n° 1

UN MOMENT CALME EN FAMILLE

Se recentrer & se sentir plus serein

Exercices de sophrologie

ECOUTER SA RESPIRATION

1. Posez-vous dans un endroit calme avec votre enfant. Choisissez un moment propice, après le déjeuner ou avant de se coucher.
2. Posez chacun une main sur votre ventre et prenez un temps pour écouter votre respiration.

- Qu'est ce qui bouge en vous pendant l'inspiration et l'expiration ? (Ventre ? Poitrine ?
- Épaules ? Ou autres choses ? Il n'y a pas de réponse unique, chacun son ressenti)
- Sentez-vous l'air frais entrer de vos narines et l'air tiède en sortir ?
- Sentez-vous beaucoup d'air entrer et sortir ?
- Votre respiration est-elle rapide ou lente ?
- Manquez-vous parfois d'air ?

Essayez de répondre à ces questions, chacun à son tour, parlez-en entre vous.

1. Posez votre tête contre le dos de l'autre . Écoutez sa respiration, ressentez son thorax se gonfler et se dégonfler.
2. Petit à petit essayez de respirer en même temps , au même rythme, inspirez expirez ensemble. (Une dizaine de fois)
3. Changez de rôle. Vous pouvez ensuite tester la même chose en posant la tête sur le ventre de l'autre. (Faites une dizaine de respirations).

Pour terminer racontez chacun « 3 plaisirs » de votre journée.

Des choses simples que vous avez appréciées , qui vous ont donné envie de sourire.

Proposé par Zsuzsa Premecz Fauvel, Sophrologue