



Nous vous proposons quelques petits exercices de respiration que vous pouvez pratiquer et répéter pendant le confinement !



Exercice n°1 : la respiration marchée

Consiste à régler le rythme de ses pas sur les cycles de respiration : par exemple, faire 5 pas pendant l'inspiration et 5 pas pendant l'expiration. L'important est de trouver le rythme idéal, ne pas forcer sa respiration et donc ralentir si besoin est.

C'est un anti-stress idéal qui allie exercice physique et exercice de respiration !

Exercice n°2 : la respiration expirée

L'expiration est très importante et cet exercice est parfait pour renouveler l'air des poumons ! Prendre une grande inspiration puis expirer très longuement jusqu'à vider ses poumons le plus possible pour terminer par une contraction des muscles abdominaux pendant 2 à 3 secondes.

Exercice n°3 : la respiration énergétique

Inspirer profondément par le nez sans gonfler le thorax ni relever les épaules, retenir l'air quelques secondes dans les poumons puis expirer bruyamment par la bouche le plus longtemps possible.

C'est un exercice parfait pour l'évacuation des tensions et blocages !



Exercice n°4 : la respiration alternée

En tailleur, le dos droit, inspirer par la narine droite en bouchant la gauche puis, expirer par la narine gauche en bouchant la droite. Faire de même en inspirant par la narine gauche et en expirant par la narine droite.

Exercice n°5 : la respiration du soufflet Bhastrika pranayama

On booste l'énergie avec ce souffle dynamique et rapide : 10 à 12 respirations courtes et vigoureuses, puis on termine par une inspiration plus profonde retenue pendant quelques secondes avant d'expirer en douceur.

Exercice n°6 : la respiration carrée

Il suffit de suivre le cycle suivant : 4 secondes d'inspiration, 4 secondes de souffle coupé, 4 secondes d'expiration, 4 secondes de souffle coupé.

Nous en profitons également pour vous rappeler que les animateurs sportifs mettent à votre disposition des cours de pilate, yoga, zumba ou encore de cardio-mix sur les pages **Instagram** et **Facebook** de l'ASPTT BESANCON Omnisports ! 😊



@aspttbesancon



@asptt.besancon.9