

Instructions pour l'exercice « trois minutes d'espace de respiration »

Faire une pause pour reconnaître ce qui se passe, pour se recentrer en sentant le souffle avant d'élargir son attention pour sentir une plus large perspective de l'ici et maintenant

CONSCIENCE

Placez-vous dans le temps présent, en adoptant délibérément une posture droite et digne. Si possible, fermez vos yeux. Demandez-vous: "Quelle est mon expérience, en ce moment, du point de vue des pensées, des émotions et des sensations corporelles ?". Reconnaissez et notez votre expérience, même si elle est désagréable.

FOCALISATION

Réorientez doucement toute votre attention sur votre respiration, sur chaque inspiration et sur chaque expiration, comme elles viennent, l'une après l'autre. Votre respiration peut fonctionner comme un point d'ancrage pour vous conduire dans le présent et vous aider à entrer dans un état de conscience et de calme.

ELARGISSEMENT

Élargissez le champ de votre conscience au-delà de votre respiration, de sorte qu'elle comprenne votre posture, votre expression faciale et la perception du corps comme un tout.

L'espace de respiration vous fournit un moyen de faire un pas hors du mode de pilotage automatique et de vous reconnecter avec le moment présent. La compétence clé en pratiquant la méditation est de maintenir la conscience dans le moment présent, rien d'autre.

Exercice en forme de sablier



Ouverture à l'expérience du moment présent

Focalisation de l'attention sur la respiration

Élargissement de l'attention à l'ensemble du corps