

JE TAPOTE POUR ME TONIFIER

Type d'exercice	Respiratoire et physique
Effets	Stimule les poumons, les muscles, les ligaments, les alvéoles pulmonaires.
A utiliser	Pour prendre conscience de la respiration – avant des exercices respiratoires plus importants
Modalités pratiques	Assis ou debout

- Peut se pratiquer assis ou debout
- En INSPIRANT tapoter doucement toute la poitrine des bouts des doigts en les déplaçant sur toute la surface de la poitrine. On a alors la sensation que l'air pénètre doucement dans les poumons.
- EXPIRER puis recommencer le tapotement à l'INSPIRATION

ETAPE 2 (à partir de 7ans et à ne pas pratiquer en cas de problèmes cardiaques)

- Après l'inspiration et le tapotement avec le bout des doigts, retenir quelque seconde la respiration (RETENTION)
- Durant la RETENTION poumons pleins, tapoter la poitrine avec la paume des mains.
- Recommencer le tapotement à l'inspiration (ou faire une respiration normale entre chaque phase pour les débutants).

APRES L'EXERCICE

- Fermer les yeux, se concentrer sur toute la région de la cage thoracique pour bien sentir toute cette partie du corps qui a été stimulée.
- On peut également demander à l'enfant de sentir sous les côtes, les poumons qui se remplissent et se dilatent à l'inspiration et se dégonflent à l'expiration.

C'est un excellent exercice pour les enfants qui n'ont pas encore conscience de la sensation de leur respiration.

Cet exercice stimule les alvéoles pulmonaires et tonifie le corps tout entier.

