



RESPIRER

Un souffle à la fois

Un petit livret pour prendre quelques minutes pour soi, écouter son souffle, ralentir... et simplement ressentir.

Mobil'détente — Vanessa



Un petit mot de Vanessa



Bienvenue dans ce petit espace pour vous.

Nous respirons depuis notre toute première seconde de vie... et pourtant, nous oublions parfois simplement de respirer pleinement.

Dans nos journées qui filent à toute vitesse, entre le travail, la famille, les obligations, les émotions et les imprévus, notre respiration peut devenir plus courte, plus rapide... parfois même presque inconsciente.

Pourtant, notre souffle est toujours là.
Il nous accompagne, à chaque instant.

J'ai créé ce petit livret comme une invitation à prendre quelques minutes pour vous.

Vous y trouverez des exercices simples de respiration, faciles à intégrer dans votre quotidien.

Pas besoin d'être expert. Pas besoin de savoir méditer. Pas besoin d'avoir beaucoup de temps.

Quelques minutes peuvent suffire pour faire une pause, revenir à soi et écouter ce qui se passe à l'intérieur.

Alors prenez ce livret comme une invitation.
Une invitation à ralentir. À respirer. À ressentir. À prendre soin de vous.

Avec toute ma bienveillance,
Vanessa – Mobil'détente

*« Prenez le temps de respirer en conscience, sans
jugement... juste ressentir. »*



RESPIRER... UN GESTE NATUREL

Et si vous preniez simplement le temps de l'observer ?

Respirer est un geste naturel.

Nous n'avons pas besoin d'y penser pour respirer. Notre corps sait faire.

Et pourtant, notre respiration peut changer au fil de la journée, selon notre activité, notre environnement ou simplement ce que nous vivons.

Lorsque nous sommes pressés, préoccupés ou stressés, notre respiration peut devenir différente.

Prendre quelques instants pour l'observer permet simplement de revenir à soi.

Pas besoin de la modifier. Pas besoin de chercher à « bien » respirer. Juste observer.

Petit exercice

- Installez-vous confortablement.
- Posez une main sur votre ventre, l'autre sur votre poitrine.
- Fermez les yeux si vous en avez envie.

- Pendant quelques respirations, observez simplement l'air qui entre, l'air qui ressort, votre ventre, votre poitrine et le rythme de votre respiration.

Ne cherchez rien. Votre respiration est déjà là.

Qu'est-ce que je ressens lorsque je porte simplement mon attention sur ma respiration ?

.....
.....



RESPIRER EN CONSCIENCE

Quelques minutes pour soi

La respiration consciente peut devenir un petit outil du quotidien.

- favoriser la détente
- faire une pause lorsque le rythme s'accélère
- porter votre attention sur l'instant présent
- retrouver une respiration plus calme et régulière
- vous reconnecter aux sensations de votre corps
- accompagner un moment de transition ou de préparation au sommeil

Et surtout... vous offrir quelques minutes rien qu'à vous.

Il n'est pas nécessaire de consacrer beaucoup de temps à la respiration.

Une minute. Trois minutes. Cinq minutes.

L'important n'est pas la durée. C'est le moment que vous vous accordez.

« Respirer en conscience, c'est s'offrir un petit espace pour soi. »



AVANT DE COMMENCER

Quelques petits repères

- Choisissez une position confortable : assis, debout ou allongé.
- Installez-vous, si possible, dans un endroit où vous vous sentez relativement au calme.
- Laissez votre respiration rester confortable et naturelle.
- Ne cherchez pas à prendre de grandes inspirations.
- Ne forcez pas l'expiration.
- Ne cherchez pas à remplir vos poumons au maximum.

La respiration doit rester confortable et naturelle.

Si un exercice vous met mal à l'aise, vous pouvez simplement revenir à votre respiration habituelle ou arrêter l'exercice.

Certaines techniques respiratoires plus intenses ou comportant des apnées ne conviennent pas à tout le monde. Dans ce livret, nous privilégions des pratiques douces.

Le plus important : écoutez votre corps.

Il n'y a rien à réussir. Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de ressentir.

Aujourd'hui, votre respiration sera peut-être différente d'hier. Et c'est très bien ainsi.



J'APPRENDS À OBSERVER MA RESPIRATION

Installez-vous confortablement.

Posez une main sur votre ventre et, si vous le souhaitez, l'autre sur votre poitrine.

Fermez les yeux.

Pendant quelques instants, laissez votre respiration être exactement comme elle est.

Observez simplement.

- Est-ce que votre ventre bouge ?
- Votre poitrine ?
- Votre respiration est-elle plutôt lente ou rapide ?
- L'inspiration est-elle différente de l'expiration ?
- Que ressentez-vous dans votre corps ?

Ne cherchez pas à modifier votre souffle.

Il n'y a rien à corriger. Rien à réussir.

Prenez simplement conscience de l'ici et maintenant.

Restez ainsi pendant 1 à 3 minutes, tranquillement. Puis reprenez doucement le cours de votre journée.

*Je m'arrête quelques instants.
Je respire.
Je suis là.*



JE M'ANCRE

Je me recentre simplement

Installez-vous confortablement, les pieds bien posés au sol.

Prenez conscience du contact de vos pieds avec le sol.

Puis laissez votre respiration devenir tranquillement un peu plus lente.

Inspirez doucement par le nez...

Puis expirez lentement, sans forcer.

Vous pouvez, si cela vous convient, laisser l'expiration être légèrement plus longue que l'inspiration.

À chaque expiration, sentez votre corps se déposer un peu plus.

Vos pieds. Vos jambes. Votre bassin. Votre ventre.

Sentez vos appuis.

Vous êtes là, ici et maintenant.

Prenez 5 à 10 respirations, à votre rythme. Puis laissez votre respiration reprendre naturellement son cours.

*Je suis là.
Je suis présente.*

Je peux simplement être.

Durée : 2 à 3 minutes



J'APAISE

Quand le rythme s'accélère...

Installez-vous confortablement.

Relâchez doucement vos épaules.

Posez, si vous le souhaitez, une main sur votre ventre.

Commencez simplement par observer votre respiration.

Puis, tranquillement, laissez votre expiration devenir un peu plus longue que votre inspiration.

Inspirez doucement...

Puis expirez lentement...

Encore une fois.

Inspirez...

Et expirez...

À chaque expiration, laissez votre corps se détendre un peu plus.

Vous n'avez rien à faire disparaître.

Juste quelques minutes pour ralentir.

Si vos pensées s'échappent, c'est normal. Ramenez simplement votre attention vers votre souffle.

Vers l'air qui entre... puis l'air qui ressort...

Prenez quelques respirations à votre rythme. Et lorsque vous êtes prêt(e), laissez votre respiration redevenir naturelle.

Je n'ai rien à résoudre maintenant.

Je respire.

Je suis là.

Durée : 2 à 5 minutes



J'ACCUEILLE MES ÉMOTIONS

Quand une émotion se présente...

Le corps parle, parfois avant même que les mots arrivent.

Une boule dans le ventre.

Une poitrine qui se serre.

Les épaules qui se tendent.

Le cœur qui s'accélère...

Quand cela arrive, prenez simplement quelques instants pour vous.

Installez-vous confortablement.

Fermez les yeux si vous le souhaitez.

Observez ce que vous ressentez dans votre corps.

Où est-ce que cette émotion se manifeste ?

Puis respirez doucement.

Inspirez...

Et expirez lentement...

Ne cherchez pas à chasser cette émotion.

Ne cherchez pas non plus à l'analyser.

Laissez-lui simplement sa place.

À chaque respiration, accueillez ce qui est là.

Je ressens.

Je respire.

Je laisse passer.

Restez quelques instants avec votre souffle. Puis, lorsque vous êtes prêt(e), reprenez doucement votre activité.

Durée : environ 3 minutes.



JE REVIENS AU CALME

Installez-vous confortablement.

Fermez les yeux si vous le souhaitez.

Commencez par prendre conscience de votre respiration.

Inspirez doucement par le nez...

Puis expirez lentement.

À chaque expiration, laissez votre corps se relâcher un peu plus.

Votre front...

Votre mâchoire...

Vos épaules...

Votre ventre...

Vos jambes...

Prenez le temps de sentir chaque partie de votre corps.

Puis revenez tranquillement à votre souffle.

Inspirez...

Expirez...

Laissez votre respiration trouver son propre rythme.

Vous pouvez rester quelques instants ainsi, sans rien chercher.

Simplement respirer.

Simplement être là.

Je ralentis.

Je respire.

Je relâche.

Durée : 3 à 5 minutes



JE PRÉPARE MON SOMMEIL

Un moment pour ralentir avant la nuit

Installez-vous confortablement, dans votre lit ou dans un endroit où vous vous sentez bien.

Fermez les yeux.

Laissez votre corps se déposer.

Observez votre respiration, sans chercher à la modifier.

Puis, tranquillement, laissez l'expiration s'allonger un peu.

Inspirez doucement...

Expirez lentement...

À chaque expiration, relâchez un peu plus votre visage.

Votre mâchoire...

Vos épaules...

Votre ventre...

Vos jambes...

Laissez les tensions de la journée s'éloigner doucement.

Si des pensées arrivent, laissez-les passer.

Vous n'avez rien à régler maintenant.

Ce moment est simplement pour vous.

Continuez à respirer tranquillement, à votre rythme.

Et surtout, ne cherchez pas à vous endormir.

Laissez simplement votre corps et votre esprit ralentir.

