



RESPIRATION EN 2 TEMPS

Exercice simple pour apaiser le mental
et relâcher les tensions

FICHE PRATIQUE

RESPIRATION EN 2 TEMPS

FICHE PRATIQUE

Exercice simple pour apaiser le mental et relâcher les tensions

Pourquoi pratiquer ?

La respiration en 2 temps est une technique ultra accessible.

Elle permet de :

- ralentir naturellement le rythme cardiaque
- relâcher rapidement les tensions
- diminuer l'agitation mentale
- retrouver un rythme de respiration plus doux

Quand pratiquer ?

Idéal :

- en cas de stress soudain
- avant de s'endormir
- en pleine journée pour se calmer
- pour les débutants ou les enfants

Durée conseillée : 1 à 3 minutes (ou plus si besoin)

Comment pratiquer ?

Un principe simple :

- J'inspire X temps
- J'expire 2 fois plus longtemps

Exemple facile à retenir :

- Inspirer 3 secondes
- Expirer 6 secondes

Répéter le cycle aussi longtemps que confortable.

Vous pouvez adapter :

- Inspire 4 secondes / Expire 8 secondes
- Inspire 5 secondes / Expire 10 secondes

L'essentiel → toujours garder l'expiration plus longue.

Conseils pratiques :

- ✓ Adaptez le rythme à votre confort
- ✓ Inspirez par le nez
- ✓ Expirez doucement par la bouche
- ✓ Fermez les yeux si possible

Erreurs fréquentes :

- ✗ Forcer l'inspiration
- ✗ Vouloir trop ralentir dès le début
- ✗ Avoir une expiration saccadée ou brusque

Comment je me sens après ?

- Plus détendu(e) ?
- Moins contracté(e) ?
- Mental plus posé ?

Mes notes :

"Allonger l'expiration, c'est allonger le calme."

Voir aussi :

- Fiche Cohérence Cardiaque
- Fiche Respiration Carrée

AIME »»» ETRE

prenez soin de vous



Merci pour votre présence.
Chaque pas compte.
à bientôt sur aime-etre.fr

Envie de contenu exclusif ?

Rejoignez la newsletter Aime Être
Scannez ce QR code ou visitez :

