**Quelques liens (vidéos)**

**Respiration carrée ou respiration 4x4**

* Exercice qui aide à réduire le stress, qui favorise la concentration et apporte de l’énergie.
* Une variante de l’exercice de respiration abdominale (simple)
* L’exercice peut se pratiquer debout, assis voire allongé.

1

4

3

2

1. **Inspiration sur 4 temps**
2. **Pause poumons pleins sur 4 temps**
3. **Expiration sur 4 temps**
4. **Pause poumons vides sur temps**

Exercice pratiqué debout

* Positionner les pieds bien à plat, écartés de la largeur du bassin.
* Garder le dos droit.
* Les épaules et les bras sont détendus

Exercice pratiqué assis ou allongé

* Prendre le temps de bien ressentir tous les points de contact entre le corps et la chaise / lit / tapis.

Lien vers une vidéo avec musique de relaxation :

<https://www.youtube.com/watch?v=TdCZCh9LlRo>

Remarque : L’exercice de respiration carrée est également réalisé sans les pauses. Cycle correspond à l’enchainement de ½ cycle inspiration / expiration.

Lien vers une vidéo qui propose cette forme.

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

**Posture, gestuelle et gestion de l’espace - Vidéo très complète de l’IUT de Roanne**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQNBfE85n2s>

**Travail sur l’articulation - Exercice du crayon**

<https://www.youtube.com/watch?v=ubOX-v7l2qc>

Le même exercice expliqué en classe par une enseignante

<https://www.youtube.com/watch?v=1V9ipZ3tWKk>