Respiration: Un arc-en-ciel dans le ventre

C'est l'acte le plus naturel du monde! Pourquoi donc ne pas commencer à respirer correctement dès la plus tendre enfance? Une respiration consciente peut déjà être entraînée à l'âge préscolaire et générer des effets positifs aux niveaux corporel, mental et émotionnel.

Qui respire ponctuellement de manière correcte, vide ses poumons et libère de la place pour de l'air frais. Lorsque les enfants essaient, en soufflant à travers une paille, de propulser une balle de tennis de table en direction d'une cible (par ex. un tunnel en carton), ils rejettent l'air de leurs poumons d'une manière ludique.

Le même effet s'observe en peignant avec son souffle (technique: déposer de la peinture à l'eau fortement diluée sur une feuille et souffler sur celle-ci). Il est important que ces formes de jeu comprennent des pauses respiratoires et qu'elles soient limitées dans le temps afin d'éviter l'apparition de vertiges.

Chaque jour et partout

Les exercices respiratoires ont également leur place dans l'enseignement scolaire ou à l'entraînement: lors de l'échauffement ou à la fin d'une leçon, à l'occasion d'une courte pause pendant une heure de classe ou un entraînement, à l'intérieur ou à l'extérieur, quelle que soit la discipline sportive.

Des exercices de sensibilisation à la respiration consciente peuvent être effectués en tout endroit. Seules cinq petites minutes sont nécessaires pendant lesquelles les enfants ferment les yeux, s'imaginent en train d'aspirer leur couleur préférée par leur nez (il est souvent plus aisé pour un enfant de se représenter une couleur que de l'air transparent), gardent leur souffle, comptent jusqu'à cinq et expirent finalement lentement par la bouche.

Du simple au compliqué

Des exercices de respiration brefs et simples sont suffisants dans un premier temps et peuvent progressivement se compliquer. Qui parvient, par exemple, à retenir son souffle encore plus longtemps, à se tenir sur une jambe, à aspirer sa couleur préférée jusqu'au bout des orteils? Il est important que cette sensibilisation à la respiration se déroule dans une atmosphère détendue. Toute respiration forcée devrait être évitée car elle agit de manière contre-productive sur la respiration profonde.

Les images en renfort

Les couleurs, les images et les histoires, mais également les tons et les bruits aident les enfants à se concentrer pleinement sur leur respiration. Un oiseau qui gonfle son plumage ou un éléphant qui aspire par sa longue trompe, puis qui rejettent bruyamment l'air inspiré; un bus qui ne cesse de se remplir avant de partir

bruyamment; ce sont autant d'aides mentales facilitant la mise en place d'exercices respiratoires avec les enfants.

Les enfants font preuve d'une fantaisie foisonnante et d'autres exemples peuvent leur venir à l'esprit. L'enseignant ou l'entraîneur doit, de son côté, contrôler que la respiration ne se limite pas au buste, mais qu'elle se déroule jusque dans le ventre. Plus les enfants sont âgés, plus la thématique de la respiration peut être abordée à un niveau cognitif.

Source: «mobile» 2/2008, p. 21, Janina Sakobielski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO