

Jeux de transition – Retour au calme: Respiration alternée

Cet exercice contribue à une respiration profonde et contrôlée. Les élèves se concentrent sur une narine, puis sur l'autre.



Les élèves sont assis bien droit, les yeux fermés. Ils ferment la narine droite avec le pouce de la main droite et inspirent pendant quatre secondes par la narine gauche. Ils ferment ensuite les deux narines avec le pouce et le petit doigt de la main droite et retiennent leur souffle pendant environ quatre secondes. Finalement, ils ouvrent la narine droite (pouce) et expirent complètement pendant huit secondes.

Les élèves font la même chose de l'autre côté: ils inspirent par la narine droite et expirent par la gauche. L'exercice est répété trois à huit fois.

Variante

- Pour les avancés, changer le rythme: inspirer – retenir son souffle – expirer.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO