

Respiration énergétique

Cette respiration est proposée comme un outil simple de mieux-être et d'autorégulation émotionnelle. Elle permet de prendre un moment pour soi, d'observer ce qui est présent et de favoriser un apaisement intérieur.

L'exercice invite d'abord à identifier une situation ou un inconfort ressenti, puis à en observer l'intensité. À travers une respiration consciente et profonde, combinée à une visualisation douce de lumière et de relâchement, la personne est amenée à se reconnecter à son corps et à son souffle.

En quelques minutes, cette pratique peut aider à retrouver calme et clarté, tout en développant une plus grande conscience de ses sensations et de son état intérieur. Elle peut être répétée au besoin lorsque l'on ressent un stress ponctuel, des tensions corporelles, des émotions intenses ou des pensées envahissantes.

Cet exercice ne remplace pas un avis médical ou psychologique, mais s'inscrit dans une démarche de soutien au mieux-être.