

La respiration

Exercices guidés



La respiration abdominale

1

Bienvenue dans cette séance de méditation guidée dédiée à la pratique de la respiration abdominale. Trouvez un endroit calme où vous pourrez vous installer confortablement. Si vous le souhaitez, fermez doucement les yeux pour mieux vous connecter à votre expérience intérieure.

Commencez par adopter une posture assise confortable, les pieds à plat sur le sol, les mains reposant sur vos genoux. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi vous allonger ou prendre position au sol sur un zafu, un coussin de méditation.

Prenez une grande inspiration par le nez, remplissant doucement vos poumons, puis expirez lentement par la bouche. Faites cela deux fois de plus pour relâcher toute tension résiduelle.

1. Inspirez... puis expirez
2. Inspirez... puis expirez

Maintenant, portez votre attention sur votre abdomen tout en continuant le même rythme de respiration. Placez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine. Sentez le mouvement naturel de votre respiration. Lorsque vous inspirez, laissez votre ventre se gonfler comme un ballon, ressentant l'air remplir votre abdomen. À l'expiration, sentez votre ventre se dégonfler doucement.



2

La respiration abdominale

Notez qu'à ce moment, la main posée sur votre thorax est immobile, alors que la main posée sur votre ventre suit les mouvements de votre respiration.

Gonflez à l'inspiration.... puis dégonflez à l'expiration

Continuons ce rythme de respiration abdominale. Prenez des inspirations profondes, permettant à votre ventre de se dilater pleinement, puis expirez en relâchant lentement l'air. Continuez à votre propre rythme, en vous concentrant sur la sensation de votre abdomen qui se soulève et qui redescend. Il n'y a pas de bon ou mauvais rythme, prenez celui qui vous convient le mieux.

Lorsque votre esprit commence à vagabonder, ramenez doucement votre attention à votre respiration abdominale. Utilisez le mantra silencieux "inspire" à l'inhalation et "expire" à l'exhalation pour renforcer votre concentration. Revenez sur le gonflement et le dégonflement.

À chaque fois que vous inspirez, votre ventre se gonfle, une sensation d'élévation vous envahit alors. Vous vous sentez léger. Puis à chaque expiration, vous vous ancrez un peu plus au sol, comme un arbre prenant racine. Vous vous reconnectez à la terre.

Observez l'air frais rempli d'une énergie revitalisante qui emplit votre être à l'inspiration. Et l'air chaud vicié de tensions et de préoccupations qui s'échappe à chaque expiration. Ressentez la sérénité, la paix intérieure qui se propage doucement en vous.



3

La respiration abdominale

Continuez cette pratique pendant quelques instants, vous laissant plonger plus profondément dans la sérénité de votre propre souffle. Si des pensées surgissent, observez-les sans jugement et ramenez votre attention à la respiration.

Prenez maintenant trois respirations profondes pour marquer la fin de cette méditation.

- À la première inspiration, ressentez la vitalité qui circule dans tout votre être.
- À la deuxième inspiration, remerciez-vous pour ce moment. Dites-vous simplement "merci pour ce moment."
- À la troisième inspiration, ouvrez doucement les yeux. Observez votre environnement.

Prenez le temps avant de vous lever, commencez par bouger doucement les mains, puis tendez les bras vers le ciel, lentement.

Prenez conscience de chaque mouvement et revenez doucement à vos activités. Gardez dans un coin de la tête le sentiment de sérénité que vous avez vécu.

Merci d'avoir participé à cette méditation guidée sur la respiration abdominale. Revenez à cette pratique chaque fois que vous souhaitez vous reconnecter à votre souffle et cultiver la paix intérieure.



1

La respiration complète

Bienvenue à cette séance de méditation guidée axée sur la respiration complète. Nous allons tout d'abord commencer par prendre un moment pour nous installer confortablement dans un endroit calme, et si vous le préférez, fermez doucement les yeux pour plonger pleinement dans votre expérience intérieure.

