

### La minute de respiration

Un rituel pour bien commencer la journée, bien recommencer après la récréation, ou bien finir en fin de journée.

Lieu



La classe

Matériel



Aucun

Participants



Tous les enfants

Notions engagées



Bien commencer et bien finir

Proposez aux enfants de s'installer les pieds bien à plat sur le sol.  
On laisse les mains se poser aussi, sur la table ou sur les genoux.  
Les yeux sont fermés, si c'est confortable, mais ce n'est pas obligé.  
Chacun s'installe dans sa bulle de calme et de silence.

Pour commencer vous pouvez les guider en disant tranquillement :

*Je sens que l'air est frais sur le bout de mon nez quand j'inspire, c'est-à-dire quand l'air entre dans mon corps (avec les plus petits, montrez le bout de votre nez)*  
*Je sens que l'air est plus chaud quand j'expire, c'est-à-dire quand l'air quitte mon corps*  
*Je respire tranquillement, normalement, et je sens que l'air est frais sur le bout de mon nez quand j'inspire.*  
*Je respire tranquillement, normalement, et je sens que l'air est plus chaud quand j'expire.*  
*À vous d'essayer maintenant !*

Comptez trois cycles complets pour commencer, pas plus, et puis proposez leur d'arrêter.

*À présent je reste simplement assis avec mes yeux fermés*  
*Je respire normalement 1 - 2 - 3 - 4 - 5*  
*Et quand vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux !*

Pour les petits, c'est tout un challenge de parvenir à rester centrés sur son souffle. Soyez patients :)  
Et ne vous inquiétez pas pour ceux qui prennent beaucoup de plaisir dans l'exagération, cela passera avec l'habitude de la répétition.

Quoi qu'il en soit félicitez tout le monde ! Vous pouvez aussi clôturer par un échange avec les enfants, en leur demandant par exemple :

*Vous avez trouvé cela facile ou difficile ? qu'est-ce qui était difficile ?*