

INTRODUCTION	9
PRÂNAYÂMA ET APNÉE : DE MAYOL À PELIZZARI (Umberto Pelizzari)	11
LE PRÂNAYÂMA (Lisetta Landoni)	15
APPRENDRE ET ENSEIGNER LA RESPIRATION (Anna Seddone)	19

1 RESPIRER EN VUE DE L'APNÉE : LA PRÉPARATION À SEC 21

■ Chapitre 1 – POURQUOI L'APNÉE A-T-ELLE CHOISI LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE? 23

■ Chapitre 2 – LE CHEMIN DE L'APPRENTISSAGE 25

- Les postures (à sec) pour respirer 25
- Les pratiques préliminaires de nettoyage 29
- Le diaphragme 36
 - Exercices pour sensibiliser le diaphragme* 40
 - Exercices pour entraîner le diaphragme* 42
- Le thorax 45
 - Exercices de sensibilité respiratoire* 55
 - Exercices pour entraîner l'élasticité du thorax* 58
 - Exercices de coordination respiration/mouvement* 62

• L'abdomen	65
<i>Exercices de sensibilité et de coordination</i>	
<i>respiration/mouvement</i>	72
<i>Exercices pour entraîner la musculature abdominale</i> ...	73
• Le nez et la bouche	81
<i>Exercices de sensibilité</i>	87
<i>Exercices pour entraîner la respiration nasale</i>	88
• Autres caractéristiques de la respiration diaphragmatique	91
• Conclusions	92
• Exemples d'entraînement (à sec)	95
• Autres exercices	99
<i>Exercices pour le cou</i>	99
<i>Exercices pour les épaules</i>	101
<i>Exercices pour les jambes et les pieds</i>	108
• Respirer et se concentrer	113

2

NOTES DE PHYSIOLOGIE ET MÉCANIQUE DE LA RESPIRATION 121

■ Chapitre 3 – LA MÉCANIQUE RESPIRATOIRE ET L'AIR DANS LES VOIES AÉRIENNES 123

• La fonction de la respiration	123
• La mécanique respiratoire	123
• L'évaluation de la capacité respiratoire	128
• L'air dans les voies aériennes	130
• La distribution de l'air dans les poumons	134
• L'air dans le sang	135
• Pourquoi respirer fait « du bien »	137
• Hyperventilation	138

3

RESPIRER EN VUE DE L'APNÉE : LA PRÉPARATION DANS L'EAU 139

- **Chapitre 4 – EXERCICES DE SENSIBILITÉ
RESPIRATOIRE À EXÉCUTER DANS L'EAU 141**

- **Chapitre 5 – AUTRES EXERCICES RESPIRATOIRES
À EXÉCUTER DANS L'EAU 147**

- **Chapitre 6 – LA RESPIRATION AVANT DE COMMENCER
L'APNÉE 149**
 - La position 150
 - Comment respirer 155
- **Chapitre 7 – LA RESPIRATION APRÈS L'APNÉE 159**
- **Chapitre 8 – LA CARPE 161**
- **Chapitre 9 – CONCLUSIONS 163**

4

RESPIRER EN JOUANT 165

- **Chapitre 10 – JEUX À SEC ET DANS L'EAU 167**
 - Jeux à pratiquer à sec avec l'aide de dispositifs 167
 - Jeux à pratiquer à sec avec des objets 170
 - Jeux à pratiquer dans l'eau 171