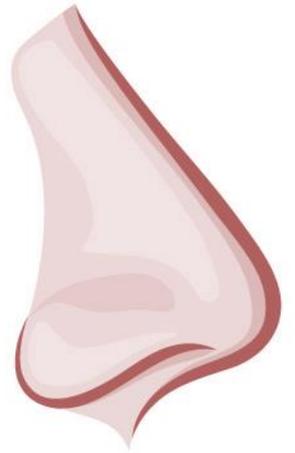




## Exercices de respiration nasale

### Gouttière en bouche

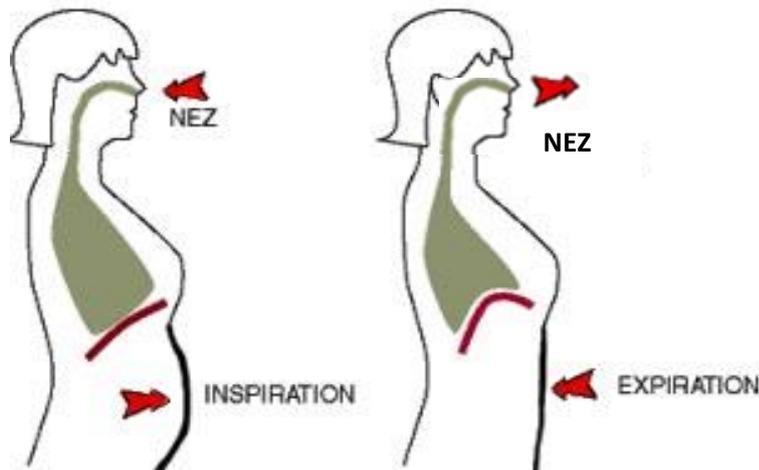


#### 1<sup>er</sup> exercice : 10 répétitions

*Cet exercice est à faire une fois par jour.*

*Se plaquer contre un mur pour être bien droit.*

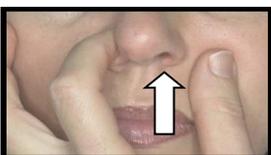
*Inspirer par le nez (compter jusqu'à dix) en gonflant les poumons et le ventre, puis souffler tout doucement.*



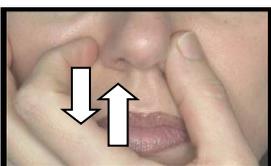
#### 2<sup>ème</sup> exercice : « Respiration uninarinaire » : 5 répétitions par narine



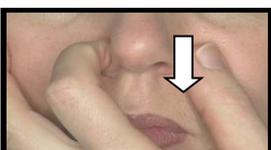
Position de départ : lèvres jointes



Presser sur la narine droite :  
Inspirer par la narine gauche



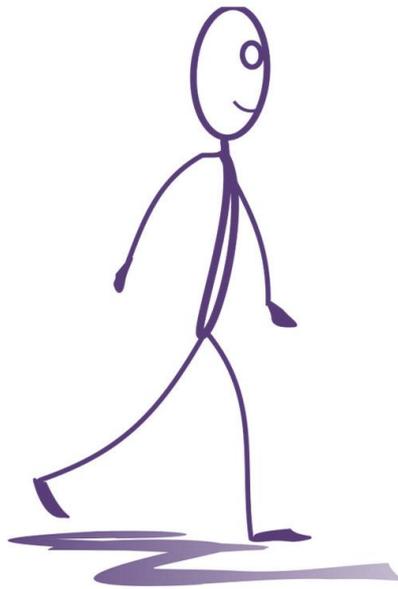
Presser sur la narine gauche :  
Expirer par la narine droite - puis  
Inspirer par la narine droite



Presser sur la narine droite :  
Expirer par la narine gauche

### 3<sup>ème</sup> exercice : 3 répétitions

*Placer la gouttière en bouche, lèvres jointes respirer tranquillement par le nez et marcher en comptant jusqu'à 20, puis avec l'entraînement on augmentera le temps et la rapidité des pas.*



Si besoin, on peut poser le doigt sur ses lèvres pour les obliger à rester jointes.

