

## Respiration – Avec le corps: Etreinte

Cet exercice purifie l'organisme par la respiration et agit sur la respiration profonde. Il étire également les muscles du cou et du dos de manière douce.



Assis sur une chaise, le dos bien droit. Tirer les coudes en arrière vers l'intérieur pour étirer la cage thoracique, et inspirer. Puis, tout en expirant, poser la main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'épaule droite, presser légèrement les coudes contre le thorax et pencher délicatement la tête et le torse en avant.

### Variante

Commencer par inspirer; à l'expiration, tourner le torse à droite et effectuer quelques mouvements de ressort. Revenir à la position de base et refaire l'exercice de l'autre côté.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**