

LA MARCHÉ RESPIRATOIRE

Type d'exercice	Respiratoire et physique
Effets	Augmente la capacité de concentration Donne la notion du rythme et de lien avec les autres quand pratiqué en groupe
A utiliser	Pour prendre conscience de la respiration – pour se concentrer
Modalités pratiques	Debout en ligne ou en cercle
Règle	Silence pendant l'exercice
Musique	Rythme N° 3 N°/4 – rythme d'orient 21 (CD musique pour pratique) <i>Peut se pratiquer avec ou sans musique</i>

En groupe : sur une ligne ou en cercle

Durant la marche, la tête est bien droite, le menton légèrement rentré, le dos droit, les épaules en arrière.

- INSPIRER PROFONDEMENT EN AVANCANT en comptant un chiffre par pas. Au début commencer par 4 ou 5 pour arriver progressivement jusqu'à 8.
- EXPIRER LENTEMENT EN RECULANT en comptant un chiffre par pas (le même nombre que pour l'inspiration)
- Pour débutants, SE REPOSER entre les respirations en faisant une respiration profonde. Les 2 pieds sont joints.

VARIANTE

En ronde, tourné vers le centre (assez de distance pour pouvoir faire le nombre de pas) ou sur une ligne

- INSPIRATION : on avance vers le centre toujours en comptant
- EXPIRATION : on recule en comptant
- PAUSE respiration complète
- INSPIRATION.....

VARIANTE 1 : sans se donner la main

VARIANTE 2 : en se donnant la main

VARIANTE 3 : les yeux fermés (sans les mains et avec les mains).

VARIANTE DES BRAS / JAMBES

- MONTER les bras à la verticale sur l'INSPIRATION EN AVANCANT et les descendre en sur L'EXPIRATION EN RECULANT



VARIANTE BRAS / JAMBES 2

MONTER en même temps : BRAS DROIT devant soi et BRAS GAUCHE sur le coté avec les pas. DESCENDRE en changeant de coté.

