

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