Yoga – Détente (R2): Respiration abdominale

Cet exercice apprend à utiliser la respiration diaphragmatique et à relâcher l'esprit de manière efficace pour retrouver rapidement son propre équilibre.

Placer ses jambes comme pour la posture du papillon. Relever le dos et la tête avec une couverture enroulée (ou un autre support). Poser la main droite sur le ventre et la gauche sur la poitrine. Inspirer profondément en remplissant d'abord la région abdominale, puis thoracique (respiration abdominale).

Grâce à la position des mains, suivre la respiration en sentant comment elles se soulèvent et s'abaissent. Contrôler l'expiration en évitant de simplement laisser sortir l'air. Compter les secondes et utiliser un temps égal pour l'inspiration et l'expiration (par ex. quatre secondes). Continuer durant au moins deux à trois minutes.

Matériel: Coussin, couverture, serviette ou tapis enroulé supplémentaire (pour le dos et la tête)

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO