AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je respire

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 23 septembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Prenez conscience du mode et du rythme de votre respiration.

Appropriez-vous le contrôle de votre ventilation, source de bonnes sensations.

Soyez gonflés !"

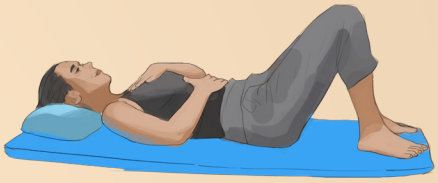
Je respire avec mon abdomen

Adoptez la respiration "abdominale" !

Grâce à elle, vous pouvez contrôler vos émotions, mieux oxygéner votre esprit, vous sentir bien physiquement et gagner en confiance.

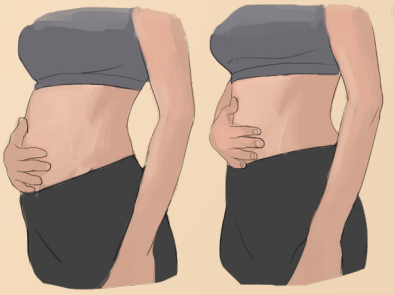
Je détermine ma respiration

- Je pose une main sur ma poitrine et une sur mon ventre. J'observe à l'inspiration la main qui se soulève en premier.
- Si c'est la main du bas *(abdomen)*, j'ai une respiration abdominale.
- Si c'est la main du haut *(poitrine)*, j'ai une respiration thoracique dans ce cas, je m'exerce à la respiration abdominale.



Je pratique

- Debout, le dos bien droit et les épaules relâchées, je souffle par la bouche comme si je soufflais sur la flamme d'une bougie pour la faire vaciller en rentrant mon ventre.
- J'inspire par le nez en imaginant envoyer l'air dans mon abdomen *(mon ventre se gonfle)*.
- Je réalise cet exercice plusieurs fois pendant 5 à 10 minutes par jour.



Je peux réaliser cette technique allongé, debout ou assis.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE