

Activité n°1 : Prendre conscience de son souffle



Pourquoi essayer cette activité ?

Tout autour de nous, nous pouvons observer le souffle du vent : en apercevant une feuille emportée sur le trottoir, un chapeau qui s'envole, un parapluie qui se retourne, une mer agitée, les aigrettes d'un pissenlit qui s'envolent au loin...

Et dans cette activité, c'est un autre souffle que je vous propose d'observer : le vôtre.

C'est le plus fondamental, le souffle de votre vie.

Essentiel, il vous permet aussi de moduler la qualité de votre voix et il peut varier en intensité, en durée ou encore en direction.

Le découvrir, l'observer et l'appivoiser est donc une belle première approche vers la pleine conscience.

Temps nécessaire

20 minutes

Comment procéder ?

1. Observez ce qu'il se passe en vous

Installez-vous confortablement.

Inspirez et expirez plusieurs fois calmement

Portez votre attention sur l'endroit de votre corps où vous remarquez le chemin de votre souffle (plusieurs réponses sont possibles) :

La bouche

Le nez

Le cou

La poitrine

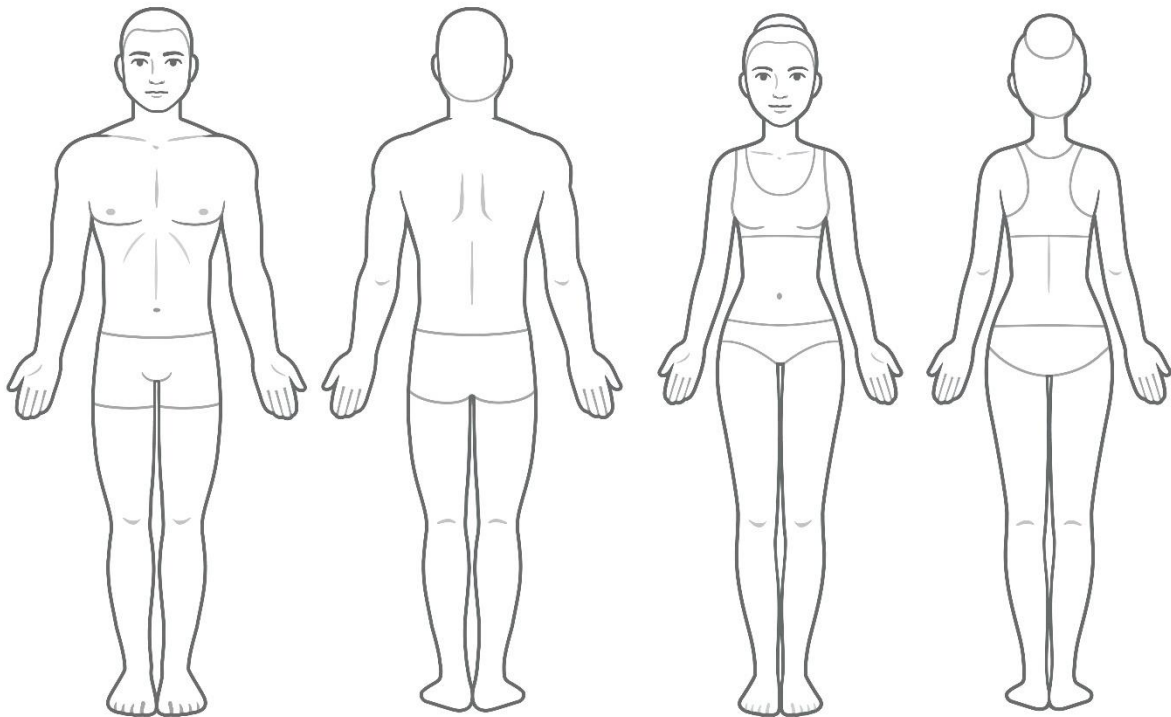
Le milieu du ventre

Le bas du ventre

Autres

.....

Où se situe votre souffle si vous changez la profondeur de votre respiration ? Vous pouvez colorer le schéma et le relier aux mots.



2. Des activités pour jouer avec le souffle

Les bulles de savon

Procurez-vous un flacon à bulles (ou du liquide vaisselle non dilué) et tentez de créer de petites bulles puis de très grandes.

Comment avez-vous soufflé pour obtenir ces formes différentes ?

La flamme de bougie

Allumez une bougie et jouer avec la flamme en l'orientant grâce à votre souffle, en la faisant presque disparaître sans l'éteindre.

La plume

Amusez-vous avec une plume. Tentez de la faire voler dans une direction précise rien qu'avec votre souffle. Essayez aussi de la garder en l'air quelques instants.

Cela fonctionne parce que...

Lorsque nous portons notre attention sur le souffle, nous nous ancrons dans le moment présent.

Nous pouvons donc nous concentrer sur celui-ci lorsque notre attention s'évade vers le passé ou le futur.

L'avez-vous remarqué ? Bien souvent, lorsque nous sommes tendus, notre souffle reste dans le haut de la poitrine. Dès lors, quand vous vous sentirez stressé, ayez recours à votre souffle et prenez trois respirations profondes...



Vous pouvez réaliser cette activité à plusieurs reprises, avant de découvrir la suivante, afin de vous familiariser avec votre souffle.