

7 respirations pour revenir au calme

Pratiques simples pour apaiser le
corps et l'esprit



Les voies de l'éveil

Respirer est un geste naturel.
Mais respirer en conscience, c'est revenir à soi.

Quand le mental s'agite,
quand le corps se tend,
le souffle reste toujours accessible.

Ces 7 respirations simples ne demandent
ni expérience,
ni performance,
ni posture parfaite.

Elles sont là pour revenir au calme,
ici et maintenant.

La respiration du retour

Quand l'utiliser :

Quand tu te sens dispersé ou pressé.

Comment faire :

- Inspire lentement par le nez sur 4 temps
- Expire doucement par la bouche sur 6 temps
- Laisse les épaules se relâcher

Durée :

1 à 2 minutes

“ Revenir n'est pas reculer.
C'est se retrouver.”

La respiration d'ancrage

Quand l'utiliser :

Quand tu te sens instable ou submergé.

Comment faire :

- Inspire en sentant l'air descendre jusqu'au ventre
- Expire lentement en imaginant le poids du corps s'alourdir
- Les pieds bien posés au sol, même assis

Durée :

3 minutes

“ Le corps sait comment tenir.”

La respiration apaisante

Quand l'utiliser :

En cas de stress ou d'agitation intérieure.

Comment faire :

- Inspire par le nez sur 4 temps
- Expire par le nez sur 8 temps
- Sans forcer, sans retenir

Durée :

2 à 3 minutes

“ Plus l'expiration est longue,
plus le système nerveux se calme.”

La respiration du silence

Quand l'utiliser :

Quand le mental parle trop.

Comment faire :

- Inspire calmement sur 4 temps
- Retiens ton souffle su 4 temps
- Expire calmement sur 4 temps
- Retiens ton souffle sur 4 temps

Durée :

4 minutes

“ Entre deux souffles,
quelque chose se pose.”

La respiration du cœur

Quand l'utiliser :

Quand une émotion est présente.

Comment faire :

- Inspire en portant l'attention sur la poitrine
- Expire en laissant l'émotion être là sans la nommer, sans la juger

Durée :

2 minutes

“ Accueillir apaise plus que contrôler.”

La respiration de recentrage

Quand l'utiliser :

Avant une action, une décision, une parole.

Comment faire :

- Inspire sur 5 temps
- Expire sur 5 temps
- Reste sur un rythme égal

Durée :

5 minutes

“ L'équilibre commence dans le souffle.”

La respiration du soir

Quand l'utiliser :

Avant de dormir ou pour clore la journée.

Comment faire :

- Inspire doucement
- Expire longuement
- À chaque expiration, relâche une tension

Durée :

3 minutes

“ Rien à réussir.

Juste laisser la journée se déposer.”

Ces respirations peuvent être pratiquées
à tout moment,
autant de fois que nécessaire.

Elles ne remplacent rien.

Elles rappellent.

Si tu souhaites être guidé pas à pas :



Les méditations de l'éveil



Le souffle de l'éveil

Les voies de l'éveil

www.les-voies-de-l-eveil.fr



Des mots pour éclairer le chemin intérieur.

- Les voies de l'éveil