



l'enquête

Ta journée chill, c'est maintenant !

Entre la pression des devoirs, les remarques des parents ou les embrouilles avec les potes, pas toujours facile de rester zen. *Okapi* t'aide à te sentir plus serein(e) grâce à quelques exercices simples. C'est parti !

Textes : Sandrine Pouverreau.
Photos : Bertrand Desprez pour *Okapi*.



"J'ai du mal à décoller le matin..."

On te propose une respiration qui t'invite à **te recentrer sur l'essentiel : te lever !** Et pense à **t'étirer**, cela va améliorer ta souplesse, détendre tes muscles, diminuer les tensions...



La respi

1. Mets-toi à genoux, assieds-toi sur tes talons et pose ton front au sol. Laisse tes bras devant toi ou le long du corps, et ferme les yeux.
 2. Inspire doucement par le nez, et imagine que l'air remplit ton dos, qu'il écarte tes côtes et gonfle la zone entre tes omoplates.
 3. Expire tranquillement par le nez ou la bouche, et sens ton dos qui se relâche.
- Continue ainsi 8 à 10 cycles, sans forcer.



J'étire mon corps

1. Mets-toi debout, les bras le long du corps, les pieds bien ancrés dans le sol et les yeux fermés.
2. Bascule le poids de ton corps du côté gauche, lève le bras droit et étire le côté droit en levant le bras vers le ciel et en tendant la jambe. Expire par la bouche en relâchant le bras droit le long du corps. Reviens en position initiale et fais la même chose avec le côté gauche.
3. À chaque fois, reviens au milieu. L'exercice est à répéter 3 fois à droite, 3 fois à gauche.



"Je n'ai pas confiance en moi, je me trouve nul(le)"

Cette respi va t'aider à **renforcer ton estime de toi** en te persuadant que tu es quelqu'un de bien. Travaille aussi ton **équilibre** : c'est très important, tant sur le plan physique, pour tonifier ton corps, que psychologique : plus tu seras stable, plus tu seras confiant(e).



La respi

1. Installe-toi confortablement assis(e) ou debout, dos droit, épaules détendues.
2. Inspire profondément par le nez pendant 4 secondes. Pendant l'inspiration, pense : "Je prends de la force."
3. Retiens ton souffle pendant 2 secondes et visualise une lumière ou une énergie positive en toi.
4. Expire lentement par la bouche pendant 6 secondes. À chaque expiration, tu peux dire dans ta tête : "Je suis prêt(e)", "Je peux le faire", "Je crois en moi". Répète ce cycle 5 à 10 fois.



Je me transforme en arbre

1. Tiens-toi debout, les pieds bien parallèles et légèrement écartés. Fixe un repère placé devant toi afin d'avoir le regard bien droit.
2. Mets tout le poids de ton corps sur ta jambe droite et, tout doucement, pose la plante de ton pied gauche sur ton mollet droit.
3. Ouvre ton genou gauche sur le côté en respirant bien. Si tu tiens l'équilibre, tu peux monter ton pied gauche jusqu'à ta cuisse.
4. Colle tes mains l'une à l'autre au milieu de ta poitrine, puis monte-les au-dessus de ta tête. Quand tu as terminé, tu peux changer de jambe.



"Après la cantine ou les cours, j'ai une baisse de tonus"

Voilà une respi pensée pour t'apporter de l'**enthousiasme**, faire naître l'envie de déplacer des montagnes ! Puis revitalise ton corps et stimule ton mental avec une posture qui **te donne de la force**.



La respi

1. Assieds-toi ou tiens-toi debout, le dos droit, les épaules relâchées. Tu peux mettre tes mains sur ta poitrine.
2. Ferme les yeux si tu le souhaites.
3. Inspire rapidement et profondément par le nez : ta poitrine se soulève.
4. Expire ensuite par la bouche : laisse l'air sortir sans forcer. Ta poitrine reprend sa place.



Je deviens un(e) guerrier(ère) !

