



## Activité brise-glace : respirons par le nez

En ce moment, à quel point ressentez-vous du stress? Votre cou est-il tendu? Et votre mâchoire? À quoi pensez-vous?

Essayons un exercice de respiration tout simple. Voyons voir ce qui se produira.

Mettez-vous à votre aise, assoyez-vous et fermez les yeux.

Inspirez longuement et profondément, et expirez tout l'air contenu dans vos poumons avec un *hah!* aigu, par la bouche. Recommencez, mais cette fois, expirez en faisant un long soupir : *haaaaaaaaaah*.

Maintenant, concentrez-vous simplement sur votre respiration, sans tenter de la changer.

Suivez votre respiration à mesure qu'elle entre dans votre nez et vos poumons, puis qu'elle en ressort, au fil de vos inspirations et expirations. Imaginez que vous la voyez voyager à travers votre corps.

Remarquez comment vos côtes et votre ventre se soulèvent et retombent en suivant votre respiration.

Concentrez-vous sur votre inspiration et votre expiration.

Recommencez cinq fois.

Ouvrez les yeux. Vous sentez-vous différent?

Ce genre de petites pauses, nous pouvons les faire n'importe quand. En nous concentrant sur notre respiration, nous nous calmons, nous nous détendons et nous nous recentrons. Cela nous aide à penser plus clairement lorsque nous sommes stressés.



## Parlons-en

- En faisant vos respirations, qu'avez-vous remarqué?
- En vous entraînant, pensez-vous que vous pourriez devenir meilleur à faire cet exercice?