement.

Respiration perineo-abdomino-costale



Allongé sur le dos laissez l'air rentrer en laissant gonfler le ventre et la cage thoracique puis réalisez un APEA pour souffler ; ce qui signifie : Auto-grandissement, contraction du Périnée, Expiration et enfin contraction des Abdominaux.