

Olof
12/2/8/210
→ 1015 01
Jou

- LA RESPIRATION EN MARCHE CONSCIENTE -

04 Bonnet devient une
certaine

Cet exercice a pour principe une augmentation progressive des temps d'inspiration et d'expiration, de manière à ne fatiguer ni le coeur, ni les poumons, ni la cage thoracique.

Le processus consiste à faire suivre une série de 10 répétitions de l'exercice de base - rythme 3+1+3+1 - par une série de 10 répétitions d'un rythme plus large, impliquant une extension plus prononcée de l'élasticité de la cage thoracique, et par conséquent des poumons.

Ensuite, après une reprise du rythme de départ, - 3+1+3+1 - répété 10 fois, commence une autre série comportant elle aussi, 10 répétitions d'un rythme encore plus large que le précédent.

Et ainsi de suite, jusqu'à atteindre un certain maximum. Après quoi le cycle est repris en sens inverse, avec des rythmes de plus en plus courts.

L'entraînement doit se faire sur une avenue ou une route d'à peu près 1,5 km de longueur. Le parcours est couvert en un temps variant entre 20 à 30 minutes.

L'exercice est réservé aux personnes qui ne souffrent d'aucune limitation articulaire, musculaire, pulmonaire ou cardiaque. Il convient de le pratiquer une ou deux fois par semaine et conduit rapidement à l'accroissement de la capacité pulmonaire.

Il facilite "le second souffle" c'est-à-dire à l'installation sans problèmes dans un rythme respiratoire destiné à se prolonger sur de nombreux kilomètres.

Cet exercice laisse entrer le calme, le bien-être ; c'est une méthode permettant de couper les racines de toute dépression, c'est un exercice de régénération mentale.