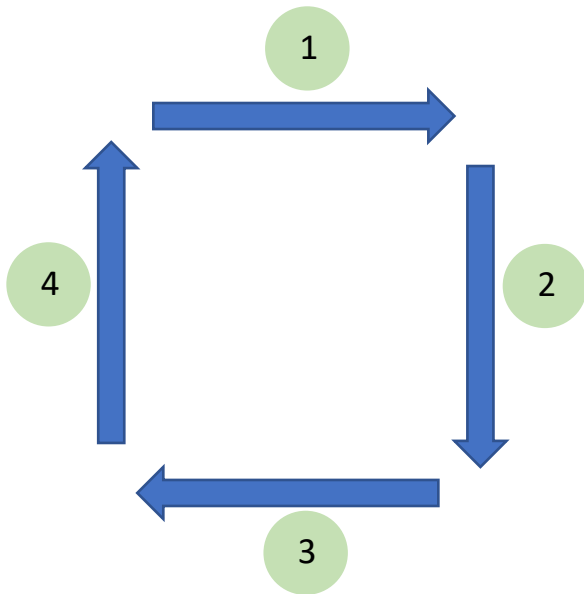


Quelques liens (vidéos)

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. 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=TdCZCh9LIRo>

Remarque : L'exercice de respiration carrée est également réalisé sans les pauses. Cycle correspond à l'enchaînement 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-v7l2gc>

Le même exercice expliqué en classe par une enseignante

<https://www.youtube.com/watch?v=1V9jpZ3tWkk>