

## Les espaces de respiration

Commençons par nous arrêter.

Asseyez vous confortablement, le dos bien droit.

Fermez vos yeux.

- 1- Observez ce qui se passe dans votre esprit et dans votre corps ici et maintenant

A quoi ressemble votre météo interne, quelles sont les pensées qui circulent dans votre esprit, les émotions que vous ressentez, les sensations présentes dans votre corps ?

Ne cherchez pas à changer quoi que ce soit. Portez votre attention sur tout ce qui est là, tout ce qui est déjà là : les pensées, les émotions, les sensations.

- 2- A présent, portez votre attention sur votre respiration.

Soyez présent aux mouvements de votre souffle dans votre corps.

Observez les sensations physiques, les mouvements, les changements en contact avec la durée de chaque inspiration et de chaque expiration.

Et si l'esprit s'évade, reconnaissez simplement où il s'en est allé et ramenez le à chaque fois sur votre souffle.

- 3- Elargissez maintenant votre conscience autour de la respiration pour englober tout le corps, comme si tout votre corps respirait, des pieds à la tête.

Ayez conscience de votre posture.

Ayez conscience de l'expression de votre visage, de vos sensations corporelles.

Soyez pleinement présent à cet instant !

Voilà, c'est terminé, reprenons le cours de nos activités, un tout petit quelque chose a changé !