

Respiration – Avec un coussin: Souplesse du bassin

La respiration profonde et la souplesse du bassin figurent au centre de cet exercice.



Assis sur le coussin, tendre les jambes en avant et s'appuyer en arrière sur les mains de manière que les doigts regardent en avant.

Inspirer tout en tendant la pointe des pieds, avancer doucement le bassin pour creuser légèrement le dos. S'imaginer vouloir respirer jusqu'au bout des orteils.



Plier ensuite les orteils, faire légèrement le dos rond et contracter le ventre tout en expirant lentement et longuement.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO