

Breathing and Relaxation Videos proposed by Cathy Roche

1/ VIDEO 1: PRANAYAMA / BREATH CONTROL: watch the video and BREATHE!

<https://www.youtube.com/watch?v=N9jmO6xwFfs>

Exercise1: elongating your exhales

Exercise2: Kapalabhati. Skull Shining Breath. This breath is a forceful exhale through the nose while pulling the abdomen in toward you.

Exercise 3: Nadi Shodhana: This is Alternate Nostril Breathing

Related vocabulary

Let's go ahead and get started: commençons donc

Let's go ahead: donc / allons-y (comme prévu)

Let's get started: commençons / on commence! / C'est parti!

To elongate: allonger / prolonger

To exhale: expirer vs to inhale: inspirer

To elongate the exhale = to lengthen the exhale: allonger / prolonger l'expiration

In my lap / on my lap: sur les genoux (= en fait = posé sur vos cuisses au-dessus de vos genoux ; ex: The child was asleep in her lap. L'enfant était endormi sur ses genoux) vs knees: genoux (l'articulation)

Take a big breath in through the nose: prenez une profonde inspiration / inspirer profondément par le nez

Take a deep breath: prenez une profonde inspiration / inspirer profondément (mais sans le "in" dans un autre contexte cela peut aussi vouloir dire

A breath in: une inspiration vs. a breath out: une expiration

At your own pace: à votre propre rythme.

Require: demander / exiger

Toward / towards: vers / en direction de

To feel light-headed / lightheaded: être étourdie / to feel dizzy = avoir la tête qui tourne

Nostril: narine

VIDEO 2: A JAPANESE METHOD TO RELAX

<https://www.youtube.com/watch?v=m3-O7gPsQK0>

Related vocabulary

The thumb: le pouce

The forefinger / the index finger: l'index

The middle finger: le majeur

The ring finger: l'annulaire

The pinkie (informel) = the little finger: l'auriculaire

to relieve stress: évacuer son stress