



FICHE OUTIL - ATELIER 4E

Respirer comme un oiseau

Cet exercice ramène ton énergie et ton attention vers ce qui se passe là, dans le moment présent.

Il est très utile pour être moins triste ou découragé, pour retrouver de l'énergie pour démarrer un contrôle, un examen, un exercice, pour être plus concentré ou pour te remettre en action ...

1. Assieds-toi sur le bord de la chaise, un peu avancé(e) par rapport au siège, les pieds bien ancrés dans le sol, talons et pointes des pieds bien à plat, le dos droit, les mains à plat sur les cuisses ou les genoux.
2. Mets ton attention dans les plantes de pieds bien posés au sol, mets-la également dans le contact de tes fesses sur la chaise, ainsi que dans le contact de tes mains à plat sur les cuisses ou les genoux.
3. Ensuite, observe ta respiration, sans la changer... Laisse l'air entrer et sortir du nez, sens l'air un peu plus frais à l'entrée du nez, tiède à la sortie, sens la respiration gonfler la cage thoracique...
4. Place alors tes deux mains derrière ta nuque et imagine que tu es comme un oiseau, réfugié dans son nid. Tes bras forment ses ailes. Courbe doucement ton corps sur toi-même vers tes genoux, en expirant par le nez, calmement, longtemps, tout l'air que tu as dans les poumons et en refermant doucement les bras. Les deux mains restent derrière ta nuque. Puis, imagine que l'oiseau se perche au bord de son nid. Tu inspires par le nez profondément et doucement, en écartant progressivement les bras et en te redressant. Fais quelques inspirations / expirations de cette manière, comme un oiseau qui se remet en action et ouvre bien grand ses ailes avant de prendre son envol ...
5. Comment te sens-tu ?
Sois attentif à tout, tous tes sens sont ouverts, tu es curieux, tu as envie de tout découvrir, tu es prêt(e) à tout entendre et à aller vers le monde ...



Remarque : Respirer par le nez permet d'éviter le risque d'hyperventilation.