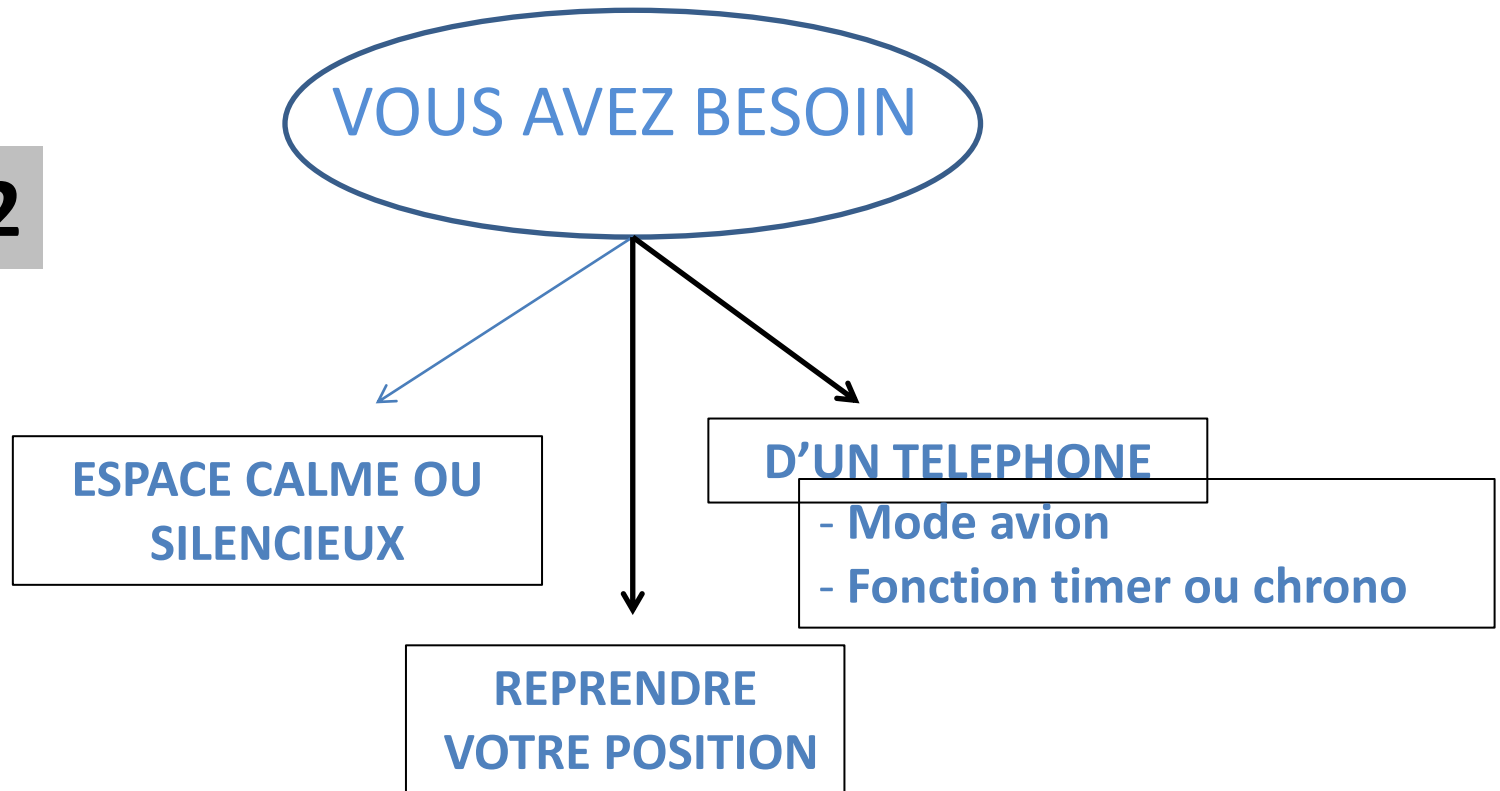


SE CONCENTRER ET S'APAISER

EX.2



DOS redressé + MAIN posées + YEUX fermés ou semi fermés

Prenez le temps de bien vous installer

POUR LA PRATIQUE DE L'EXERCICE 2

A- Votre respiration doit rester naturelle sans effort.

B- Si des idées, des pensées, voire des émotions, vous viennent pendant que vous pratiquez, c'est ok. Accueillez les, laissez les passer sans vous y attarder et reprenez l'exercice là où vous l'avez laissé.

C- Il n'y a pas de bonne ou mauvaise pratique. Simplement pratiquez une fois par jour.

A faire une fois

EXERCICE 2

Tous les jours

RESPIRER et COMPTER

- COMPTER A CHAQUE DEBUT
D'INSPIRATION jusqu'à 20.

Inspiration 1, inspiration 2, inspiration 3... Inspiration 20

EX.2

Puis

- RESPIRER un moment sans compter.

Puis

- COMPTER A CHAQUE DEBUT
D'INSPIRATION jusqu'à 20.

Puis

- RESPIRER un moment sans compter.