

Catherine Blondiau



*60 exercices
ludiques de*
RESPIRATION
pour mon enfant

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Petit cahier d'exercices de Communication NonViolente avec les enfants, avec le D^r Anne van Stappen

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes, Nicole Béguin

Acroyoga avec mon enfant, Julien Levy

J'ai confiance en toi, Soline Bourdeverre-Veysiere

Ma grossesse feng shui, Caroline David Keskin

Je t'attends : ma préparation à la naissance en conscience, Valériane Gosset et Céline Laloux

La Sécurité affective de l'enfant, Marie-Dominique Amy

30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants, Marie Poulhalec

Infertilité : mon guide vers l'espoir, Déborah Schouhmann-Antonio

60 activités pour mes petits rois de la récup, Elisabete et Sandra Ribeiro

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-087-8

Maquette de couverture : Claire Morel Fatio

Maquette intérieure : Frank Pitel

Mise en pages : Stéphane Angot

Images : AdobeStock.com : couverture : ©ulkas, p. 21 : ©minogindmitriy, p. 34 : ©lightwavemedia, p. 36 : ©coldwaterman, p. 45 : ©fizkes, p. 46 : ©ladysuzi, p. 71 : ©ksi, p. 82 : ©ulkas, p. 93 : ©saran_poroong, p. 96 : ©Roman Yanushevsky, p. 116 : ©Gelpi, p. 121 : ©VadimGuzhva, p. 136 : ©Africa Studio, p. 146 : ©JeromeCronenberger, p. 150 : ©mariesacha, p. 152 : ©Valua Vitaly, p. 159 : ©grafikplusfoto, p. 175 : ©angiolina, p. 177 : ©WavebreakmediaMicro, p. 186 : ©Rafa, p. 188 : ©Sunny studio, p. 209 : ©John Maldoror.

Dessins p. 87, 89, 90, 128, 130, 132, 149, 192, 202, 204, 206 : © Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Et si on lisait ?



L'Enfant et le Chat

J'adore mon chalet ! se dit Isidore, blotti dans ses couvertures. Il sent bon la forêt. Ce chalet, il vit ! Il craque sous nos pas, il gazouille quand le vent souffle, il chantonne sous la neige qui glisse sur le toit au printemps. Ma chambre est tout en haut, sous la charpente, à côté de celle de ma sœur Camille. Mon lit est placé sous une fenêtre d'où je ne vois que le ciel. C'est un de mes endroits préférés. J'adore m'y installer sur le dos, les mains derrière la tête et les doigts de pied en éventail. Je plonge les yeux dans le ciel et je devine les dessins formés par les nuages. Hier, j'ai vu une tortue, un éléphant, une tête de clown et un hippocampe.

L'an dernier, papa a construit une cabane perchée dans le fond du jardin pour Camille et moi, avec une pièce pour chacun. La mienne, c'est un observatoire ! J'adore regarder les oiseaux et les autres animaux à travers les petits trous creusés dans les murs. J'ai tout le matériel nécessaire : jumelles, loupe, boussole, cordes, lampe de poche et de quoi me camoufler.

Mes journées sont bien remplies et, le soir, vers vingt heures, je tombe de fatigue. C'est mon heure, comme dit maman. Depuis quelques mois, je ne parviens pas à m'endormir au premier train du sommeil. J'ai tellement d'idées dans la tête que mes yeux ne veulent pas se fermer. Je réfléchis à la manière d'embellir le château que je suis en train de construire ; je pense à mes copains... Maman et papa me lisent une histoire pour me changer les idées mais, dès qu'ils quittent ma chambre, ça recommence !



Aujourd'hui, c'est un jour d'école. Il est quatre heures et demie, Isidore rentre à la maison à toute vitesse. Essoufflé, il lance son cartable et se jette sur son goûter qu'il dévore en un instant. Il enfle ensuite son short d'explorateur et en route vers le jardin. En chemin vers sa cabane perchée, il aperçoit un chat gris tigré qui semble le suivre à pattes feutrées.

