

FICHE

3

Souffler sur le feu

MOTS D'ÉLÈVE

« C'est dingue, j'avais jamais pensé que le souffle ça faisait tant d'effet, on se rend même pas compte quand on respire que c'est si important. »

ANALYSE DE LA SITUATION

- Bavardage, brouhaha ; impossible retour au calme
- Agressivité physique et verbale, colère chronique
- Inhibition et isolement

OBJECTIFS

- Redonner de l'envie de s'investir
- Contribuer à assimiler une peur collective (incendie, départ à l'hôpital d'un camarade...)
- Donner un temps pour se défouler par le souffle

ORGANISATION

MOMENT IDÉAL Le matin pour débiter la journée



MODALITÉS Individuel
Assis



MATÉRIEL Aucun



DURÉE 4 à 6 min
(durée totale)



- ⊕ Temps de présentation : 1 min
- ⊕ Temps de mise en place : 1 min
- ⊕ Temps de pratique : 1 à 3 min
- ⊕ Temps de retour : 1 min

PHASE 1 Présenter la pratique

On va effectuer un exercice qui fait beaucoup de bien. Vous pourrez l'utiliser quand vous êtes énervés, mais aussi quand vous avez froid pour vous réchauffer ou si vous êtes fatigués le matin pour retrouver de l'énergie.

PHASE 2 Installer corporellement les élèves

- Posez votre travail.
- Installez-vous assis, dos bien droit, les pieds en appui sur le sol.
- Laissez les bras et les mains se poser sur les cuisses.
- Gardez les yeux ouverts.
- Prenez le temps de quelques respirations à votre rythme.

PHASE 3 Donner les consignes

- Vous allez d'abord respirer normalement, puis prendre le temps de sentir votre ventre se gonfler, et se dégonfler comme un ballon.
- Ensuite, vous forcez votre ventre à se gonfler plus fort en inspirant par le nez et vous le rentrez fort en expirant par le nez.
- Vous allez sentir que c'est le fait de rentrer votre ventre fort d'un coup qui fait expirer par le nez, comme le soufflet d'un forgeron quand on envoie de l'air sur les braises. L'inspiration se fait « toute seule ». Faites-en l'expérience une dizaine de fois.
- Puis, les yeux fermés, respirez tranquillement et calmement.

PHASE 4 Temps de retour (voir p. 34)

Recommandations
& bonnes pratiques

- C'est une respiration librement inspirée de celle qu'on appelle en yoga *Kapalabhati Bhastrikâ*, le « soufflet de forge/ron ».
- Au début, on peut proposer de faire comme si on riait « ha ! ha ! ha ! » mais, bien haut, par le nez, en contractant le ventre.
- À éviter en fin de journée car très tonifiant.

Les mots justes

Pour les petits, associer des images comme souffler sur une bougie, un barbecue pour guider l'intensité et la durée de l'expiration... mais par le nez !