

Concentration – Respiration: Tout le corps respire

Au cours de cet exercice, les enfants se mettent à l'écoute de leur respiration et essaient de la distinguer dans les différentes parties du corps.



Etendu en position de «tranquillité constructive», les bras le long du corps, mettez-vous à l'écoute de votre respiration. Dans quelle partie du corps la distinguez-vous? Dans la poitrine? Dans le ventre? Dans les épaules, les bras, les jambes?

Imaginez que votre respiration se concentre dans le bras droit. L'intérieur de ce dernier est spacieux, comme

l'intérieur d'un ballon. Sentez-vous votre respiration jusqu'au bout des doigts? Remarquez-vous comme l'oxygène parvient à soulever votre bras?

Après quelques minutes, comparez la sensation qui se dégage de vos deux bras. Y a-t-il une différence? L'un vous semble-t-il plus léger que l'autre? Plus petit? Répétez l'exercice pour les autres membres, jusqu'à ce que tout votre corps respire.

Remarque: Le poumon n'est que le centre des échanges gazeux. La respiration en elle-même naît à l'intérieur des cellules. Une cellule qui ne respire pas meurt. D'où l'importance d'une respiration complète de tout le corps.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO