

## **ESPACE DE RESPIRATION (3minutes) POUR SE CONNECTER AU MOMENT PRESENT**

### **-CONSCIENCE**

Prenez une position confortable, si possible le dos droit et les pieds en contact avec le sol. Fermez les yeux si ceci vous convient.

Demandez-vous :

Comment est mon expérience de l'instant présent ? Quelle est mon expérience actuelle au niveau des pensées ... des sentiments... des sensations physiques ?

Notez simplement la qualité de cette expérience du moment présent, sans jugement. Agréable, moins agréable, peu importe...

### **-CONCENTRATION/FOCALISATION**

Prenez doucement contact avec votre respiration. Restez pleinement présent à votre flux respiratoire, en sachant quand vous inspirez et quand vous expirez, respiration après respiration. Ne modifiez pas votre flux naturel de respiration.

Ainsi votre respiration devient rapidement un point d'ancrage pour vous qui vous centre et vous amène vers plus de calme et vers une conscience plus claire de l'instant présent.

### **-ELARGISSEMENT**

Elargissez maintenant petit à petit votre champs de conscience jusqu'à englober la totalité de votre corps avec ses sensations, aussi votre enveloppe corporelle, la peau. Explorez le corps qui respire comme un tout, une unité, pleinement vivante, avec des sensations qui changent d'instant en instant et la respiration qui va et qui vient comme les vagues de la mer.

Ouvrez doucement les yeux, tout en gardant cette qualité de présence.