

Concentration – Respiration: Rouler sur les balles

Cet exercice est réalisé avec deux ballons de taille différente, sur lesquels les enfants se laissent glisser.



Posez un grand ballon en mousse sous votre ventre, un petit sous le sternum. Des coussins font aussi très bien l'affaire. Laissez-vous glisser sur les balles. Sentez-vous la légèreté des organes?

Vous déchargez tout votre poids sur les balles et essayez de diriger votre respiration à travers les différents organes. Imaginez le diaphragme qui s'abaisse et repousse les autres organes vers le bas lors de l'inspiration. A l'expiration, vous sentez vos organes remonter doucement sous l'action des abdominaux.

Exécutez ce mouvement durant quelques minutes. Lorsque vous vous levez, quelle sensation éprouvez-vous? Il est probable que vous vous sentiez lourd et fatigué.

Remarque: Ces organes sont importants pour une bonne respiration. Bloqués à l'arrière par la colonne vertébrale, ils oscillent vers l'avant et le vers le bas. Diaphragme, musculature abdominale et périnée forment un système élastique de rétention.

Matériel: Balles et ballons de différentes tailles



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO