



l'espace de
respiration

3 minutes

3 étapes

1-Conscience

J'adopte délibérément une posture droite et confortable.

Si je le souhaite, je ferme les yeux.

"Quelle est mon expérience, en ce moment au niveau de mes pensées, mes sentiments et mes sensations corporelles?". Je reconnais et note mon expérience, quelle soit agréable, désagréable ou neutre.

2-Focalisation

Je réoriente doucement toute mon attention sur ma respiration, sur chaque inspiration et sur chaque expiration, comme elles viennent, l'une après l'autre.

Comme une ancre elle m'aide à ramener mon attention vers mes sensations, au delà des jugements, instant après instant.

3-Élargissement

J'élargis ma conscience depuis ma respiration vers la perception de mon corps comme un tout.

Cette espace de respiration m'offrant la possibilité de rester en lien avec ce qui se passe ici et maintenant, hors du pilotage automatique..