

SOMMAIRE

POURQUOI CHERCHER À MIEUX RESPIRER ?	6
LES EFFETS D'UNE RESPIRATION CORRECTE	9
1 L'IMPORTANCE DE LA POSTURE « JUSTE »	11
La posture « neutre » ou « juste » ou la posture « d'économie » ...	13
Le tonus	15
L'importance d'entretenir sa souplesse et sa force	16
Exercices pratiques	18
2 PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ ET DÉVELOPPER SON ÉNERGIE GRÂCE À LA RESPIRATION	43
Respiration, énergie et conscience	45
Exercices pratiques	48
Observer sa respiration	48
Observer et améliorer sa respiration abdominale (ou diaphragmatique)	52
Observer et développer sa respiration thoracique	58
Observer et favoriser sa respiration haute (ou sous-claviculaire)	66
Pratiquer la respiration complète	72
Retrouver sa respiration naturelle	76
3 GÉRER SON STRESS ET DOMESTIQUER SES ÉMOTIONS GRÂCE À LA RESPIRATION	81
Qu'est-ce que le stress ?	83
Respiration et émotions	88
Exercices pratiques	92
4 SE RELAXER GRÂCE À LA RESPIRATION	103
Les mécanismes de la relaxation	105
Exercices pratiques	108

5	AMÉLIORER LA QUALITÉ DE SON SOMMEIL	
	GRÂCE À LA RESPIRATION	113
	Les mécanismes du sommeil	115
	Exercices pratiques	120
6	ADAPTER SON ORGANISME À L'EFFORT	
	GRÂCE À LA RESPIRATION	131
	Les mécanismes de l'effort	133
	Exercices pratiques	136
7	DIMINUER SON TEMPS DE RÉCUPÉRATION	
	GRÂCE À LA RESPIRATION	143
	Les techniques de récupération	145
	Exercices pratiques	148
8	AUGMENTER SON POUVOIR DE CONCENTRATION	
	GRÂCE À LA RESPIRATION	153
	Les bases de la concentration	155
	Exercices pratiques	158
	ÉVALUER SA RESPIRATION ET SES PROGRÈS	176
	POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA RESPIRATION	179
	Le nez, un organe indispensable	179
	Anatomie de l'appareil respiratoire	181
	Les phénomènes mécaniques et physiologiques de la respiration	182
	Les phénomènes chimiques de la respiration	184
	VOCABULAIRE DE LA RESPIRATION	187