

MARCHE À SUIVRE POUR PRATIQUER LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE EN IMAGINANT UN BALLON À L'INTÉRIEUR DE SON CORPS



Pour faire cette activité, il faut (optionnel) :

- ✓ Un tapis de sol
- ✓ Des bougies
- ✓ Une musique relaxante

La méditation de pleine conscience est très utile pour les enfants : elle leur permet d'être plus calmes, plus concentrés, et d'avoir davantage confiance en eux. Ils apprennent à s'apaiser et à maîtriser leurs émotions. Ils sont amenés à développer leur connaissance d'eux-mêmes. Le fait d'acquérir des techniques de respiration permet aux enfants de relâcher les tensions et de vivre leurs émotions plus sereinement.

- Réduire l'éclairage, installer des bougies.
- Demander à l'enfant de trouver une position assise confortable en gardant le dos droit, la tête légèrement penchée en avant et les bras posés sur les cuisses ou, si le lieu le permet, de s'allonger sur un tapis de sol.
- Laisser le silence s'installer progressivement, éventuellement avec une musique d'ambiance.
- Demander à l'enfant de placer une main sur son ventre et l'autre sur sa poitrine.
- Utiliser une voix calme et lente pour guider l'enfant dans sa méditation :

Tu portes maintenant toute ton attention sur ta respiration. Imagine un ballon à l'intérieur de ton ventre. Tu inspires de l'air par le nez : d'abord, le ballon grossit dans le ventre, puis quand il n'y a plus assez de place, il gonfle dans la poitrine, et ensuite monte jusqu'aux clavicules, à la base du cou. Quand le ballon est complètement gonflé, tu le dégonfles lentement du haut vers le bas du ventre, en expirant uniquement par la bouche. Tu observes le mouvement de ton corps à chaque inspiration et expiration. Imagine à présent que tes émotions désagréables (peur, colère, tristesse, dégoût, etc.) sont enfermées dans le ballon. Lorsque tu expires, que tu dégonfles le ballon, tu évacues ces émotions par la bouche.

VOUS AVEZ-AIMÉ CET ACTIVITÉ ? RETROUVEZ PLUS D'IDÉES SUR NOTRE SITE : www.grainesdepaix.org

Cette activité vous est offerte, mais vous pouvez soutenir notre travail en faisant un don :

Par virement : IBAN CHF : CH66 0900 0000 1727 9126 6 / IBAN EUR : CH24 0900 0000 9165 0896 7

En ligne : <http://www.grainesdepaix.org/fr/don-en-ligne>

Retrouvez-nous sur :

