

SAVOIR RESPIRER

Dans l'effort physique et pour se détacher des événements qui nous perturbent

RAPPEL DE L'AIDE POUR REUSSIR LA RESPIRATION ABDOMINALE

Si besoin tu peux consulter autant que nécessaire la vidéo de la semaine dernière

<https://www.youtube.com/watch?v=w9jCFQSRB9g>

JE TESTE MAINTENANT D'APPLIQUER CETTE RESPIRATION DANS MA PRATIQUE

Voici deux exercices simples teste-les puis fais-les en appliquant la respiration abdominale.

**Je marche pendant 10 minutes
(même à la maison)**



respiration abdominale

**Je fais des talons-fesses sur place
(run en step) à ton rythme
5 séries de 30 secondes
(30 secondes de récupération
entre chaque)**



respiration abdominale

Cela signifie que je fais 30'' d'exercice puis j'attends 30'' pour ensuite refaire l'exercice pendant 30'' puis j'attends, etc. Tu le fais 5 fois en respirant pas le ventre qui se gonfle puis dégonfle...

Tu peux ensuite utiliser cette respiration :

- Tous les matins
- Tous les soirs
- Avant/pendant une situation difficile
- Pendant un exercice physique
- Pour mieux me concentrer avant de travailler

PROGRAMME LEGER POUR LA SEMAINE PROCHAINE

Tous les exercices se font avec la respiration abdominale. Adapter la vitesse d'exécution pour vous puissiez bien sentir les mouvements de votre ventre.

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Au lever	5' de respiration abdominale. Les mains sur le ventre, les yeux fermés				
Dans la journée	Exercice de marche (10')	Exercice de marche (5') + trotter (5')	Exercice de marche (10')	Exercice de marche (5') + trotter (5')	Exercice de marche (10')
Faire ces 3 exercices enchaînés.	Exercice des talons-fesses	Exercice des talons-fesses	Exercice des talons-fesses	Exercice des talons-fesses	Exercice des talons-fesses
	Exercice de marche (10')	Exercice de marche (10')	Exercice de marche (5') + trotter (5')	Exercice de marche (5') + trotter (5')	Exercice de marche (10')
Au coucher	5' de respiration abdominale.	5' de respiration abdominale.	5' de respiration abdominale.	5' de respiration abdominale.	5' de respiration abdominale.