

Quelques exercices de respiration :

La respiration profonde

Cette respiration calme les émotions intenses. Elle permet également de se mettre en état de relaxation et est conseillée avant d'écouter un texte de visualisation.

Assis, debout ou allongé, vous ou votre enfant pouvez pratiquer cette respiration très efficace.

Il s'agit de prendre de l'air par le nez, de retenir sa respiration 1 ou 2 secondes et de souffler par la bouche un filet d'air le plus longtemps possible pour vider un maximum d'air des poumons, un peu comme lorsqu'on souffle dans un ballon.

Lorsque cette respiration est bien maîtrisée, essayez de lui donner forme en proposant à votre enfant de souffler toutes ses colères, afin de réaliser un grand nettoyage à l'intérieur de son corps.

La respiration saccadée

Cette respiration ressemble à la respiration profonde mais le mode d'expiration n'est pas le même. Par son aspect dynamique, cette respiration aide à amoindrir les tensions intérieures.

Cette fois, il s'agit de prendre de l'air par le nez, de retenir sa respiration 1 ou 2 secondes puis d'expirer de façon courte et répétée, telle une locomotive, le plus de fois possible sans reprendre d'inspiration.

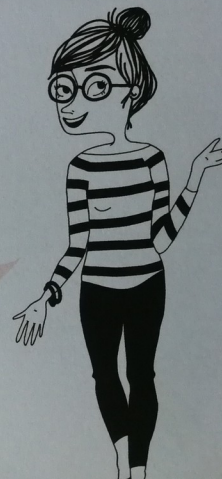
L'arbre

Cette respiration dynamique met en jeu tout le corps et permet ainsi de vivre un mouvement de détente.

Accroupi, l'enfant prend une grande inspiration puis se lève progressivement en même temps qu'il tend les bras vers le ciel, comme un arbre qui pousserait.

Lors de l'expiration, l'enfant souffle le plus longtemps possible, les pieds bien à plat au sol, laissant le corps devenu tronc vaciller doucement et les bras devenus branches danser au vent.

Cette respiration permet aux enfants d'associer un mouvement au rythme respiratoire : à l'inspiration, ils miment la pousse de l'arbre, à l'expiration, sa danse avec le vent. Ils se concentrent alors sur leurs sensations, maîtrisent mieux leur corps et apaisent leurs émotions.



La respiration koala

C'est pour moi la respiration la plus importante pour un petit tourbillon.

C'est une respiration qui se pratique à deux, ventre contre ventre. Une vraie respiration d'amour.

Votre enfant est dans vos bras et vous l'enveloppez de tout votre corps, comme un koala.

Dans cette position, respirez à l'unisson.

N'hésitez pas à guider votre enfant pour atteindre une respiration calme et profonde à deux.

À vous donc d'être attentif à votre propre respiration pour qu'elle soit douce, calme et pas trop longue. Ainsi votre enfant vous suivra plus facilement.

Cette respiration permet d'être attentif à soi et à l'autre et ouvre la détente dans un lien d'amour. C'est un beau moment à partager, qui retisse ce qui a été endommagé par les crises et les disputes. Votre enfant se sent rassuré et reprend confiance en lui.



L'exercice du ballon :

Formez un cercle en laissant suffisamment d'espace entre vous pour que chacun puisse étendre les bras sans se toucher. Debout, c'est plus simple de garder les yeux ouverts pour ne pas perdre l'équilibre. Annoncez les instructions à voix haute.

« Commencez par ressentir votre respiration en sentant l'air frais qui entre dans les narines et l'air tiède qui en sort. Après 5-6 respirations, frottez vivement les paumes des mains l'une contre l'autre. Posez vos mains sur le bas du ventre, paumes face à face sans qu'elles se touchent. On peut sentir l'énergie circuler d'une main à l'autre. Doucement, inspirez en écartant les bras de chaque côté du corps pour former un grand cercle. Les deux mains, paumes vers l'extérieur se rejoignent au-dessus de la tête sans se toucher. Surtout ne forcez pas, le mouvement doit rester doux. Expirez ensuite doucement et revenez dans la première position. »

Recommencez 5 fois cet exercice sans vous arrêter.

La respiration papillon

Demandez à votre enfant d'imaginer que son buste est le corps d'un papillon.

Sa cage thoracique représente ses ailes, et ses poumons, son corps.

Proposez-lui de faire voler son papillon corporel !

- Lorsqu'il prend de l'air, ses ailes s'ouvrent, se soulèvent et s'écartent.
- Lorsqu'il expire, ses ailes redescendent et se resserrent autour du corps papillon (les poumons).

Dites-lui de faire voler son papillon en 3 ou 4 battements d'ailes, le plus loin possible, c'est-à-dire en ouvrant ses ailes le plus possible avant de les refermer très lentement, tout en douceur.

Cette respiration va permettre à votre enfant de se sentir plus léger, libre de ses mouvements et de retrouver le calme en lui.

