

Entraînement des muscles respiratoires et exercices d'étirement en position couchée et assise (environ 25 min.)

En position couchée sur le dos au lit, étirez-vous de tous les côtés. Enlevez la couverture du lit, mais gardez le coussin pour plus tard.

1) Entraînement des muscles abdominaux

En position couchée sur le dos, placez les paumes de vos mains sous vos fesses pour vous stabiliser. Vos jambes tendues reposent sur le matelas. Soulevez une jambe, toujours tendue, à environ 20 cm du matelas et faites 10 petits cercles en sens horaire. Ensuite, descendez la jambe et reposez-vous pendant un moment. Soulevez l'autre jambe et faites 10 petits cercles en sens horaire. Descendez la jambe et reposez-vous un peu plus longtemps maintenant. Ensuite, répétez le tout, mais cette fois-ci en sens antihoraire.

2) Entraînement des muscles abdominaux

Prenez la même position que pour l'exercice précédent. Tendez les deux jambes, tirez les pointes des pieds vers votre tête et soulevez légèrement les deux jambes en même temps du matelas. Gardez cette position pendant 10–20 secondes. Si vous n'arrivez pas à soulever les deux jambes simultanément du matelas, contractez simplement le ventre et les jambes, tirez les pointes des pieds vers votre nombril, soulevez légèrement la tête et gardez cette position pendant quelques secondes.

3) Étirement des flancs (posture de la demi-lune)

Restez allongé sur le dos, les jambes tendues ; les bras reposent à droite et à gauche de votre bassin. Glissez-vous maintenant au bord droit de votre lit, tout en restant allongé sur le dos. Le bassin reste tout droit et en contact avec le matelas. Déplacez les jambes tendues le plus possible vers le bord gauche du lit. Puis placez le bras droit tendu au-dessus de la tête vers le bord gauche du lit ; le bras doit toujours reposer sur le matelas. Vu du dessus, vous ressemblez maintenant à une banane ou une demi-lune. Votre main gauche passe à travers le bassin ; placez la paume de votre main gauche sur l'arc costal droit. Avec votre main gauche en tant que contrepoids, l'étirement du flanc droit et le mouvement respiratoire du ventre et des côtes se fait clairement ressentir. Restez dans cette position d'étirement pendant 20 secondes. Puis répétez cet exercice de l'autre côté.

4) Étirement des muscles du cou à trois dimensions

Redressez-vous dans le lit. Vos mains reposent sur le matelas à côté de votre bassin. Saisissez avec la main droite l'oreille gauche en passant par-dessus la tête. Si possible, accrochez-vous au cartilage de l'oreille avec le majeur. Baissez la tête et regardez la partie gauche de votre bassin. A partir de cette position, votre main droite tire l'oreille gauche délicatement en direction de votre épaule droite. Continuez à regarder la partie gauche de votre bassin pour étirer la partie gauche de votre cou. Gardez cette position pendant 20 secondes. Puis passez de l'autre côté et répétez l'exercice dans l'autre direction.

Ensuite, joignez les mains et posez-les à l'arrière de la tête. Si possible, tenez-vous bien droit. Puis baissez le menton vers la poitrine autant que possible. Ne bougez pas en avant et en arrière, mais baissez le menton lentement jusqu'au point maximal et gardez cette position d'étirement pendant 20 secondes.

Répétez ces trois exercices d'étirement de la nuque et du cou encore une fois – étirez la nuque à droite, à gauche et à l'arrière.

5) Étirement des muscles dorsaux

Tenez-vous bien droit en position assise sur le lit, les jambes tendues ; vos mains reposent sur vos cuisses. Avancez vos mains – étape par étape en alternance – en tâtonnant avec les paumes le long des tibias en direction des chevilles et des orteils. Laissez pendre votre tête détendue entre vos bras. Fléchissez le torse en avant autant que possible et gardez cette position d'étirement pendant 20 secondes. Vous sentez maintenant l'étirement dans le dos et les creux des genoux. Lors de cet exercice, savourez l'inspiration et l'expiration conscientes.

6) Respiration diaphragmatique/abdominale

Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues, et respirez consciemment dans le ventre. Posez vos paumes sur le ventre pour mieux sentir ce que vous devez faire lors de la respiration abdominale. Inspirez et faites en sorte que votre ventre soulève vos mains le plus haut possible en direction du plafond. Au point le plus élevé, gardez cette position pendant 2 secondes avant de relâcher vos muscles en expirant. Répétez cet exercice tranquillement 5 fois.

7) Respiration diaphragmatique en position couchée sur le ventre

Allongez-vous maintenant sur le ventre. Vous pouvez poser votre front sur un coussin afin que votre visage ne repose pas sur le matelas. Les jambes sont tendues, les dessus des pieds à plat sur le matelas, et les bras sont tendus parallèlement au corps. Restez allongé droit et à plat et prenez 5 respirations profondes. Respirez consciemment et profondément dans le ventre, comme lors de l'exercice précédent. En inspirant, essayez de gonfler le ventre afin que votre dos soit levé le plus haut possible en direction du plafond. Au point le plus élevé, gardez cette position pendant 2 secondes ; puis savourez la détente lors de l'expiration. Ensuite, tournez la tête à droite et prenez 5 respirations profondes. Inspirez lentement dans le ventre et laissez l'air s'échapper aussi lentement. Comme avant, gardez la position pendant 2 secondes au point le plus élevé ; puis laissez l'air s'échapper de façon détendue. Ensuite, tournez la tête à gauche et prenez 5 respirations profondes de la même façon qu'avant.

