

Suivre sa respiration :

Nous allons nous installer confortablement et prendre la posture comme nous avons l'habitude l

Le dos est droit... La main gauche, dans la main droite... La tête légèrement penchée...
Le regard devant vous... Relaxer votre front... Votre cuir chevelu...
Relâchez vos joues, les ailes du nez, le menton...
Sentez la détente qui se diffuse le long de votre cou, de la nuque...
Laissez tomber vos épaules...
Sentez que cette détente corporelle vous entraîne vers une détente intérieure.
Accueillons ce qui vient de l'intérieur comme de l'extérieur.
Nous allons sentir notre corps qui devient lourd et appuie tout son poids sur le tapis.
Inspir-expir à chaque expir notre corps se dépose davantage.
Si vous identifiez des tensions, contentez-vous de les observez, sans les juger.
Quand nous sommes prêts, prenons conscience des sensations physiques de notre corps ;
Particulièrement les sensations de contact et de pression ; les points où notre corps entre en contact avec le sol, la chaise.
Prenons un moment pour prendre contact avec le mouvement de notre respiration et les sensations que nous sentons dans notre corps.
Maintenons prenons conscience des sensations physiques dans le bas de l'abdomen, en nous rendant compte des différences de sensations dans la ceinture abdominale lorsque nous inspirons et lorsque nous expirons.
Prenons quelques minutes pour sentir les sensations quand nous inspirons et nous expirons.
Je vais prendre conscience des mouvements que provoquent ma respiration.
Je me contente de l'observer de l'accompagner, de lui laisser toute sa place.
Je permets à mon souffle d'être mon souffle.
Je laisse faire, je lâche prise.
Au moment où j'inspire, je peux imaginer que l'air rentre dans mon corps tout entier.
Qu'il traverse mon torse, mes bras et mes jambes.
Et au moment où j'expire que l'air sort de mon corps ; je sens tout mon corps qui respire.
Si mes pensées m'emportent hors de l'exercice, si mon mental m'échappe, je ne m'en veux pas, je ne me le reproche pas.
C'est un phénomène normal, nous avons tous cette difficulté.
Quand je prends conscience que je ne suis plus dans mon souffle,
Je reviens sur ma respiration.
Et je continue d'amener ma conscience sur chaque respiration.
Le plus important c'est celle qui a lieu maintenant.
Je lâche le passé- je lâche le futur.
Je suis juste dans la respiration de l'instant. Je demeure dans ma respiration.