



FICHE SOPHROLOGIE - 01/1

La Respiration de la Vague : Harmonie & Fluidité

 : 2 à 3 minutes

Objectif

Apprendre à synchroniser sa respiration avec des mouvements fluides pour réduire le stress et améliorer la concentration.

Étape 1 — Installation

- S'installer confortablement, soit en position assise (dos droit, pieds à plat), soit allongé.
- Fermer les yeux.
- Porter doucement son attention sur sa respiration naturelle.
- Ne rien changer au début : simplement observer.

Étape 2 — Observer le souffle

- Noter l'air frais qui entre par le nez.
- Remarquer l'air plus chaud qui sort.
- Prendre conscience du mouvement du ventre.

 Optionnel : Poser une ou deux mains sur le ventre pour mieux sentir sa vibration.

- Observer le ventre se gonfler à l'inspire et se dégonfler à l'expire.



FICHE SOPHROLOGIE - 01/1

La Respiration de la Vague : Harmonie & Fluidité



Étape 3 — Visualisation de la Vague

- Imaginer une vague qui monte et redescend avec le souffle.
 - 👉 Montée : La vague arrive, le ventre se gonfle.
 - 👉 Descente : La vague s'éloigne, le ventre s'affaisse.
- Effectuer quelques cycles, puis arrêter.
- Laisser la respiration redevenir naturelle après quelques cycles.
- Observer simplement les sensations présentes.
- Remarquer le niveau de calme atteint, sans porter de jugement.

Si vous ressentez un étourdissement ou une gêne, revenez simplement à votre respiration naturelle.





FICHE SOPHROLOGIE - 01/1

La Respiration de la Vague : Harmonie & Fluidité

☀ Étape 4 — Retour au calme naturel

- Revenir à une respiration tout à fait naturelle.
- Observer les nouvelles sensations, émotions et impressions corporelles.
- Prendre le temps de sentir le relâchement s'installer.
- Effectuer quelques inspirations plus profondes pour raviver l'énergie.
- S'étirer doucement et bâiller si besoin.
- Ouvrir les yeux quand on se sent prêt.

i Informations importantes

Cette pratique s'inscrit dans une démarche de bien-être et de développement personnel. Elle ne se substitue pas à un suivi médical, psychologique ou psychiatrique lorsqu'il est nécessaire.

