

## Respiration – Avec un coussin: Harmonie

Au cours de cet exercice, l'accent est mis sur l'expiration. Un autre effet positif est un renforcement de la musculature dorsale.



Debout sur le coussin, tenir un livre ou un haltère léger dans chaque main. Inspirer tout en levant les bras de côté jusqu'au-dessus de la tête (décrire un demi-cercle) et ressentir ce mouvement d'extension dans tout le corps.

Expirer ensuite tout en baissant lentement les bras et en les croisant devant le corps avec un balancé jusqu'à la fin de l'expiration. Maintenir les jambes légèrement fléchies durant l'exercice en accompagnant le mouvement de manière décontractée.

---

Source: «mobile» 2/2008, p. 18, Nicola Bignasca



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**