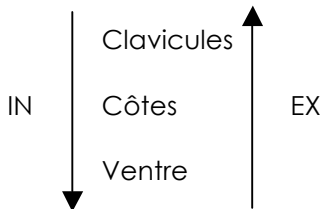




Légende de notation des cours individuels

La respiration se fait toujours **par le nez**, aussi bien à l'inspiration (IN) qu'à l'expiration (EX). Il contribue à l'activation des **NADI** – canaux énergétiques (semblables aux méridiens) pendant les postures et les exercices respiratoires. Il peut y avoir des exercices respiratoires par la bouche, selon indications spéciales.

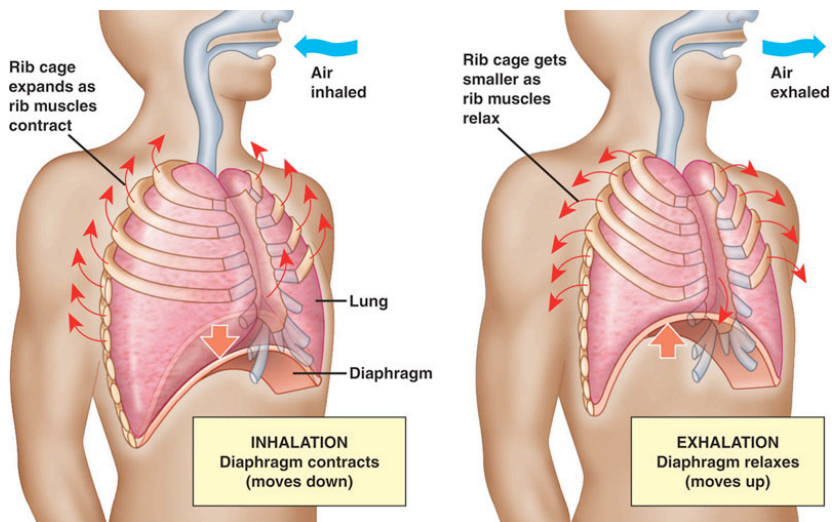
Les directions de la respiration anatomique :



La respiration comporte

4 phases respiratoires :

- IN = inspiration
- PP = suspension poumons pleins
- EX = expiration
- PV = suspension poumons vides



INSPIRATION : diaphragme contracté descend

EXPIRATION : diaphragme détendu, remonte avec l'aide des abdominaux

La direction de la **respiration énergétique** est plutôt à l'IN de bas vers le haut et à l'EX de haut vers les bas.

Il y a la possibilité de pratiquer **des rythmes respiratoires** :

IN	PP	EX	PV		IN	PP	EX	PV
➤ 1 :	0 :	1 :	0	base à multiplier	1 :	½ :	2 :	½
➤ 6 :	0 :	6 :	0	par exemple	6 :	3 :	12 :	3

R = respiration, soit IN+EX ou EX+IN selon l'endroit de l'exercice, par exemple 6-12R

○ = à faire sur place sans bouger, par exemple (+1R)

X = indique le nombre de répétitions proposées de l'exercice, par exemple x 4-6

Sens de la lecture :

- de gauche à droite à l'aller
- de droite à gauche au retour

Les flèches simplifiées (pour ne pas surcharger le dessin) indiquent à la fois le mouvement et la respiration. Attention l'aller et le retour ne sont pas toujours identiques !