

Fiche exercice

PLEINE CONSCIENCE DE LA RESPIRATION



- Allongez-vous confortablement sur votre lit, de préférence sur le dos, les mains le long du corps ou sur votre ventre pour vous aider à ressentir votre respiration. Et vous pouvez fermer doucement les yeux...
- Amenez votre conscience au niveau des sensations physiques dans votre corps. Prenez conscience des points de contact et de pression de votre corps avec le matelas. Prenez une minute ou deux pour explorer ces sensations...
- Durant cet exercice, vous allez essayer, du mieux que vous le pouvez, de porter toute votre attention à votre respiration ; au trajet de votre souffle dans votre corps...
- Vous pouvez prendre conscience de votre respiration en différents endroits de votre corps. Vous allez d'abord observer les différences de sensation au niveau de vos narines, lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez. Vous noterez peut-être une différence de température entre l'air qui entre et celui qui sort de votre nez. Ou encore vous sentirez peut-être les sensations sur votre lèvre supérieure lorsque votre souffle sort de votre nez à l'expiration...
- Maintenant, vous allez observer votre respiration au niveau de la cage thoracique. Lors de l'inspiration, sentez votre souffle qui entre par le nez, descend dans les poumons, et la cage thoracique qui s'élargit... et lors de l'expiration, sentez ou imaginez votre souffle qui ressort par le nez, la cage thoracique reprenant sa place habituelle. Pendant quelques instants, soyez à l'écoute de ces différences de sensation dans la cage thoracique, lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez...
Il ne s'agit pas d'essayer de contrôler la respiration, en aucune manière. Laissez le souffle aller et venir librement. Même si votre respiration vous semble irrégulière, rapide, courte ou l'inverse, laissez-la être ce qu'elle est. Laissez seulement la respiration respirer d'elle-même, comme elle a l'habitude de le faire lorsque vous n'y prêtez pas attention.
- De votre mieux, transposez également cette attitude de permettre, d'admettre, à l'ensemble de votre expérience. Il n'y a rien qui doit être solutionné, aucun état particulier à atteindre. De votre mieux, permettez seulement à votre expérience d'être votre expérience du moment, sans besoin qu'elle ne soit autre que ce qu'elle est.

Fiche exercice

PLEINE CONSCIENCE DE LA RESPIRATION

- Maintenant vous allez observer votre respiration au niveau de votre abdomen. Centrez votre conscience sur les sensations de léger étirement lorsque la paroi abdominale s'élève à chaque inspiration, et de doux dégonflement lorsqu'elle retombe à chaque expiration. De votre mieux, suivez avec votre conscience les sensations physiques fluctuantes dans le bas ventre et tout le trajet du souffle lorsqu'il pénètre dans votre corps à l'inspiration et le chemin du souffle lorsqu'il quitte votre corps à l'expiration... peut-être en remarquant de légères pauses entre une inspiration et l'expiration suivante, et entre une expiration et l'inspiration suivante...
- Prenez conscience du passage de l'air dans les narines, la gorge, les poumons et qui descend jusque dans le ventre... Suivez le va-et-vient de la respiration, d'instant en instant, inspiration après expiration... Tôt ou tard, votre esprit s'égarera de la concentration sur la respiration vers des pensées, des projets, des rêves éveillés. Ceci est parfaitement normal - c'est juste ce que l'esprit fait. Ce n'est pas une erreur ou un échec.
- Lorsque vous remarquez que votre conscience n'est plus sur la respiration, félicitez-vous d'en avoir pris conscience - vous pouvez constater brièvement où l'esprit a été - et ensuite, ramenez à nouveau doucement la conscience vers la concentration sur la respiration, l'ensemble des sensations physiques dans le bas ventre, les changements entre expiration et inspiration, peu importe ce que vous trouvez.
- Vous remarquerez souvent que votre esprit voyage - et cela arrivera encore et encore. De votre mieux, félicitez-vous chaque fois de vous être reconnecté-e avec votre expérience du moment, en ramenant doucement l'attention vers la respiration, et continuez simplement à noter les sensations physiques fluctuantes qui accompagnent chaque inspiration et chaque expiration. De votre mieux, traitez-vous avec bienveillance et gentillesse, en voyant les vagabondages répétés de l'esprit comme des opportunités d'entraîner votre attention, d'accorder de la patience et une curiosité bienveillante à votre expérience.
- Vous pouvez également prendre conscience de votre respiration en portant votre attention sur les sensations dans votre corps tout entier, quand vous inspirez et quand vous expirez. Du mieux que vous pouvez, essayez de prendre conscience de votre corps tout entier, et de votre souffle qui va et vient librement dans tout votre corps. Vous aurez peut-être l'impression que votre corps tout entier respire...
- Parmi ces 4 points d'observation de votre respiration : le nez, la cage thoracique, l'abdomen ou encore le corps tout entier, choisissez celui qui vous convient le mieux pour prendre conscience de votre respiration, aussi souvent que vous le voudrez.
- Continuez l'exercice le temps que vous le souhaitez, en vous rappelant de temps à autre que l'intention est seulement d'être conscient-e de votre expérience de chaque moment, de votre mieux, en utilisant la respiration comme une ancre pour doucement vous reconnecter avec l'ici et maintenant chaque fois que vous remarquez que votre esprit a voyagé et n'est plus centré sur votre respiration.