

Concentration – Respiration: Ouvrir le parapluie

Dans cet exercice, les enfants essaient de varier la profondeur de la respiration en imaginant leur thorax être un parapluie.



Debout, imaginez que votre thorax est un parapluie: la pointe correspond au sommet de la colonne vertébrale, le manche, l'axe central et la poignée, le bassin.

Inspirez et remarquez comme le parapluie s'ouvre. Expirez, il se referme autour de votre colonne vertébrale.

Vous observez que le parapluie s'ouvre avant tout dans la partie inférieure lors de l'inspiration. Etes-vous capable de varier la profondeur de l'inspiration? Le parapluie s'ouvre-t-il différemment?

Remarque: Bien que les côtes supérieures soient relativement courtes, on a l'impression que la partie haute du thorax (à la naissance de la ceinture scapulaire) est large. Sa forme ressemble plutôt à un cône, étroit au sommet, large à la base. L'image du parapluie restitue bien cette impression.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO