

COMMENT SOULAGER LE STRESS PAR LA RESPIRATION ?

7 exercices pour soulager le stress par la respiration, la relaxation et les massages.

SOULEVER LA PLUME

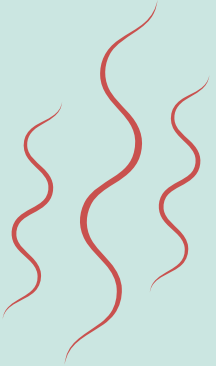


S'installer confortablement par terre sur des gros coussins devant une table basse.

Poser une plume au milieu de la table.

L'objectif est de faire voler la plume en soufflant dessus le plus longtemps possible (et aussi le plus doucement possible).

LA CHALEUR DANS LA POITRINE



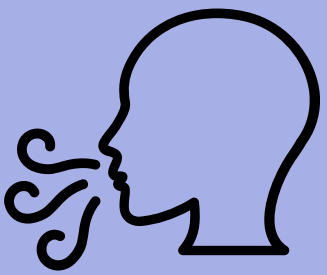
Demander à l'enfant de poser une main au centre du thorax et de respirer normalement. Imaginer que la main envoie de la chaleur au plexus solaire. Recommencer plusieurs fois en vivant bien la sensation de chaleur dans la main et dans la poitrine.

LES MAINS CHAUDES



Demander à l'enfant de se frotter vivement les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer ou alors de les passer sous de l'eau chaude.

APPRIVOISER LE SOUFFLE



Demander à l'enfant de poser une main sur la poitrine et une autre sur le nombril. Lui demander de faire bien attention au mouvement de ses mains : elles montent sur l'inspiration et descendent sur l'expiration.

Lui dire d'appuyer doucement avec les mains et de pousser le souffle dehors à chaque expiration, puis de lâcher la pression des mains pour inspirer profondément.

LES 5 SENS



- Là en ce moment, qu'est-ce que tu sens comme odeur ?
- Là en ce moment, qu'est-ce que tu entends ?
- Là en ce moment, qu'est-ce que tu vois ?
- Là en ce moment, qu'est-ce que tu sens comme contact sur ta peau ?
- Là en ce moment, qu'est-ce que tu sens comme goût dans ta bouche, avec ta langue ?



LA SOUPE BRÛLANTE

Demander à l'enfant de former un bol de soupe chaude avec ses mains devant lui. Lui demander de bien inspirer pour sentir la bonne odeur de la soupe puis d'expirer pour souffler et refroidir la soupe.

Recommencer plusieurs fois, jusqu'à ce que la soupe imaginaire soit refroidie.



LA GOMME

Gommer le stress avec la paume de la main à plat. Un autre gomme frotte le dos de haut en bas, puis les épaules en se déplaçant du haut des bras vers les mains.

Le masseur verbalise : "La gomme frotte le milieu de ton dos et efface les soucis du milieu du dos."