- Salut ! lui dit Isidore. Je ne t'ai jamais vu dans le jardin. Qui est ton maître ? Tu es tellement beau que tu n'as pas l'air d'un chat errant.

Le chat s'assied au pied de l'escalier qui mène à l'entrée de la cabane et a l'air d'attendre d'y être invité. Isidore s'avance et laisse la porte ouverte afin d'indiquer au chat qu'il est le bienvenu. Celui-ci entre et s'installe sur le coussin préféré d'Isidore : le bleu nuit cousu de fils d'or.

- Bonjour Isidore, dit le chat.

Isidore se pince ! Il en a le souffle coupé. Quoi ? Ce chat parle !

- Tu parles ? Comment t'appelles-tu, le chat ?

- Je suis Mousty le Chat, ici pour te servir.

- Tu parles bizarrement pour un chat ! D'où viens-tu ?

- Je viens d'ici et d'ailleurs et fais étape là où un enfant m'appelle.

- Étrange. Et pourquoi es-tu venu chez moi ?

- Eh bien, tu m'as appelé.

- Moi, non, je ne pense pas !

- Si, dans ton sommeil. Tu te rappelles, c'est là que nous nous sommes rencontrés pour la première fois ?

- Pff, non, je ne me souviens pas. Mais tu sais, je dors bizarrement en ce moment. Maman dit que je pense trop, un truc comme ça.

- Oui, je sais.

Le chat laisse planer un silence et respire profondément, faisant frétiller ses moustaches.

- Si tu es d'accord, j'aimerais passer une semaine ou deux avec toi. On observe les animaux et la nature ensemble et, en échange, je te propose de faire des expériences.

- Et quoi, comme expériences ?

- Je ne peux pas te le dire pour l'instant. Mais, je te rassure, j'agirai pour ton bien. Tu n'as rien à craindre.

Méfiant et pensif, Isidore soupire. Mes copains riront de moi si je raconte que je parle avec un chat. En même temps, c'est trop tentant. Bon, je ne suis pas obligé d'en parler à qui que ce soit.

- OK, le chat, je suis prêt, à condition que tout cela reste top secret entre nous.

- D'accord, dit le chat. À demain, même heure.



Le jour suivant, Isidore arrive pile à l'heure, impatient de retrouver ce chat mystérieux qui ne devrait exister que dans les livres. Bien que cela lui brûle la langue, il n'en a parlé à personne.

Hier soir, pour s'endormir, c'était encore pire que d'habitude ! Le chat, l'avait-il vraiment vu ? Lui avait-il parlé ? C'est impossible, un chat ne parle pas, on n'a jamais vu cela !

Le chat est déjà là, couché sur le coussin bleu nuit cousu de fils d'or. Il dort paisiblement.

- Salut Mousty, tu dors ?

Pas de réponse. Il est déçu, car il aurait bien aimé papoter avec le chat.

Isidore s'affale dans les coussins près du chat qui commence à ronronner. Le garçon s'assoupit.

- Isidore ! appelle maman qui est rentrée du travail.

Il se relève alors, content, et salue Mousty, toujours endormi.

- Bon, je reviendrai demain, même heure. Bonne soirée.

Dès qu'Isidore lui tourne le dos, Mousty ouvre un œil et sourit.



Aujourd'hui, il n'y a pas école et Isidore choisit de faire un reportage photos depuis sa cabane perchée.

Mousty l'y rejoint et s'installe sur le coussin bleu nuit cousu de fils d'or. Il bâille à plusieurs reprises. Isidore, un peu fatigué, fait de même et tombe assis dans les coussins. Ils restent ainsi quelques minutes immobiles et silencieux. Tout à coup, les yeux d'Isidore se posent sur le ventre du chat. Le garçon est hypnotisé par les mouvements du ventre de Mousty, un va-et-vient au ronronnement si doux pour les oreilles. Mousty respire profondément et est détendu jusqu'au bout des poils, de la pointe des oreilles et du museau.

Ce soir-là, lorsqu'il se couche dans son lit, une image s'installe dans la tête d'Isidore : celle du chat, qui respire, tout détendu sur son coussin. Isidore a l'impression que le chat est vraiment là, tout près de lui. Il commence à sentir que son ventre bouge aussi, comme celui du

chat : ça monte, ça descend, ça monte, ça descend...
Isidore s'apaise petit à petit et s'endort !



Les jours suivants, Mousty et Isidore se retrouvent chaque après-midi dans la cabane. Goûter, observation des animaux, caresses, ronronnements pendant qu'Isidore raconte sa journée au chat qui l'écoute avec attention et douceur.

- Aujourd'hui, dit Mousty, je te propose de faire la danse du ventre.

- La danse du ventre, tu m'as déjà bien regardé ?

- En fait, je te propose juste de t'allonger sur les coussins et moi, je me couche sur ton ventre.

- OK alors, je te fais confiance.

Le chat se couche sur le ventre de son ami. Leurs corps dansent dans des respirations profondes et apaisantes, une respiration-câlin qui fusionne la chaleur de leur corps.

Chaque soir, Isidore revit le rituel de la danse avant de s'endormir. Il a l'impression que Mousty est vraiment là, couché sur son ventre, et qu'il lui susurre même à l'oreille : « Ça danse, ça danse... »



Quelques danses du ventre plus tard, Isidore retrouve la joie de se pelotonner sous la couette le soir pour le premier train du sommeil.

Un jour, il a une révélation : Chat alors ! Ça fonctionne ! Isidore comprend que c'est le chat qui lui a appris

à se détendre et à sentir la danse dans son ventre pour s'endormir.

Isidore court dans le jardin à la recherche de Mousty. Il a envie de lui dire merci !

Mais où est Mousty ? Quelques mètres en contrebas, Mousty, caché derrière un arbre, le regarde tendrement, la moustache frétilante et le cœur comblé. Sa mission touche à sa fin. Il va partir vers de nouvelles aventures, à la rencontre d'autres enfants pour leur transmettre la respiration magique.

Au pied du pommier, Isidore découvre un message écrit avec des empreintes de chat : « Bon vent Isidore. Je serai toujours dans ton cœur. » Une chose incroyable se produit : à peine la lecture du message terminée, les coussinets de chat s'effacent les uns après les autres.

Mousty n'est vraiment pas un chat comme les autres ! Joyeux, Isidore monte dans l'arbre et crie : « Merci Mousty ! » En regardant au loin, il croit apercevoir un chat dans la prairie d'en face... Mousty ?



Exercice 1

Proposition d'échange avec les enfants après la lecture du conte

- ▶ As-tu parfois des difficultés à t'endormir ?
- ▶ Qu'aimes-tu faire le soir avant de t'endormir ?
- ▶ C'est quoi, la respiration ?
- ▶ Il y a des expressions dans le texte qui évoquent la respiration, les as-tu repérées ?



Sommaire

Exercice 1 – Proposition d'échange avec les enfants après la lecture du conte	10
Introduction.....	15
1 – Notions de base et repères anatomiques	17
1. Dès le premier cri.....	18
2. Définition de la respiration	19
3. La respiration externe : les trajets de l'air	21
4. La respiration externe : composition de l'air et volumes	24
Exercice 2 – Méditation sur le <i>prana</i> solaire	26
5. Repères anatomiques	27
Exercice 3 – Écho de la respiration sur le sacrum et dans le dos	29
Exercice 4 – Solidarité des diaphragmes.....	33
2 – Conscience et maîtrise du souffle.....	37
1. De la liberté à la maîtrise du souffle	38
Exercice 5 – De l'inconscience à la conscience du souffle...	40
2. Les quatre temps de la respiration.....	43
Exercice 6 – Conscience des quatre temps de la respiration	44
3 – Respiration et climat intérieur	47
1. Homéostasie.....	48
2. Le système nerveux.....	48
3. Lien entre la respiration et le rythme du cœur.....	49
4. Lien entre la respiration, les émotions et le stress.....	51
5. Lien entre la respiration et l'activité cérébrale	53

4 - Entre tradition et modernité	55
1. Dans les traditions anciennes	56
2. Dans les approches plus récentes	61
3. La respiration et le mental	62
Exercice 7 - Intimité avec le souffle	64
4. Une boussole de la conscience individuelle.....	65
5 - Respirer avec les enfants.....	67
1. Une ancre de la parentalité non violente	68
Exercice 8 - Un réveil à déguster	69
Exercice 9 - Méditation avec bébé.....	72
Exercice 10 - Méditation sur la bienveillance pour soi.....	77
2. La respiration : un jeu d'enfant ?.....	79
3. Varier la respiration	80
6 - Les jeux.....	83
1. Mode d'emploi	84
2. Installer le corps : la posture	87
3. Apprendre à se moucher.....	91
Exercice 11 - Se moucher	92
4. Jeux de respiration	93
• Le mouvement respiratoire.....	93
Exercice 12 - Respire avec tes mains.....	94
Exercice 13 - Des vagues dans ton corps.....	99
• Exploration de l'expiration.....	102
Exercice 14 - Tam-tam	103
Exercice 15 - Le bûcheron	104
Exercice 16 - Le joueur de tennis (variante du bûcheron)...	106
Exercice 17 - Le volcan	108
Exercice 18 - Rire de bon cœur	110
Exercice 19 - L'abeille	112
Exercice 20 - Le soupir.....	114
Exercice 21 - Symphonie de bâillements	115
Exercice 22 - La respiration du spaghetti	117

Exercice 23 – Souffle sur une plume	118
Exercice 24 – La respiration câlin	120
Exercice 25 – Couché(e) sous un voile	122
• Exploration de l'inspiration	124
Exercice 26 – Le parfum d'une fleur ou d'une huile essentielle	125
Exercice 27 – Le poisson	127
Exercice 28 – L'arbre qui respire	131
Exercice 29 – Respiration de l'ange	134
• Avec des comptines, c'est plus ludique !	136
Exercice 30 – Ainsi font, font, font, les petites marionnettes	137
Exercice 31 – Un petit pouce qui danse	139
Exercice 32 – Un kilomètre à pied	141
• Pour aller plus loin	142
Exercice 33 – La respiration complète	143
Exercice 34 – La respiration murmurante : l' <i>ujjayi</i>	145
Exercice 35 – Respirations alternées	148
Exercice 36 – Marche synchronisée	151
Exercice 37 – So Ham	153
• En variant les thèmes	155
Exercice 38 – En comptant sur les doigts	157
Exercice 39 – Avec un métronome	158
Exercice 40 – Détente des yeux	160
Exercice 41 – Les lettres : vue extérieure et intérieure	162
Exercice 42 – Un poème qui respire	164
Exercice 43 – Bulles de savon	166
Exercice 44 – Boules à neige ou à paillettes	168
Exercice 45 – Souffle sur un moulin à vent	170
Exercice 46 – Les formes : le triangle	172
Exercice 47 – Le chant de ta respiration	176
Exercice 48 – Les saisons	179
Exercice 49 – Air chaud et air froid	185
Exercice 50 – Fais voler des pissenlits	187

Exercice 51 - Crée des étoiles filantes	189
Exercice 52 - De la buée sur un miroir	191
Exercice 53 - La respiration du lion	192
Exercice 54 - En chantant les voyelles	193
Exercice 55 - Je me connecte à mes talents et prends confiance	196
Exercice 56 - Respirer deux par deux	199
Exercice 57 - Le chat qui s'étire	201
Exercice 58 - Domino de respirations	203
Exercice 59 - L'arc-en-ciel	205
Exercice 60 - Bisous volants	207
Conclusion	210
Choisir son guide	211
Bibliographie	212
Remerciements	213
Notes	214

Introduction

À chaque instant, nous respirons, sans devoir y penser ou faire quoi que ce soit. Le souffle nous traverse et nous anime de manière naturelle et spontanée.

Omniprésente, la respiration est toutefois en perpétuel changement. Ainsi, notre état intérieur influe sur la respiration.

Une émotion surgit, des pensées nous préoccupent, un stress nous accapare, autant d'éléments qui modifient le flux, le rythme et l'amplitude de la respiration. Au quotidien, nous sommes souvent en mode « rentabilité, efficacité », un mode de survie, dans lequel la respiration n'est pas optimale, et cela impacte notre santé dans son ensemble.

Inversement, nous pouvons prendre conscience de notre respiration et apprendre à jouer avec elle. À son tour, la respiration modifie notre état intérieur et agit sur notre corps physique, émotionnel et mental.

Ce livre et les pratiques qu'il propose s'inspirent de la tradition du yoga dont j'ai reçu l'enseignement¹ et que je transmets, notamment aux enfants, depuis une dizaine d'années. Eux aussi subissent le stress au quotidien, embarqués dans notre rythme de vie, entre la maison, l'école et les activités sportives, artistiques et autres. Découvrir le potentiel de la respiration avec eux offre une occasion de ralentir, de se poser et de se mettre à l'écoute de nos besoins respectifs.



« L'âme ne me paraît parfois être qu'une simple respiration du corps. »

*Marguerite
Yourcenar*

Ce n'est pas une perte de temps, loin de là ! Plusieurs études scientifiques démontrent les effets bénéfiques d'une pratique respiratoire sur le corps et notamment le cerveau. **Si nous souhaitons préserver notre santé et celle de nos enfants, développer l'intelligence émotionnelle, déployer la créativité, accroître les facultés attentionnelles et de mémorisation et, même, semer des graines de compassion... respirons !**

Je fais le vœu que ces pratiques entrent dans les maisons, dans les écoles et les autres lieux d'accueil des enfants. Les jeux durent une dizaine de minutes et s'intègrent facilement entre les activités et les apprentissages.





*Notions de base et repères
anatomiques*

1. Dès le premier cri

Comme tous les êtres vivants, les êtres humains respirent. Autour du globe, respirer est un besoin vital universel qui nous relie les uns aux autres depuis la nuit des temps.

Nous avons tous respiré pour la première fois et émis notre premier cri. En effet, dans le ventre de sa mère, le bébé ne se sert pas de ses poumons. La fonction respiratoire est assurée par le placenta qui joue le rôle des poumons au niveau des échanges gazeux. Le placenta contient du sang de la mère et du sang du fœtus, sans que ceux-ci ne se mélangent. Il permet l'apport du dioxygène (O_2) au fœtus, et l'évacuation du dioxyde de carbone (CO_2) et d'autres déchets. Le cordon ombilical transporte le dioxygène vers le fœtus *via* les deux artères ombilicales. L'élimination du dioxyde de carbone se fait par la veine ombilicale vers le placenta.

À la naissance, le bébé prend sa première respiration. Les poumons se remplissent d'air, les alvéoles pulmonaires se déplissent et s'ouvrent. C'est le premier souffle et le premier cri du nouveau-né.

Au cours de notre vie, nous respirons, au repos, entre douze et dix-huit fois par minute, soit 25 920 fois par jour en moyenne. Cela fait 700 millions de respirations sur la durée de vie moyenne d'un homme et 775 millions de respirations sur la durée de vie moyenne d'une femme.

Au jour de notre mort, nous rendons notre dernier souffle. Jusqu'au xx^e siècle, on plaçait un miroir ou une plume devant le visage de la personne défunte pour constater l'absence de respiration et confirmer la mort.

La respiration est ainsi le symbole de la Vie et porte en elle quelque chose de sacré. Elle nous ramène au mystère de la vie et à notre lien profond avec nous-mêmes, avec les autres et avec l'univers.