Vous pouvez également vous laisser guider par ma voix grâce à l'audio proposé dans ce livret.



MA PAUSE DE 3 MINUTES

Un exercice que je vous propose souvent

Dans mes accompagnements, je propose régulièrement cette petite pause.

Parce qu'elle est simple, qu'elle ne demande que quelques minutes et qu'elle peut facilement trouver sa place dans une journée.

1 minute — J'observe

Je m'installe. Je respire naturellement. J'observe simplement mon souffle, sans chercher à le modifier.

1 minute — Je ralentis

Je laisse doucement ma respiration ralentir. J'inspire tranquillement... puis j'expire un peu plus longuement. Sans forcer.

1 minute — Je ressens

Je porte mon attention sur mon corps. Mes pieds. Mes jambes. Mon ventre. Ma poitrine. Mes épaules. Mon visage. Je prends simplement conscience de l'ici et maintenant.

Puis je laisse ma respiration reprendre naturellement.

Trois minutes pour moi.

Trois minutes pour souffler.

Trois minutes pour revenir à moi.

Vous pouvez refaire cette pause à tout moment de la journée, chaque fois que vous en ressentez le besoin.

JE RESPIRE en mouvement ♥

Un mouvement simple pour accompagner mon souffle

*Je respire.
Je bouge.
Je ressens.*
♥

1
Je m'installe

Les pieds bien
au sol, à la largeur
du bassin.

Les bras le long
du corps,
paumes tournées
vers l'extérieur.

2
J'inspire

Je remonte
mes bras
vers le haut.

3
Je joins

Mes mains
se rejoignent
au-dessus
de ma tête.

4
J'expire

Je redescends
lentement
mes bras
le long
du corps.

5
Je recommence

Je répète ce
mouvement plusieurs
fois, à mon rythme,
en laissant le mouvement
suivre ma respiration.



Puis je m'arrête un instant

Les bras le long du corps,
et je ressens simplement ce qui se passe
dans mon corps.



*Un petit mouvement,
de grands bienfaits...*
♥



Durée :
2 à 3 minutes

*"Prendre soin de soi aujourd'hui,
pour un demain plus serein..."*
♥

Vanessa ♥

Mobil'détente



MA RESPIRATION DU MATIN

Commencer la journée en douceur

Au réveil, avant de vous laisser emporter par le rythme de la journée, prenez quelques instants pour vous.

Installez-vous debout ou assis, les pieds bien posés au sol.

Posez une main sur votre ventre, votre centre.

Fermez les yeux si vous le souhaitez.

Prenez une première respiration tranquillement.

Puis observez simplement l'air qui entre par votre nez...

Sentez votre ventre et votre poitrine qui se soulèvent doucement.

Puis expirez...

Et laissez votre corps se relâcher.

Répétez tranquillement 5 à 10 respirations, à votre rythme.

Pendant ces quelques instants, vous pouvez simplement vous demander :

- De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?
- De calme ?
- D'énergie ?
- De douceur ?

- De confiance ?
- D'un peu plus de temps pour moi ?

Il n'est pas nécessaire d'avoir une réponse. Écoutez simplement ce qui vient.

Puis ouvrez doucement les yeux et commencez votre journée.

Je suis ma priorité.

Durée : 2 à 3 minutes



AVANT UN MOMENT STRESSANT

Je prends quelques respirations avant d'agir

Vous savez que quelque chose va vous mettre sous pression ?

Un rendez-vous important, un appel, une situation qui vous déstabilise, une prise de parole...

Avant de vous lancer, prenez simplement quelques instants pour respirer.

Posez vos pieds au sol.

Relâchez vos épaules.

Prenez une inspiration tranquille...

Puis expirez lentement.

Encore une fois.

Inspirez...

Expirez...

Faites ainsi 5 respirations, sans forcer.

Pendant ce petit moment, ne cherchez pas à faire disparaître votre stress.

Offrez-vous simplement un peu d'espace avant d'agir.

Puis reprenez votre activité, tranquillement.

Je respire.

Je prends mon temps.

Je choisis comment j'avance.

Durée : 1 à 2 minutes

APRÈS UN MOMENT *stressant* ♥

Je me recentre et je reviens à moi

*Je relâche.
Je me recentre.
Je suis là.*
♥

1

Je m'installe

Les pieds bien
au sol, bien ancrés.
Je prends une
respiration tranquille.

2

J'inspire

Je pose ma main droite
sur mon épaule gauche.
J'inspire...

3

J'expire

Sur l'expiration,
je descends doucement
ma main le long
de mon bras,
jusqu'à ma main.

4

Je fais pareil

Je pose ma main gauche
sur mon épaule droite.
J'inspire...
puis sur l'expiration,
je descends doucement
le long de mon bras.

5

Je me recentre

Je pose mes deux mains
sur mon cœur.
Je prends quelques
respirations.
Je ressens.
Je me recentre.
Je reviens à moi.



Les bienfaits de cet exercice

- ♥ Apaiser les tensions du corps
- ♥ Relâcher le stress
- ♥ Revenir dans l'instant présent
- ♥ Se recentrer et retrouver son calme



*Un geste simple
pour de grands bienfaits...*
♥



Durée :
2 à 3 minutes

Relâcher

Apaiser

Se recentrer

Se reconnecter

*"Je respire. Je me recentre.
Je suis là."*
♥

Vanessa ♥

Mobil'détente



MA ROUTINE RESPIRATION

5 minutes pour moi

Une petite routine à refaire quand vous en avez envie, le matin, dans la journée ou le soir.

Pas besoin de chercher à faire parfaitement. Je prends simplement ce moment pour moi.

1 minute — J'observe

Je m'installe confortablement. Je laisse ma respiration être naturelle. J'observe l'air qui entre... puis l'air qui ressort. Je suis simplement là.

1 minute — Je ralentis

Je laisse doucement ma respiration devenir plus lente. J'inspire tranquillement... puis j'expire un peu plus longuement. Sans forcer.

1 minute — Je ressens

Je porte mon attention sur mon corps. Mes pieds. Mes jambes. Mon ventre, mon centre. Ma poitrine. Mes épaules. Mon visage. Je ressens, sans jugement.

1 minute — Je respire

À chaque inspiration, j'accueille l'air. À chaque expiration, je laisse mon corps se relâcher. Je prends conscience de mon souffle. Je respire.

1 minute — Je me recentre

Je prends encore quelques respirations à mon rythme. Je ressens mon corps. Je ressens ma présence. Puis je laisse ma respiration redevenir naturelle.

*Je m'accorde ces quelques minutes.
Je respire.
Je me recentre.
Je suis là.*

5 minutes... rien que pour moi.



LES PETITES ASTUCES DE VANESSA

□ *RAPIDE MAIS EFFICACE !*

Pas besoin de 5 minutes.

À tout moment, dans n'importe quelle circonstance :

- Je pose mes pieds au sol, bien ancrés.
- Je prends une respiration.
- Je respire en conscience.
- Je pense simplement à cet air qui me nourrit, qui entre en moi et me permet de créer ma petite bulle.

Quelques respirations suffisent pour m'offrir cet espace.

Une bulle à moi, même au milieu de tout.

À utiliser à tout moment et en toutes circonstances :

- avant un examen
- dans un moment douloureux
- avant un rendez-vous important
- quand une émotion monte
- dans les transports
- au travail
- ou simplement quand j'en ressens le besoin.

*Je respire.
Je crée ma bulle.
Je me recentre.*



RESPIREZ AVEC MOI

Et si, pour quelques minutes, vous vous laissiez simplement guider ?

Installez-vous confortablement.

Fermez les yeux...

Et laissez-vous porter par votre respiration.

Je vous accompagne dans une courte pause de respiration consciente, avec ma voix.



Votre audio avec Vanessa

Prenez ce moment pour vous.

Pas besoin de réfléchir.

Pas besoin de faire parfaitement.

Juste respirer.

Juste ressentir.

*« Prenez le temps de respirer en conscience, sans
jugement... juste ressentir. »*

Un petit moment avec Vanessa – Mobil'détente

Emplacement provisoire : le QR code sera ajouté dès que la page audio sera en ligne.



UNE DERNIÈRE RESPIRATION...

Mon ressenti

Après quelques minutes de respiration, prenez simplement le temps de vous écouter. Il n'y a aucune bonne ou mauvaise réponse.

Comment je me sens maintenant ?

.....

Qu'ai-je ressenti dans mon corps ?

.....

De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

.....

Avant de refermer ce livret...

Prenez encore un instant pour vous.

Fermez les yeux.

Sentez vos pieds, votre corps, votre présence ici.

Puis observez simplement votre respiration.

L'air qui entre doucement par vos narines...

Votre ventre, votre centre, qui se gonfle légèrement...

Puis ce même air qui ressort par la bouche ou par le nez.

Prenez le temps de sentir cet air nourricier qui entre en vous, qui

nourrit votre corps et votre âme.

Respirez encore une fois...

Puis une dernière fois...

Et gardez simplement avec vous ce que vous venez de ressentir.

Vous n'avez pas besoin de beaucoup de temps pour prendre soin de vous.

Une respiration. Quelques secondes. Quelques minutes.

L'essentiel est de vous écouter.

« Prenez le temps de respirer en conscience, sans jugement... juste ressentir. »

Merci de vous être accordé ce moment.

*Et surtout...
PRENEZ SOIN DE VOUS.*

*Vanessa
Mobil'détente*