

## Besoin de vous déstresser ?

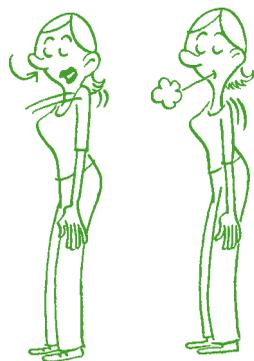
1 Vous êtes debout. Inspirez en serrant les poings, puis en contractant tout votre corps. Expirez en vous relâchant complètement, en poussant vos paumes de mains ouvertes vers le sol et en pliant légèrement les genoux.



**Variante :** vous êtes assis, les mains à plat sur le bureau. Inspirez en vous appuyant sur la pointe des doigts. Soufflez en écrasant les paumes de mains à plat sur le bureau, cela vous oblige à pencher le buste.



2 Assis, ou debout, soulevez vos épaules en inspirant et faites-les rouler en avant et en arrière. Soufflez en les relâchant.



## Faire naître l'attention

Renforcez votre manière de captiver et de garder l'attention des élèves grâce à l'utilisation des principes de base suivants.

### La posture du corps

Ne soyez ni rigide, ni mou ! Une posture équilibrée est essentielle car elle vous évite les lombagos et autres nœuds musculaires. Elle est par ailleurs perçue comme étant le synonyme d'un équilibre interne par l'élève (cf. Le miroir).

1 Si vous êtes assis, toutes les 3 minutes, passez le poids de votre corps d'une fesse sur l'autre tout en maintenant une position d'équilibre avec les mains à plat sur le bureau. Commencez par le fessier droit, équilibrez le centre avec les mains sur le bureau, puis passez au fessier gauche. Attention, il ne faut être ni avachi, ni déhanché.



2 Si vous êtes debout, placez votre poids sur la hanche droite. Ensuite, tenez-vous droit (les genoux très légèrement fléchis), puis passez sur la hanche gauche. Lorsque vous êtes « à gauche », utilisez la main droite pour argumentez et vice-versa. Quand vous êtes « au centre », vous pouvez mettre les mains sur la taille, vous soulagez ainsi vos lombaires.

