

Propositions de participation
La respiration

Delphine Picou
Hélène Le Métayer

Psychomotriciennes

05.46.07.36.50 16 rue de Lauzières
17137 Nieul Sur Mer

www.corpsenmouvement.com
helenelemetayer@gmail.com
picou.delphine@gmail.com

La respiration...

La respiration est un acte autonome dont l'objectif est d'apporter de l'air au corps (de l'oxygène) afin de le nourrir et d'en ôter le surplus dont le corps n'a plus besoin (chargé en dioxyde de carbone)

Tout le corps participe à ce mouvement de haut en bas, d'inspiration et d'expiration, d'avant et d'arrière, de divergence et de convergence.

Ce mouvement global concerne tout le corps, agit sur la détente musculaire et la détente « mentale ».

Prendre conscience du mouvement de respiration :

- Petit massage du nez, du ventre, du dos...
- Percevoir le voyage de l'air : Par où rentre-t-il ? Par où passe-t-il dans le corps ? Que fait mon ventre ?
- Percevoir le ventre qui se gonfle et qui se dégonfle, allongé avec une balle légère posée dessus.
- Varier l'inspiration et l'expiration en sentant les côtes qui s'écartent et se rapprochent.

Souffler...

- Faire des bulles et adapter le souffle en fonction de l'intention : une grosse bulle, des petites bulles...vers le haut c'est mieux afin de dégager la cage thoracique. Vers le bas c'est aussi sympa. Prenez le temps d'observer les bulles se déplacer et laisser les se déposer sur un coude, une paume, une épaule...
- Jouer à la flûte en rythme et avec gaieté : de long son et de petits sons brefs !
- Sur une balle en mousse sur le sol (jeu Haba : le gâteau d'anniversaire), dans un ballon de baudruche.
- Sur de l'encre avec une paille et en plus l'enfant devient un véritable créateur. Varier les supports feuilles.
- Souffler sur une plume après l'avoir passé sur le visage



- Souffler en nommant des lettres : ooooo, aaaaaa, eeee
- Souffler sur un miroir et dessiner sur la buée formée

Inspirer...

Laisser l'air entrer : imaginer une histoire autour d'une fleur que vous cueillez :

« Nous nous promenons dans le jardin, maman vient de planter des graines mais déjà au loin poussent les premières fleurs : elles sont toute rose, avec de beaux pétales transparents, j'avance lentement et je la cueille, je l'approche de mon nez et je la sens : hummm, j'inspire hummm cela sent bon, ça me fait du bien. Tiens un peu plus loin il y en a une autre... »

Laisser votre imagination et celle de votre enfant vous amener dans une « aventure » parfumée.

Debout imiter un ballon qui se gonfle et se dégonfle : ouvrir la cage thoracique et la refermer doucement.



Idées : Créer une petite boîte « aérienne » en mettant à l'intérieur des plumes, balles de ping-pong ou de polystyrène, des ballons de baudruche, des pailles, du coton et créer vos jeux avec ses objets qui peuvent se promener sur le corps et être transportée par le souffle de l'enfant.