Adoptez une posture assise agréable, les pieds à plat sur le sol, et les mains délicatement posées sur vos genoux ou vos cuisses, le dos bien droit. Imaginez un fil invisible vous tirer vers le ciel depuis le haut de votre crâne.

Vous avez également la possibilité de vous allonger ou de choisir une position sur un coussin de méditation, c'est selon votre préférence.

Commencez par une grande inspiration par le nez, remplissant lentement vos poumons, puis expirez délicatement par la bouche. Répétez ce processus plusieurs fois de plus pour relâcher toute tension persistante.

1. Inspirez... puis expirez
2. Inspirez... puis expirez
3. Inspirez... puis expirez



2

La respiration complète

Maintenant, concentrez votre attention sur la respiration complète, une respiration qui engage l'abdomen, la poitrine et la partie supérieure des poumons.

- Phase 1 (Inspiration abdominale) : Lors de l'inspiration, permettez à votre abdomen de se gonfler comme un ballon, ressentant l'air remplir cette partie inférieure de vos poumons.
- Phase 2 (Inspiration thoracique) : Poursuivez l'inspiration en élargissant votre cage thoracique, sentant l'air atteindre la partie médiane de vos poumons.
- Phase 3 (Inspiration claviculaire) : Complétez l'inspiration en soulevant doucement vos clavicules, engageant la partie supérieure de vos poumons pour une expansion maximale.

Lentement, expirez dans l'ordre inverse.

- Relâchez d'abord les clavicules
- puis contractez la cage thoracique
- et enfin rétractez l'abdomen.

Continuez ce cycle de respiration complète. Inspirez, expirez, en ressentant l'engagement progressif de chaque partie de vos poumons.

Inspirez du bas vers le haut: Abdomen, thorax puis clavicules

Expirez du haut vers le bas: Clavicules, thorax, abdomen



3

La respiration complète

Si votre esprit commence à divaguer, ramenez doucement votre attention à la respiration complète, utilisant le mantra intérieur "abdomen, poitrine, clavicules" pour guider votre concentration.

À chaque cycle, ressentez l'harmonie et l'équilibre émerger de cette respiration complète. Visualisez chaque phase s'emboîtant parfaitement comme un cycle continu.

Pratiquez cela pendant quelques instants, plongeant plus profondément dans la sérénité de votre propre souffle rythmé par cette respiration complète. En cas d'apparition de pensées, observez-les sans jugement et ramenez votre attention à la respiration.

- Inspirez: Ce temps passé est uniquement pour vous
- Expirez: Vous êtes en harmonie avec votre environnement
- Inspirez: Vous méritez d'être heureux
- Expirez: Les soucis, le stress et les préoccupations s'évaporent

Passez désormais quelques cycles juste vous et votre respiration.



4

La respiration complète

Pour conclure cette méditation sur la respiration complète, prenez maintenant trois respirations profondes.

À la première inspiration, ressentez la plénitude qui circule à travers tout votre être.

- Inspirez pour la plénitude...

À la deuxième inspiration, exprimez votre gratitude envers vous-même.

- Inspirez pour exprimer votre gratitude...

À la troisième inspiration, ouvrez doucement les yeux.

- Inspirez et ouvrez vos yeux pour revenir à votre environnement.

Prenez votre temps avant de vous lever. Commencez par des mouvements doux des mains, puis étirez lentement vos bras vers le ciel. Soyez conscient de chaque mouvement en retournant lentement à vos activités. Conservez le sentiment de sérénité que vous avez cultivé avec cette respiration complète.

Merci d'avoir participé à cette méditation guidée sur la respiration complète. Revenez à cette pratique chaque fois que vous souhaitez vous reconnecter à votre souffle et cultiver la paix intérieure.



1

La respiration carrée

Bienvenue à cette séance de méditation guidée centrée sur la respiration carrée, une pratique qui vise à équilibrer, rythmer et harmoniser souffle et énergie.

Commençons tout d'abord par nous immerger dans notre bulle de sérénité. Installez vous confortablement, et si vous le souhaitez, fermez délicatement les yeux. C'est selon votre préférence.

Installez-vous dans une posture détendue:

- Que ce soit une position assise sur une chaise. Avec les pieds à plat sur le sol, les mains reposant sur vos cuisses et toujours le dos bien droit
- Ou encore adoptez une position allongée, les jambes écartées à largeur de bassin, les bras long du corps.
- Ou sur un coussin de méditation, les jambes en tailleur, les genoux touchant le sol

C'est vous qui choisissez.



2

La respiration carrée

Commencez par une profonde inspiration par le nez, emplissant doucement vos poumons, puis expirez lentement par la bouche.

Répétez ce processus deux fois de plus pour libérer toute tension résiduelle.

Inspirez profondément... puis expirez lentement.

Inspirez profondément... puis expirez lentement.

Inspirez profondément... puis expirez lentement.

À présent, concentrez-vous sur la respiration carrée, une technique divisée en quatre phases égales : inspiration, rétention, expiration, rétention.

Suivez ces étapes pour équilibrer votre souffle.

- Inspiration (Phase 1) : Inhalez profondément par le nez en comptant mentalement jusqu'à quatre.
- Rétention (Phase 2) : Retenez votre souffle, comptant jusqu'à quatre.
- Expiration (Phase 3) : Expirez lentement par la bouche, toujours sur un compte de quatre.
- Rétention (Phase 4) : Retenez votre souffle après l'expiration, à nouveau sur un compte de quatre.



3

La respiration carrée

Pratiquez cette respiration carrée à votre propre rythme.

- À chaque inspiration, ressentez l'énergie vitale qui pénètre en vous.
- Pendant la rétention, appréciez le calme.
- À l'expiration, libérez les tensions.
- En phase de rétention post-expiration, trouvez la paix.

Lorsque votre esprit s'évade, ramenez délicatement votre attention à la respiration carrée, en utilisant le mantra silencieux "inspire, retiens, expire, retiens" pour vous guider.

Poursuivez cette pratique quelques instants, laissant votre souffle créer un rythme apaisant et équilibrant.

J'inspire... puis je retiens...j'expire...je retiens à nouveau... et je recommence

Si des pensées surgissent, observez-les sans jugement et recentrez-vous sur la respiration carrée: "inspire, retiens, expire, retiens"

Que ressentez vous en ce moment: Regardez simplement vos sensations, vos émotions et vos pensées. Qu'elles soient positives ou négatives.



4

La respiration carrée

Pour conclure, prenez maintenant trois respirations profondes.

- À la première inspiration, ressentez l'équilibre qui s'installe. Inspirez pour l'équilibre...
- À la deuxième inspiration, exprimez votre gratitude envers vous-même. Inspirez pour exprimer votre gratitude...
- À la troisième inspiration, ouvrez doucement les yeux. Inspirez et ouvrez vos yeux pour revenir à votre environnement.

Prenez votre temps avant de vous lever.

Initiez des mouvements doux des mains et étirez lentement vos bras vers le ciel. Soyez conscient de chaque geste en retournant lentement à vos activités.

Emportez avec vous l'équilibre que vous avez cultivé grâce à la respiration carrée.

Merci d'avoir passé ce moment en compagnie de ma voix. N'hésitez pas à pratiquer la respiration carrée en période de stress ou avant de vous lancer dans une tâche difficile.



La respiration narinaire alternée

1

Bienvenue à cette séance de méditation guidée centrée sur la respiration nasale alternée, une pratique qui vise à équilibrer et apaiser votre souffle.

Installez vous confortablement, et fermez les yeux si cela vous permet de plus vous immerger dans votre respiration.

Installez-vous dans une posture assise relaxée. Dans cette méditation, je vais vous conseiller de vous asseoir. Que ce soit sur une chaise, un canapé, au sol ou sur un coussin. Le plus important ici sera de bien être confortable, le dos droit et les mains libres.

Commencez par prendre une grande inspiration par le nez, remplissant doucement vos poumons, puis expirez lentement par la bouche. Répétez cela plusieurs fois de plus pour relâcher toute tension résiduelle.

- Inspirez... puis expirez
- Inspirez... puis expirez
- Inspirez... puis expirez

Vous remarquerez que notre mise en place de respiration ressemble aux autres, et c'est vrai. Nous avons besoin pour commencer à nous ancrer d'une certaine routine.



2

La respiration narinaire alternée

Cependant, dans cette technique, nous allons intégrer un léger mouvement.

La respiration nasale alternée, une technique qui implique 2 phases égales :

1. inspiration par une narine
2. expiration par l'autre narine

Pour ceci commencez par amener lentement votre main droite devant votre visage. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre votre main gauche posée sur votre cuisse en Vishnu. Mudra. C'est à dire la position que vous voyez souvent en méditation: Le pouce touchant l'index pour former un cercle, les autres doigts légèrement tendus.

- Utilisez le pouce et l'annulaire de votre main droite pour fermer alternativement vos narines.
- Bloquez la narine droite avec le pouce, inspirez profondément par la narine gauche.
- Bloquez la narine gauche avec l'annulaire, expirez par la narine droite.



3

La respiration narinaire alternée

Répétez ce cycle de respiration nasale alternée, à votre propre rythme. Cela peut durer 2 comme 5 secondes. C'est selon votre propre rythme

À chaque inspiration, ressentez l'énergie vitale qui entre.
A chaque expiration, libérez stress et tension.

Répétez cette technique une dizaine de cycles complets:

- Inspirez... puis expirez

Puis changez lentement de mains.

La gauche se positionne face à votre visage pendant que la droite redescend lentement pour forme le Vishnu Mudra.

Désormais, le pouce vient bloquer la narine gauche à l'inspiration et l'annulaire vient bloquer la narine droite à l'expiration.

Ce cycle dure lui aussi une dizaine de respirations et ressentez la paix en vous. Si votre esprit s'égare à un moment, c'est tout à fait normal. Revenez à la pleine conscience en vous focalisant sur vos doigts bloquant tour à tour vos narines.



4

La respiration narinaire alternée

Alternativement, vous pouvez intégrer des moments de rétention, pour accentuer le calme qui grandit en vous.

- A l'inspiration, bloquez la narine coté main avec le pouce. Ressentez l'air pur entrer en vous
- Puis bloquez votre respiration. Pendant la rétention, savourez le calme.
- À l'expiration, bloquez avec l'annulaire la narine opposée. libérez les tensions.
- Lors de la rétention post-expiration, trouvez la paix.

Inspirez ... bloquez expirez.... bloquez

Inspirez ... bloquez expirez.... bloquez

Inspirez ... bloquez expirez.... bloquez

Puis changez de main

Inspirez ... bloquez expirez.... bloquez

Inspirez ... bloquez expirez.... bloquez

Inspirez ... bloquez expirez.... bloquez

Si votre esprit commence à divaguer, ramenez doucement votre attention à la respiration nasale alternée, utilisant le mantra silencieux "inspire, retiens, expire, retiens" pour vous guider



5

La respiration narinaire alternée

Continuez cette pratique pendant quelques instants, permettant à votre souffle de créer un rythme apaisant et équilibrant.

Si des pensées surgissent, observez-les sans jugement et recentrez-vous sur la respiration nasale alternée.

Pour conclure, prenez maintenant trois respirations profondes.

À la première inspiration, ressentez l'équilibre qui s'installe. Inspirez pour l'équilibre...

À la deuxième inspiration, exprimez votre gratitude envers vous-même. Inspirez pour exprimer votre gratitude...

À la troisième inspiration, ouvrez doucement les yeux. Inspirez et ouvrez vos yeux pour revenir à votre environnement.

Prenez votre temps avant de vous lever. Initiez des mouvements doux des mains et étirez lentement vos bras vers le ciel. Soyez conscient de chaque geste en retournant lentement à vos activités. Portez avec vous l'équilibre que vous avez cultivé grâce à la respiration nasale alternée

Merci d'avoir participé à cette méditation guidée. N'oubliez pas de pratiquer cette technique avant une méditation ou lors d'un moment d'anxiété



1

La cohérence cardiaque

Nous allons désormais passer à notre cinquième et dernière technique de méditation guidée. Nous allons ici expérimenter la respiration de cohérence cardiaque, une pratique visant à harmoniser votre souffle avec les battements de votre cœur.

Commencez comme pour toute pratique à trouver un endroit tranquille, confortable et loin des distractions du quotidien. Mettez vous dans votre bulle de bien-être, fermez doucement les yeux pour vous plonger davantage dans votre expérience intérieure.

Adoptez la posture de votre choix. Qu'elle soit assise, ou allongée. A noter que si vous souhaitez rester debout, vous le pouvez aussi. Recherchez simplement la position qui vous donnera la plus grande paix intérieure.

Commençons ensuite par prendre une grande inspiration par le nez, remplissant doucement vos poumons, puis expirez lentement par la bouche. Répétez cela deux fois de plus pour relâcher toute tension résiduelle.

Inspirez... puis expirez

Inspirez... puis expirez

Inspirez... puis expirez



2

La cohérence cardiaque

Maintenant, parlons rapidement de la respiration de cohérence cardiaque. Il s'agit d'une technique qui implique un rythme spécifique de six respirations par minute. Soit 10 secondes par respiration complète, ou encore 5 seconde par inspiration et 5 secondes par expiration. Ceci a pour but d'harmoniser la respiration avec le rythme cardiaque. D'ailleurs, il est possible qu'au cours de cette technique, vous perceviez plus que d'habitude les battements de votre coeur. Il ne battra pas plus fort, mais vous seriez pleinement conscient de son fonctionnement.

Commençons:

Inhalez profondément par le nez en comptant mentalement jusqu'à cinq.

Expirez lentement par la bouche sur un compte de cinq.

Inspiration: 1 2 3 4 5

Expiration: 1 2 3 4 5

Pour vous aider je vais utiliser un bol tibétain qui vous donnera un gong toutes les 5 secondes. Vous pourrez ainsi vous caler sereinement.

À chaque inspiration, imaginez votre cœur qui bat en parfaite harmonie. À chaque expiration, libérez les tensions et sentez-vous connecté à votre rythme cardiaque.



3

La cohérence cardiaque

Si votre esprit commence à divaguer, ramenez doucement votre attention à la respiration de cohérence cardiaque, en comptant les secondes pour vous guider.

Continuez cette pratique pendant quelques instants, permettant à votre souffle de créer un rythme apaisant et synchronisé. Comme toujours, si des pensées surgissent, observez-les sans jugement et recentrez-vous sur la respiration de cohérence cardiaque.

Pour conclure, prenez maintenant trois respirations profondes.

À la première inspiration, ressentez l'harmonie qui se propage. Inspirez pour l'harmonie...

À la deuxième inspiration, exprimez votre gratitude envers vous-même. Inspirez pour exprimer votre gratitude...

À la troisième inspiration, ouvrez doucement les yeux. Inspirez et ouvrez vos yeux pour revenir à votre environnement.

Prenez votre temps avant de vous lever. Initiez des mouvements doux des mains et étirez lentement vos bras vers le ciel. Soyez conscient de chaque geste en retournant lentement à vos activités. Emportez avec vous l'harmonie que vous avez cultivée grâce à la respiration de cohérence cardiaque, et pratiquez la cohérence cardiaque pour mieux gérer le stress au quotidien.

