

Les temps de ventilation

inspi: tps d'inspiration en sec

PP: tps poumons pleins en sec

Expi: tps d'expiration en sec

PV: tps poumons vide en sec

durée: durée du cycle en min



Respiration abdominale simple				
inspi	PP	expi	PV	durée
2	0	4	0	5

Respiration carrée				
inspi	PP	expi	PV	durée
5	5	5	5	2
8	8	8	8	2
10	10	10	10	3

Respiration salut au soleil				
inspi	PP	expi	PV	durée
4	4	4	4	5

Respiration nasale alternée				
inspi	PP	expi	PV	durée
3	0	3	0	1
6	0	6	0	1
9	0	9	0	1
12	0	12	0	1
15	0	15	0	1
18	0	18	0	2
21	0	21	0	2

Respiration détente sur le dos				
inspi	PP	expi	PV	durée
4	4	4	4	1
4	4	8	4	1
4	4	12	4	1
4	4	16	4	1
4	4	20	4	2
4	4	24	4	3