

3.1 Mise en situation

Les instructions qui suivent doivent être comprises comme une invitation : vous pouvez les suivre et participer à l'exercice, si vous le souhaitez. Pendant tout l'exercice, vous gardez le contrôle de ce qui se passe.

Vous pouvez fermer les yeux pendant l'exercice pour augmenter votre concentration. Si vous ne souhaitez pas fermer les yeux, vous les laissez ouverts et posez votre regard sur un point quelque part devant vous.

Prenez maintenant une position assise confortable : la plante des pieds est posée bien à plat au sol, le dos est en contact avec le dossier, les mains et les avant-bras reposent doucement sur les cuisses ou les accoudoirs.

Modifiez votre position aussi longtemps qu'il faut pour que le contact avec le sol ou la chaise soit aussi confortable que possible.

3.2 Respirer

Nous commençons maintenant avec quelques exercices de respiration.

Inspirez profondément par le nez.

Laissez tomber vos épaules.

Observez comment votre ventre se gonfle à l'inspiration.

À présent, expirez lentement par la bouche en observant attentivement votre respiration.

Votre ventre se dégonfle alors.

Si vous voulez, posez une main sur votre ventre pour suivre les mouvements de votre corps pendant la respiration.

Ensuite, observez à nouveau votre inspiration et expiration – en inspirant par le nez et en expirant calmement et attentivement par la bouche.

Sentez comment votre corps entier se détend de plus en plus.

Observez que votre corps respire et qu'il effectue en même temps des mouvements. Notez que le thorax se soulève et s'abaisse doucement.

Observez comment votre ventre se gonfle et se dégonfle.

Et si vous observez très en détail, vous sentirez aussi que vos narines effectuent de très petits mouvements.

Pendant quelques instants, observez ces mouvements de votre corps lors de la respiration.

Avec chaque respiration, le calme et la paix se répandent un peu plus dans votre corps. À chaque expiration, sentez le stress et la tension quitter votre corps.

Sentez que vous devenez plus calme et plus serein – peut-être sentirez-vous alors comme une chaleur, une pesanteur ou bien une fraîcheur agréable.

Vous pouvez encore approfondir ou augmenter ce bien-être en ramenant votre attention sur la respiration : inspirez profondément, puis expirez très profondément.

Si des pensées vous envahissent, revenez consciemment à votre respiration.

Pour terminer, prenez quelques inspirations profondes : inspiration – expiration.

3.5 Reprise

Quand vous êtes prêts, alors commencez à revenir lentement à l'ici et maintenant en emportant avec vous dans le présent toutes les bonnes sensations. Votre corps les mémorisera.

Dites maintenant à vous-même que vous allez doucement terminer l'exercice. Prenez une inspiration profonde.

Revenez consciemment avec votre attention dans le lieu où vous êtes.

Sentez la chaise, et le sol sous vos pieds.

Bougez vos mains et vos pieds. Étirez vos bras et vos jambes, remuez-les vivement. Vous pouvez aussi serrer un poing, si vous voulez, ou vous lever et vous secouer.

Ouvrez vos yeux à présent (si vous ne l'avez pas encore fait), regardez autour de vous et examinez tout ce qui se trouve dans la pièce.

Sentez ce nouveau sentiment de force et d'énergie en vous.