

Respiration – Avec le corps: Bâillement

Bâiller est l'un des meilleurs exercices de respiration naturels. Les poumons et les muscles sont ainsi emplis d'oxygène frais.



Debout devant une fenêtre ouverte, les jambes écartées. Lever les bras et diriger tour à tour la paume des mains gauche et droite vers le plafond.

Se mettre sur la pointe de l'un des deux pieds, un peu en retrait, ouvrir la bouche toute grande et essayer de bâiller. Sentir ainsi les bienfaits qu'apporte un étirement à la fois horizontal, vertical et diagonal dans tout le corps.

Source: «mobile» 2/2008, p. 20, Nicola Bignasca



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO