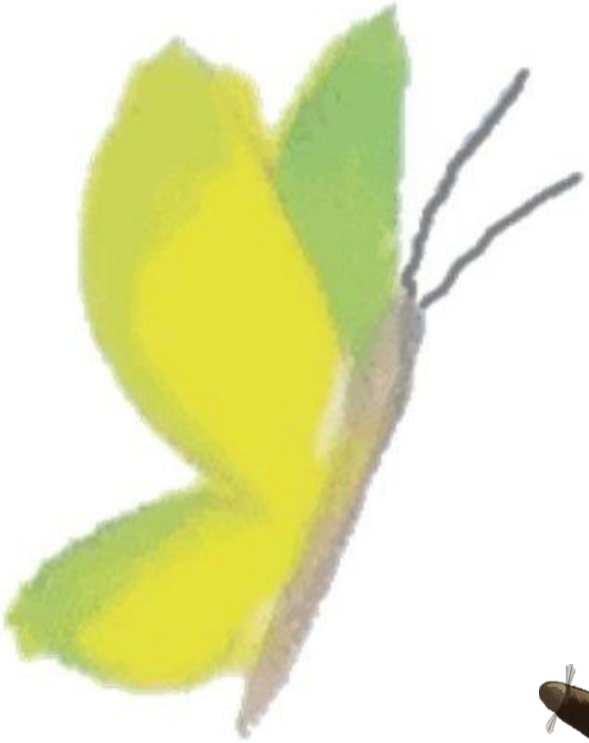
# Le papillon de la concentration

**Une pratique pour la concentration assez simple :**

Les enfants mettent les mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon. Ce papillon va devenir un guide pour la respiration. À l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (les mains s'écartent). À l'expiration, l'enfant souffle et les mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur.

## Consignes aux élèves :

* Mettez les mains sur le cœur pour former un papillon : main droite au niveau du cœur, main gauche par-dessus.
* Ce papillon va guider votre respiration.
* Inspirez, le papillon ouvre ses ailes : vos mains s'écartent.
* Expirez (soufflez), le papillon ferme ses ailes : vos mains reviennent en place l'une sur l'autre au même endroit.
* On le fait 10 fois.



# Le papillon de la concentration

Illustration Eléonore Thuillier

# Trataka : un exercice simple inspiré du yoga

Dans la pratique du yoga, le **Trataka** consiste à fixer intensément et volontairement le regard sur un objet. Il est possible de s'inspirer de cette pratique pour **favoriser la concentration**.

En yoga, le Trataka est souvent pratiqué avec une bougie. Mais il est possible de choisir un autre objet de type forme géométrique. Un cercle avec un point au milieu par exemple (sans danger pour les élèves).

