

Je me bouge !

Votre newsletter sportive durant la crise sanitaire

Intro

« Et si ce virus avait beaucoup d'autres vertus que de celle de s'attaquer à nos poumons vulnérables, s'il essayait aussi de nous rendre la vue sur nos modes de vie devenus préjudiciables. » (Grand Corps Malade, Effets secondaires)

Le virus Covid-19 s'attaque à nos poumons, à une fonction essentielle de notre corps : la respiration. Les patients les plus sévèrement atteints de problèmes respiratoires et intubés doivent réapprendre à respirer durant leur convalescence.

Respirer c'est, selon le Larousse, absorber et rejeter de l'air par les voies respiratoires. Cette fonction est indispensable à la vie et il faut aussi savoir la gérer pour produire des efforts, en course à pied, par exemple. Mais respirer a aussi un sens figuré : prendre une pause, marquer un temps d'arrêt, se relâcher. Même si nous ne sommes pas touchés par le virus, savons-nous respirer ? Ne devons-nous pas aussi réapprendre à respirer, au sens propre et figuré ?

La respiration, au-delà de sa fonction physiologique, a des effets sur le corps humain. Bien gérée, elle permet de relâcher les tensions corporelles et d'avoir un effet sur le bien-être. Alors apprenons à respirer pour mieux respirer.

En cette semaine de reprise, à la maison ou en entreprise, cette édition est consacrée à la respiration sous différentes formes.

Bonne semaine en mouvement et respirez !

Souffler

La chorégraphe Mathilde Monnier, ancienne directrice du Centre chorégraphique national de Montpellier, poste chaque jour sur Instagram, une capsule vidéo de danse, d'exercices de respiration et de yoga pour reprendre son souffle en période de confinement. (Les Inrockuptibles 1.04.2020)

<https://www.instagram.com/monnier5264/?hl=fr>



J'apprends la respiration



- Comment respirer pour se relâcher. Une vidéo du kinésithérapeute Alexandre Auffret. Deux exercices simples et une brève explication des mécanismes de la respiration.

<https://www.youtube.com/watch?v=5tBtaK4fAdA>

- Apprendre la respiration abdominale avec une sophrologue. Quelques exercices pour mieux respirer et améliorer son bien-être général.

<https://www.youtube.com/watch?v=w9jCFQSRB9g>



Yoga

- Une routine de yoga débutant à faire le matin ou à un autre moment de la journée. Accessible à toutes et à tous. Si un exercice est trop difficile, Lucile vous propose des variantes.

<https://www.youtube.com/watch?v=DWqOhn63O9c>



- Deux séances de yoga à faire en famille avec vos enfants, avec vos élèves à l'école ou en accueil parascolaire.

<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

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

Méditer

- *Trois minutes à méditer.* Une série de capsules vidéo créées par Christophe André. La première est orientée sur le souffle et la respiration. Peut-être aurez-vous envie de continuer à explorer les 40 capsules.

<https://www.youtube.com/watch?v=BmTWFg98rJI>

La santé, c'est aussi des connaissances. Un temps pour apprendre :

- Un dossier complet de Mobilesport.ch sur la relaxation. Un peu de théorie et des fiches pratiques dans ce dossier de l'Office Fédéral du Sport de Macolin

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/05/05_13_Methodes_Relaxation_f.pdf

Faites votre choix parmi ces activités. Mais n'oubliez-pas, la vie c'est le mouvement. Votre corps doit bouger et être bien nourri afin que vous restiez en bonne santé. Alors, à vous de jouer et de.... respirer !

Et rappelez-vous :

- **Restez à la maison, sauf obligations professionnelles !**
- **Prenez soin de vous, même à la maison : bougez, nourrissez-vous sainement et gardez un esprit positif.**

Votre équipe EPS