

# Respiration à lèvres pincées

La technique de respiration à lèvres pincées peut vous aider à réduire votre essoufflement.

Avez-vous déjà entendu parler de la respiration à lèvres pincées ?  
Si oui, l'utilisez-vous ? De quelle manière et dans quelle(s) situation(s) ?

---

---

---

## But

- Cette technique vous demande d'expirer lentement, ce qui vous permet de sortir plus d'air de vos poumons, diminuant ainsi la quantité d'air emprisonné.

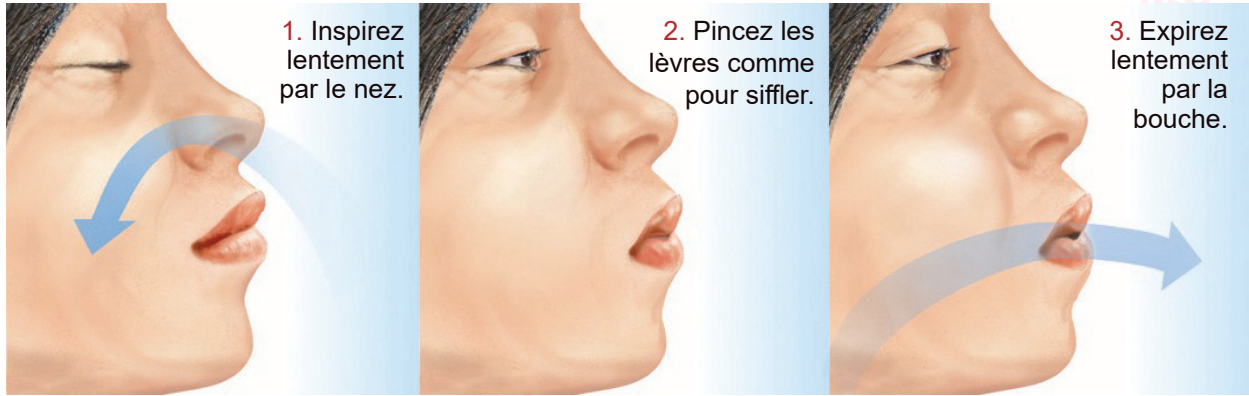
## Bienfaits

1. Réduit la fréquence de la respiration et l'essoufflement.
2. Permet de retrouver une respiration normale plus rapidement après un exercice ou effort.
3. Améliore votre capacité à pratiquer différentes activités.
4. Augmente votre sentiment de maîtrise sur votre propre respiration.

## Points à retenir

- Il faut surtout mettre l'accent sur l'expiration.
- L'expiration devrait être plus longue que l'inspiration, mais pas forcée.
- Familiarisez-vous d'abord avec cette technique au repos. Ensuite, vous serez en mesure de l'utiliser lors d'activités exigeant un effort.

## Respiration à lèvres pincées



1. Inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que vous sentiez que vos poumons sont remplis d'air, mais sans forcer.

2. Pincez les lèvres comme pour siffler ou pour embrasser quelqu'un.

3. Expirez lentement tout en gardant les lèvres pincées. Assurez-vous de prendre plus de temps pour expirer que pour inspirer. N'oubliez pas de garder les lèvres pincées.

4. Ne forcez pas vos poumons à se vider.