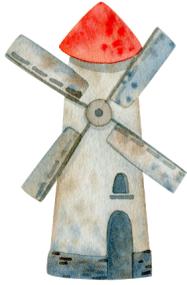


5 EXERCICES DE RESPIRATION POUR LES ENFANTS

Le moulin à vent : s'apaiser en soufflant sur un moulin à vent

- Imaginer un petit moulin à vent dans leur main
- Fermer les yeux et souffler doucement pour que les ailes du moulin tournent
- Arrêter de souffler pour reprendre de l'air tout en imaginant qu'elles tournent encore
- Souffler encore doucement pour que les ailes ne s'arrêtent pas de tourner



La chandelle : faire vaciller doucement la flamme d'une bougie

- Tenir une bougie imaginaire dans la main
- Regarder la flamme qui vacille doucement
- Inspirer doucement et souffler sur la flamme pour la faire danser sans l'éteindre.
- Inspirer et souffler douuuuuuacement, puis recommencer.
- Souffler sur la bougie pour l'éteindre et regarder la fumée monter vers le ciel.



Le dodo du doudou : s'endormir un doudou sur le ventre

- S'allonger sur le dos.
- Mettre un doudou (ou un autre objet) sur le ventre au niveau du nombril.
- Bercer le doudou avec la respiration en gonflant le ventre.
- En inspirant, le ventre se gonfle comme un ballon: le doudou monte. En soufflant, le ventre se dégonfle: le doudou descend.
- On va endormir le doudou en le berçant doucement avec le ventre.



Le sourire : respirer et sourire en pensant à une personne aimée

- Poser une main sur la région du cœur (on peut poser l'autre main par-dessus).
- Fermer les yeux.
- Penser à une personne qui met un sourire sur notre visage lorsqu'on la voit.
- Continuer à respirer à partir du cœur et garder le sourire en pensant à cette personne.
- On peut aider les enfants avec des exemples de personnes aimées : maman, papa, frère ou sœur, un copain/ une copine...



apprendreaeducer.fr

Le tour de la main : un petit voyage avec les doigts

- Poser la main gauche (pour les droitiers) ou la main droite (pour les gauchers) sur la table, bien à plat avec les doigts les plus écartés possible.
- Avec l'index de la main droite (inverser pour les gauchers), suivre le contour de tous les doigts en commençant par l'auriculaire pour arriver jusqu'au pouce.
- Suivre le contour de la main avec la respiration.
- Inspirer lorsque le doigt monte vers le bout du doigt.
- Souffler lorsque le doigt descend dans le creux entre les doigts.
- Suivre lentement tous les doigts.
- Une fois le pouce dépassé, attendre un peu, puis repartir en sens inverse pour atteindre l'autre côté du poignet.
- Tout le long du parcours autour de la main, faire uniquement attention à ce que l'on sent au niveau des doigts.

