

2 EXERCICES

POUR APPRENDRE À RESPIRER

Exercice 1

CONSCENTISER LES 3 ÉTAGES

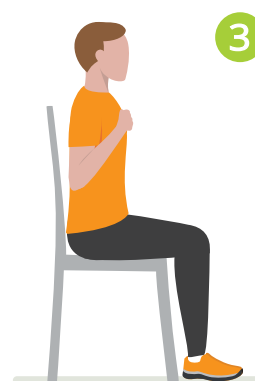
D'abord allongé, puis assis :



1



2



3

1 On gonfle l'abdomen.

2 Puis, on met les mains sur les côtes pour voir si elles s'écartent.

3 Et, enfin sur la poitrine qui monte avec les côtes hautes.

Exercice 2

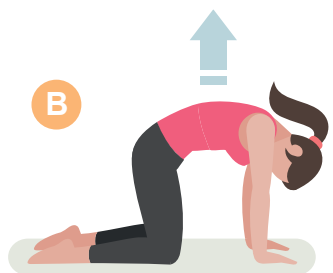
FAIRE LE CHAT

Un des grands classiques du yoga, la posture du chat permet de mobiliser la colonne vertébrale et d'atteindre cette fameuse souplesse de l'appareil respiratoire.



A

A À 4 pattes, bras et jambes calés sur la largeur des épaules : sur l'inspiration, le bassin est vers le sol, la colonne remonte en cambrure. Les côtes s'écartent.



B

B Puis on expire, on enrôle en rétroversion avec le dos en arrondi vers le plafond ; les côtes se resserrent.



Plus d'infos sur
www.sport-sante.fr