Un physique complètement symétrique est rare. Dans la plupart des personnes, les mouvements fonctionnent mieux d'un côté que de l'autre. Retenez quel de vos côtés fonctionne moins bien et, dès maintenant, veillez à étirer ce côté plus que l'autre – vous ferez des progrès !

8) Entraîner les muscles de la toux

En position couchée sur le ventre (tout droit), placez un coussin sous votre cage thoracique afin qu'il soit plus facile de soulever le visage du matelas. Les jambes sont tendues, les dessus des pieds à plat sur le matelas. Pliez les bras et posez les paumes sur le matelas à droite et à gauche de votre corps à hauteur de vos épaules. Soulevez les deux bras simultanément, comme si on vous disait : « Haut les mains ! » Gardez cette position pendant 2 secondes, puis retournez au point de départ. Cet exercice est plus facile si vous contractez les muscles de vos fesses. Et encore une fois : « Haut les mains ! » Gardez cette position pendant 2 secondes et retournez au point de départ. Répétez cet exercice 10 fois.

9) Entraîner les muscles de la toux (yoga : la posture du petit cobra)

Restez couchée sur le ventre, mais sans coussin sous la poitrine. Vous êtes allongé à plat ventre, le visage dirigé vers le matelas, les bras pliés et les paumes posées sur le matelas à droite et à gauche de votre corps à hauteur de vos épaules. Puis appuyez les mains lentement sur le matelas et « repoussez lentement le matelas loin de vous », c'est-à-dire vous redressez votre torse – si possible, jusqu'à ce que vos bras soient complètement tendus. Ne basculez pas la tête en arrière ; continuez à respirer tranquillement. Gardez cette position pendant 20 secondes ; puis retournez au point de départ – position couchée sur le ventre de manière décontractée. Respirez profondément plusieurs fois ; puis répétez cet exercice 2 fois.

10) Mobilisation de la colonne vertébrale

Placez-vous en position quadrupède. Alternez très lentement et aussi doucement que possible dos rond et dos creux. En position dos creux, redressez la tête et inspirez ; en position dos rond, rentrez la tête entre les bras et expirez. Répétez cet exercice 10 fois.

Ensuite, étirez votre dos : A partir de la position quadrupède (avec les bras toujours tendus), essayez de descendre les fesses vers les talons. Si cela vous pose des problèmes, mettez un coussin entre les fesses et les mollets.

Puis glissez les paumes de vos mains le plus possible vers l'avant, les bras tendus. Laissez pendre votre tête détendue entre vos bras et savourez cet étirement des muscles dorsaux. Gardez cette position pendant 20 secondes.

11) Entraînement des muscles de la toux

Asseyez-vous sur le bord du lit et faites des mouvements de brasse avec les bras. Avec chaque mouvement de bras, vous devriez avancer un peu plus en avant par rapport au mouvement précédent. Veillez à ce que vous soyez assis bien droit ; il est surtout important d'effectuer les mouvements au ralenti. Effectuez 10 répétitions.

12) Entraînement des muscles de la toux et mobilisation du diaphragme

Restez assis sur le bord du lit. Redressez votre torse et tendez vos deux bras vers le haut. Imaginez de belles pommes et faites comme si vous essayiez de cueillir ces pommes au-dessus de votre tête, en alternant les bras. Effectuez de véritables mouvements de préhension et étirez-vous vers le haut autant que vous le pouvez. Ouvrez et fermez les mains 20 fois comme si vous cueilliez beaucoup de pommes.

13) Exercice d'aération

Exercice court et facile : soupirez 3 fois, profondément et de tout votre cœur.

14) Entraînement des muscles de la toux et nettoyage des voies respiratoires

Chantez un couplet de « La danse des canards » et dansez ; chantez le plus fort et clair possible, mais prononcez seulement la syllabe « da ».

Accompagnez votre chant « da-da-da » avec les mouvements de bras typiques pour « La danse des canards » : tendre les bras vers le haut, 3 fois ouvrir et fermer les mains comme le bec d'un canard, 3 fois secouer les plumes (avec les coudes), 3 fois bouger le haut du corps et 3 fois taper dans les mains.

Quand vous « secouez les plumes », il est important de tirer vos coudes vers le haut et de les pousser vers le bas (en direction de la cage thoracique) avec vigueur, tout en chantant à haute voix les syllabes « da-da-da » d'un couplet entier de « La danse des canards ».

15) Nettoyage final des voies respiratoires

En position assise, inspirez et expirez 10 fois – tranquillement, lentement et profondément. Ensuite, tousssez vigoureusement 3 fois dans le creux du coude ou dans un coussin. Encore une fois, prenez tranquillement 10 respirations profondes, puis tousssez vigoureusement 3 fois – et voilà déjà la fin de votre programme d'entraînement.