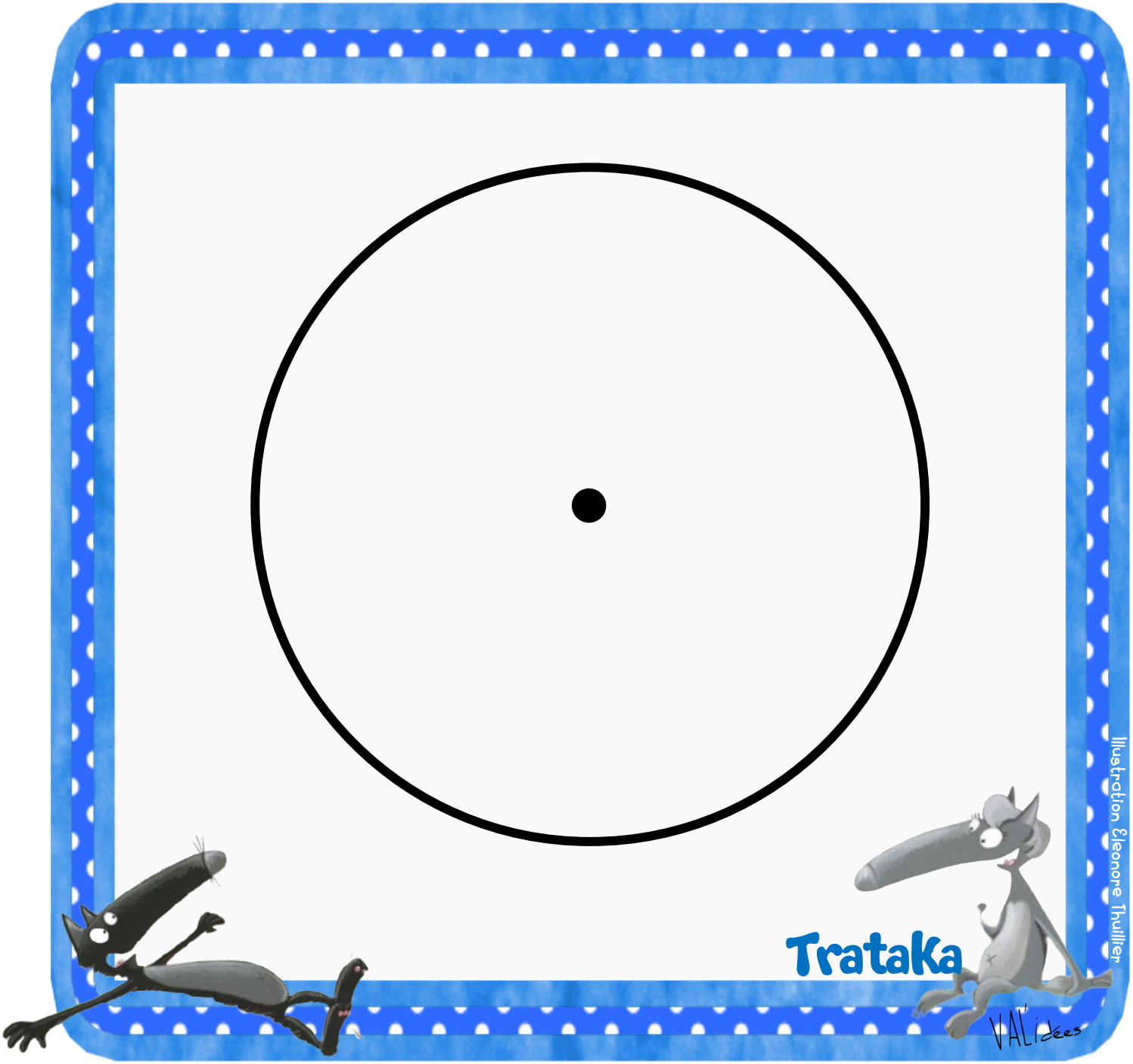
Mieux vaut toujours utiliser le même objet pour cet type d'exercice de concentration. Avec une bougie, la flamme produit une sorte d'effet hypnotique pour une concentration agréable.

En yoga, la pratique de Trataka permet de réduire les impulsions nerveuses, de ne pas dépenser de l'énergie inutilement (sollicitations des sens, ruminations mentales...) et de se recentrer sur l'intérieur.

## La pratique pour la concentration est assez simple :

- **s'asseoir confortablement sur une chaise : pieds à plat, dos droit, coudes sur la table**
- **suivre la respiration (sentir l'air entrer dans les narines et soulever la cage thoracique à l'inspiration; sentir la cage thoracique se baisser et l'air sortir par les narines à l'expiration; recommencer trois fois)**
- **placer l'objet à 50-60 cm au niveau des yeux (pour le cas d'un cercle avec un point à l'intérieur, placer la feuille en hauteur face à soi)**
- **rester aussi immobile que possible**
- **porter toute l'attention à l'objet**
- **fixer l'objet aussi longtemps que possible sans cligner les yeux (commencer par 30 secondes). Si la vue se brouille, ré-ajuster la vision et suivre le rythme de la respiration tranquillement**
- **fermer les yeux : l'image de l'objet (flamme de la bougie ou cercle) devrait persister**
- **faire durer cette image mentale le plus longtemps possible. Quand l'image s'efface, l'état mental est favorable à la concentration.**

Cet exercice de concentration devient de plus en plus efficace avec de l'entrainement.


Trataka
VALidées
Illustration Eléonore Thuillier