Clémi Raconte

B3 RESPIRATION

FORÊT DE DAILLON

Le cri de la forêt

7-9 ans | Seule, seul ou à plusieurs | 10 min | Rien du tout

> Avant de hurler dans la tempête, Ange prend la plus grande inspiration de toute sa vie. **Fais comme lui : respire avec ton ventre, puis laisse sortir ta voix, tout doucement.**



J'INSPIRE : 4



JE GARDE L'AIR : 5



AOUUU… : 6

COMMENT FAIRE

1. **Debout, bien droit,** comme Ange qui lève son museau vers le ciel. Pose tes mains sur ton ventre.
2. **Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4 :** ton ventre gonfle comme un ballon sous tes mains.
3. **Garde l'air en comptant jusqu'à 5,** sans forcer. Si c'est trop long, compte plus vite.
4. **Souffle un long « AOUUU… » tout doux en comptant jusqu'à 6,** jusqu'à ce que ton ventre soit vide. Comme le vent qui chante dans la forêt.
5. **Recommence trois fois.** Puis la forêt s'endort : tout le monde se tait et écoute le silence. Qu'est-ce que tu entends ?

QUAND T'EN SERVIR ?

avant de parler devant la classe | quand ton cœur fait boum-boum | avant de te lancer dans un jeu | le soir, pour te calmer

DESSINE CE QUE TU AS ENTENDU DANS LE SILENCE