1. Tiens-toi debout, jambes jointes, bras le long du corps, les pieds bien ancrés dans le sol.



3. Tends tes bras, mains jointes au-dessus de ta tête. Grandis-toi au maximum en étirant ton dos.
- Respire 4 à 5 fois puis recommence avec la jambe gauche fléchie.



L'EXPIRATION

Ça t'apporte de l'énergie. L'expiration permet de relâcher les tensions physiques ou mentales.

ILLUSTRATION : ÉLODIE MEYER / L'ÉDUCATION



"Je suis super stressé(e) par les devoirs, les cours, les interrogos..."

On te propose une respi qui va te calmer, en particulier à l'expiration. Adopte ensuite une posture qui favorise l'introspection : elle ralentit le rythme cardiaque et apaise le système nerveux. Idéal pour faire retomber des tensions...



La respi

1. Installe-toi confortablement, assis(e) ou couché(e), et ferme les yeux.
 2. Place les mains sur ton ventre.
 3. Inspire en rentrant le ventre.
 4. Expire en laissant ton ventre reprendre doucement sa place.
- Recommence ainsi 5 ou 6 fois, en allongeant le souffle à chaque fois.

Je (re)fais l'enfant

1. Place-toi sur les genoux, les fesses sur les talons.
2. Tranquillement, pose le front au sol.



3. Ramène les bras de chaque côté du corps, tends-les vers l'avant ou utilise tes mains en guise d'oreiller en déposant le front sur celles-ci. Ferme les yeux et respire calmement.



"Je me déconcentre à chaque bruit et je suis souvent dans la lune"

Cette respi va t'obliger à être attentif(ve) à ton souffle : un très bon exercice d'attention. Puis imagine-toi être la fleur de ton choix en essayant de ne pas te faner (donc de ne pas tomber !). Là encore, cela t'oblige à te concentrer sur tes mouvements.



La respi

1. Assieds-toi, le dos droit, les épaules relâchées, et ferme les yeux.
2. Pose tes mains sur tes genoux, paumes tournées vers le haut.
3. Inspire par le nez dans cette position.
4. Expire et retourne tes paumes sur les genoux. Reproduis ce geste plusieurs fois.

Je deviens une fleur

1. Assieds-toi, en appui sur les fesses, les mains au sol derrière le dos, les jambes repliées.
 2. Viens glisser tes mains à l'intérieur des jambes, sous les mollets.
 3. Décolle les pieds du sol en gardant les jambes pliées, le dos droit et le regard fixé sur un point précis (pour ne pas tomber).
- Respire 4 à 5 fois dans cette posture.



"J'ai du mal à me calmer et à m'endormir le soir"

L'objectif de cette respi : permettre à l'oxygène de mieux circuler dans ton corps. Puis, transforme-toi en serpent : cela va t'aider à lâcher prise et relâcher tes émotions.



La respi

1. Allonge-toi dans ton lit, sur le dos, les bras le long du corps et ferme les yeux.
 2. Inspire par le nez pendant 4 secondes.
 3. Retiens ton souffle pendant 7 secondes.
 4. Expire par la bouche pendant 8 secondes.
- Répète ce cycle 4 à 8 fois.



Je fais le cobra

1. Installe-toi à plat ventre sur un tapis ou à même le sol, le front posé au sol et les jambes collées.



3. Pousse sur tes mains pour monter ta tête vers le ciel. Ta colonne vertébrale s'étire. Inspire en soulevant ton buste et expire lorsque tu tiens la position. Reste ainsi pour 5 respirations (1 inspiration + 1 expiration = 1 respiration).



À LIRE...



Respirado
(ton livre zen pour être bien dans ton corps, ta tête et ton cœur), de Mathilde Bernos & Émilie Top-Labonne, éd. ESF Sciences humaines, 14,50 €.



Le yoga des collégiens, d'Agnès Gliozzo, Marie Faure Ambroise et Sibylle Ristroph, éd. Castor, 13,95 €.