

1. RESPIRER n°2

Travail de respiration allongé pour retrouver le calme.

	<p>5' <u>Allongez-vous sur votre tapis</u> Les bras le long du corps, paumes de mains vers le haut. Les talons au sol, pointes de pieds relâchées vers l'extérieur. Les épaules et la tête déposées au sol, nuque longue, étirée. <u>Fermez les yeux</u> → Prenez le temps de voir comment vous êtes déposés sur le sol, prenez le temps de ressentir votre corps, de vous poser à terre. → Prenez conscience des points de contact avec le tapis (l'arrière de votre tête, les omoplates, le bassin). → Laissez la respiration se faire → Voyagez à travers votre corps et visualisez les tensions → Envoyez le souffle vers la zone tendue pour mieux la relâcher. <u>Faire un grand soupir.</u></p> <p><u>Respiration consciente allongé.</u></p> <p>1. <u>Respirez régulièrement</u> en sentant bien ses narines, bouche fermée. → Placez votre attention sur le passage de l'air : * Je sais que l'air frais entre * Je sais que l'air chaud sort → Sentez que votre respiration naturellement se calme</p> <p>2. <u>Respiration carrée</u> Inspirer sur 4 temps Retenir la respiration sur 4 temps Expirer sur 4 temps Retenir la respiration sur 4 temps</p>	<p>Si vous avez mal à la nuque, placer une petite serviette sous votre tête.</p>  <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>Le ventre se gonfle puis le thorax jusqu'aux clavicules Poumons pleins Le thorax et le ventre se rapprochent de la colonne Poumons vides</p>
<p>Quelles sont vos observations ? 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.