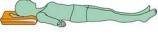


## 1. RESPIRER n°2

Travail de respiration allongé pour retrouver le calme.

|  |  |   |
|--|--|---|
|   | <p>5' <b><u>Allongez-vous sur votre tapis</u></b><br/>     Les bras le long du corps, paumes de mains vers le haut.<br/>     Les talons au sol, pointes de pieds relâchées vers l'extérieur.<br/>     Les épaules et la tête déposées au sol, nuque longue, étirée.<br/> <b><u>Fermez les yeux</u></b><br/>     → Prenez le temps de voir comment vous êtes déposés sur le sol, prenez le temps de ressentir votre corps, de vous poser à terre.<br/>     → Prenez conscience des points de contact avec le tapis (l'arrière de votre tête, les omoplates, le bassin).<br/>     → Laissez la respiration se faire<br/>     → Voyagez à travers votre corps et visualisez les tensions → Envoyez le souffle vers la zone tendue pour mieux la relâcher.<br/> <b><u>Faire un grand soupir.</u></b></p> <p><b><u>Respiration consciente allongé.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b><u>Respirez régulièrement</u></b> en sentant bien ses narines, bouche fermée.<br/>         → Placez votre attention sur le passage de l'air :<br/>         * Je sais que l'air frais entre<br/>         * Je sais que l'air chaud sort<br/>         → Sentez que votre respiration naturellement se calme</li> <li>2. <b>Respiration carrée</b><br/>         Inspirez sur 4 temps<br/><br/>         Retenir la respiration sur 4 temps<br/>         Expirer sur 4 temps<br/><br/>         Retenir la respiration sur 4 temps</li> </ol> | <p>Si vous avez mal à la nuque, placer une petite serviette sous votre tête.</p> <br><p>Si vous avez mal au dos, posez vos pieds au sol et fléchissez vos jambes pour que vos lombaires soient en contact avec le sol.</p>  |
| <p>Quelles sont vos observations ?<br/>     Vous pouvez noter vos sensations si vous en avez envie ou simplement prendre un temps pour revenir sur ce que vous venez de faire.</p> |  |   |

**Effet :** l'observation du souffle exerce l'attention.