

Régénération – Respiration: Le deuxième souffle

Face aux contraintes de la compétition ou de l'entraînement, il est indispensable de pouvoir relâcher les tensions physiques et mentales (émotions). Ce moyen didactique présente les différents aspects de la respiration comme outil facilitant ce processus.

La respiration est la fonction clé de l'organisme. En effet, le fonctionnement de tous les organes du corps dépend du bon échange d'oxygène et de gaz carbonique. Le contrôle de la respiration permet celui des émotions, développe la confiance en soi et soutient la capacité d'action, ce qui en fait un élément indispensable à la performance.

Respirer signifie être à l'écoute de soi, se recharger en énergie, relâcher les tensions, éloigner les mauvaises pensées, élargir son horizon intérieur.



Régénération – Respiration: Le deuxième souffle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO