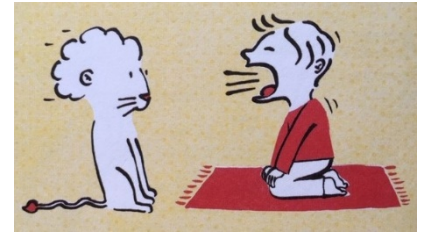


Le souffle du Lion



C'est l'histoire de Léo, un petit costaud... un mini superhéro qui se reconnaît en Simba, le petit lion du célèbre dessin animé de Disney. Il se verrait bien soulevé en héros comme dans « l'histoire de la Vie », sa chanson culte.

<https://www.youtube.com/watch?v=w9u21s1wuok>

Objectif :

Donner de la force et du courage. On va rugir comme un lion, puis se recentrer avec la respiration synchrone.

1. Pour rugir ensemble, se mettre d'abord à genoux, bien droit.
2. Poser les mains sur les cuisses et se préparer à rugir.
3. Inspirer par le nez et souffler par la bouche grande ouverte, trois fois de suite tranquillement pour se mettre bien en place.
4. Attention, le moment de rugir est venu ! Inspirer pour prendre beaucoup d'air, ouvrir largement la bouche et tirer la langue le plus loin possible.
5. Faire un grand « HHHAAAAA » en expirant fort et longtemps.
6. Demander ce qui est ressenti, puis se relever.
7. Enfin, faire six respirations tous ensemble (respiration synchrone) pour se recentrer.

