

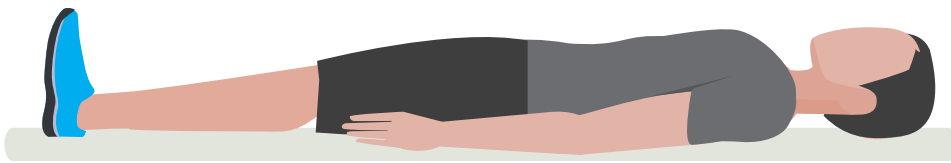


2 EXERCICES FACILES

POUR SE RELAXER

Exercice 1

FACILITER LE LÂCHER-PRISE



les +

Cet exercice de respiration complète peut se faire à n'importe quel moment de la journée. Il est particulièrement recommandé le soir au coucher ou en cas d'insomnie

- Installez-vous confortablement en position allongée, sur votre lit par exemple. Commencez par quelques respirations lentes.
- Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4 tout en remplissant d'air sans saccade et en flux continu, le ventre puis le bas de la cage thoracique et enfin le haut de la cage thoracique.
- L'inspiration terminée, bloquez quelques instants votre respiration.

- Puis soufflez par le nez, en 4 temps également, dans l'ordre inverse de l'inspiration : le mouvement d'expiration part des clavicules, gagne le thorax puis le diaphragme pour finir au niveau abdominal.
- L'expiration terminée, bloquez quelques instants votre respiration.
- Puis reprenez une nouvelle respiration.

Exercice 2

CALMER LE RYTHME CARDIAQUE

- Installez-vous confortablement en position assise, au calme.

CET EXERCICE EST À PRATIQUER 3 FOIS 3 MINUTES

- Inspirez puis expirez 6 fois en une minute. En 3 minutes, vous serez donc amené(e) à réaliser 18 cycles respiratoires (1 cycle = 1 inspiration-expiration). Vous pouvez vous munir d'un minuteur ou d'un chronomètre pour vous repérer.
- Détachez doucement votre attention de la respiration pour vous concentrer sur votre cœur et sentez le calme qui s'installe au fur et à mesure dans votre corps.



AIDEZ VOUS DE CETTE VIDÉO
POUR ACQUÉRIR LE BON RYTHME

www.youtube.com/watch?v=22deFvgJF4Q



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