



**QUEL EXERCICE DE RESPIRATION
FAIRE AUJOURD'HUI ?**



2

RESPIRATION DU DRAGON

3

RESPIRATION DU BALLON

4

RESPIRATION DE LA MAIN



5

RESPIRATION DE L'ABEILLE

9

RESPIRATION DE L'ÉTOILE

7

RESPIRATION DE LA BOUGIE

8

RESPIRATION PAPILLON

1

RESPIRATION CARRÉ

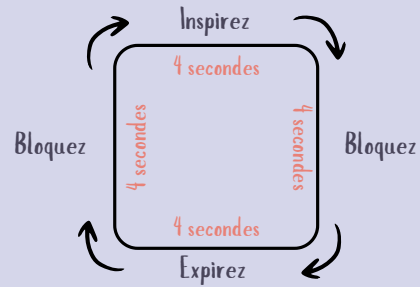


LA COCOTTE DE LA RESPIRATION

Si vous avez la tête qui tourne, arrêtez la respiration, allongez-vous et retrouvez une respiration naturelle.
Chaque respirations peuvent se pratiquer au moins 3 à 4 minutes.

RESPIRATION CARRÉ :

Trouvez le tempo de votre choix :
4 secondes, 5 secondes, 6 secondes...



RESPIRATION DU DRAGON :

Inspirer profondément par le nez et gonfler le ventre comme un ballon. Tirer la langue Souffler comme un dragon jusqu'à aplatir le ventre. On peut imaginer cracher du feu (colère, tristesse, peur...)



RESPIRATION DU BALLON :

Imaginer un ballon dans le ventre. À l'inspiration le ballon se gonfle, à l'expiration il se dégonfle. Au fur et à mesure le ballon se gonfle et se dégonfle de plus en plus doucement, pour laisser le calme et la détente s'installer.

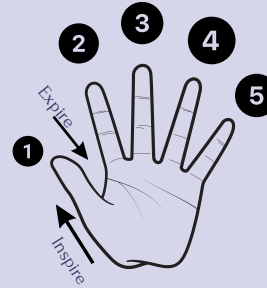


LA COCOTTE DE LA RESPIRATION

Si vous avez la tête qui tourne, arrêtez la respiration, allongez-vous et retrouvez une respiration naturelle.
Chaque respirations peuvent se pratiquer au moins 3 à 4 minutes.

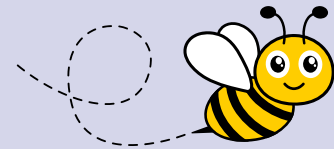
RESPIRATION DE LA MAIN :

Écarter les doigts d'une main, puis avec l'index de l'autre main, nous allons contourner chaque doigts. De la main jusqu'en haut du pouce on inspire, du haut du pouce jusqu'à vers la main on expire. De la main vers le haut de l'index on inspire etc.. sur toute la main. À faire autant de fois que nécessaire.



RESPIRATION DE L'ABEILLE :

Inspirer et expirer par le nez, à l'expiration la bouche émet un son qui se rapproche du bourdonnement des abeilles : le son « mmmmm ». Si c'est agréable on peut boucher les oreilles pour plus de sensations.



RESPIRATION DE L'ÉTOILE :

Inspirer. Retenir le souffle quelque seconde. Expirer. Recommencer et faire le tour de l'étoile plusieurs fois.



LA COCOTTE DE LA RESPIRATION

Si vous avez la tête qui tourne, arrêtez la respiration, allongez-vous et retrouvez une respiration naturelle.
Chaque respirations peuvent se pratiquer au moins 3 à 4 minutes.

RESPIRATION DE LA BOUGIE :

Toujours rester à côté de l'enfant et pratiquer cette respiration avec lui !
Allumer une bougie, inspirer et à l'expiration souffler tout doucement : assez pour que la flamme bouge, mais pas trop pour ne pas qu'elle s'éteigne. C'est un super moyen pour gérer l'intensité du souffle.
Autre option : avec un verre d'eau et une paille. Inspirer et souffler à des intensités différentes pour créer des petites bulles ou des plus grosses.



RESPIRATION DU PAPILLON :

Placer les mains sur le cœur avec les pouces entrelacer pour que chaque mains créent une aile de papillon. À l'inspiration les mains et les bras s'ouvrent doucement, le papillon déploie ses grandes ailes. À l'expiration, les ailes se referment et les pouces reviennent s'entrelacer devant le cœur.

