



Présente la méthode



La Méthode OXYGEN ADVANTAGE®

créée par Patrick McKeown

repose sur trois principes fondamentaux de la respiration fonctionnelle:

- La Biochimie – la sensibilité de l'organisme à l'accumulation de dioxyde de carbone dans le sang.
- La Biomécanique – si la respiration se fait à partir du diaphragme ou dans la partie supérieure de la poitrine.
- La Cadence/respiration cohérente – réduction de la fréquence respiratoire entre 4,5 et 6,5 respirations par minute.

Les trois dimensions de la respiration sont partagées dans une série unique et simple de protocoles qui peuvent être utilisés au repos et pendant l'exercice physique.

Il s'agit d'une méthode accessible à tous, conçu pour rééduquer la respiration. L'accent est mis sur la respiration légère, lente et profond