

## LA PRATIQUE DE LA RESPIRATION : L'APAISEMENT DES ÉMOTIONS

Cette première méditation est tout simplement essentielle. Tous les enfants vous diront qu'ils savent respirer. Mais peu sauront vous le montrer véritablement ou en parler. Le fait qu'ils deviennent conscients de leur respiration leur permettra d'agir directement sur leur état de concentration ou sur leur humeur du moment.

La respiration est en effet la clé pour l'apaisement mental et émotionnel. Grâce à cette méditation de base, **votre enfant va pouvoir poser sa conscience sur sa capacité respiratoire, découvrir les étapes de la respiration, et sentir les effets bénéfiques qui en résultent.**

### Posture corporelle souhaitable

Laissez d'abord votre enfant choisir une place qui lui plaît, en tailleur, assis au bord d'une chaise. L'important est qu'il puisse avoir le dos droit, le bassin en place, pas une fesse sur le côté ou une main en appui sur le sol ou pendante.

### Durée

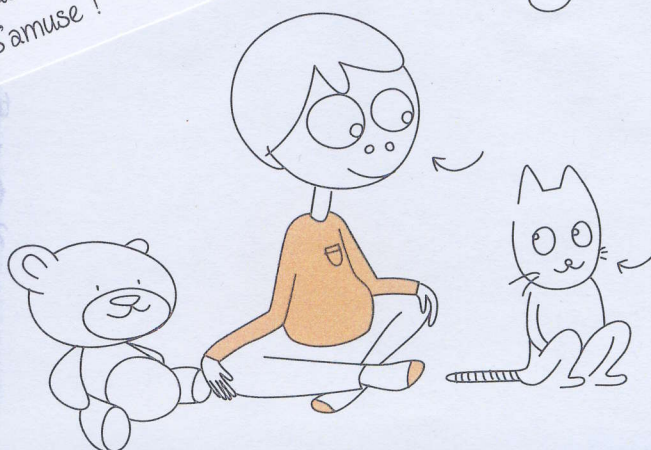
5 à 15 minutes.

Pour tous.

3 · Les 50 séances de méditation

### LE PETIT BALLON TOUT ROND

« Frotte tes petites paumes de main et passe-les sur ton visage, comme pour l'essuyer avec un gant de toilette. Tu sens comme cette chaleur de nouveau et passe tes paumes chaudes en essuyant tout ton torse... comme si tu enlevais des miettes de pain ! Et puis ferme les yeux si tu le désires, ce sera plus facile pour ressentir ce petit jeu du ballon qui s'amuse ! »



# TEMPS CALME !

Quand la méditation aide les petits à se concentrer

par  
G. Diederichs  
sophro-  
relaxologue



50 MÉDITATIONS ET EXERCICES  
simples et amusants pour les enfants

LAROUSSE