

## Respiration – Avec un coussin: Etirement croisé

La respiration profonde et la souplesse du bassin sont améliorées grâce à cet exercice. L'expiration doit être la plus longue possible.



Allongé sur le dos, le coussin sous le bassin. Le bras droit derrière la tête, la jambe gauche tendue en avant, la jambe droite posée par terre.

Inspirer jusqu'à l'extrémité du pied gauche. Puis expirer en pliant la jambe gauche contre le ventre et en amenant simultanément le bras droit en avant pour poser la main droite sur le genou gauche.



Poser ensuite la jambe gauche à côté de la droite et le bras droit le long du corps. Se relaxer un bref instant pour bien sentir l'exercice avant de recommencer avec l'autre jambe et l'autre bras.

**Indication:** Expirer le plus longtemps possible pour percevoir consciemment les bienfaits de l'étirement croisé.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**