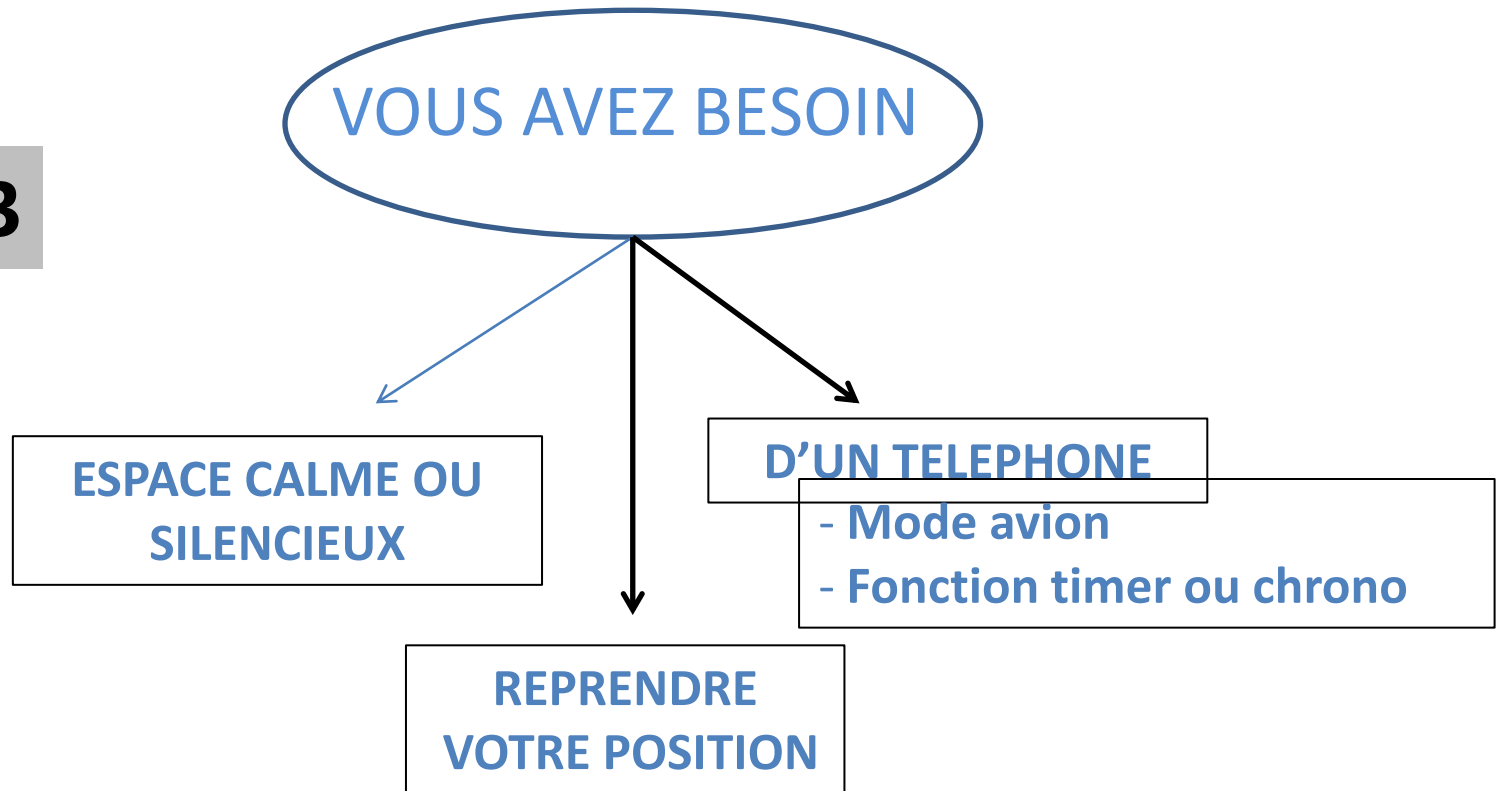


SE CONCENTRER ET S'APAISER

EX.3



DOS redressé + MAIN posées + YEUX fermés ou semi fermés

Prenez le temps de bien vous installer

POUR LA PRATIQUE DE L'EXERCICE 3

Vous devez avoir pratiqué les exercices 1 et surtout l'exercice 2. Si ce n'est pas le cas, reprenez-les (les ex. sont rappelés à la fin).

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 3

Tous les jours

CHEMIN VERS L'ATTENTION

- Démarrer votre timer sur 5min.

Puis

- Prenez le temps de vous installer dans la position et fermer les yeux (votre respiration doit rester naturelle)

Puis

- Portez votre attention uniquement sur l'air qui vous traverse. Que remarquez-vous ?
(Par ex. : vous sentez l'air passer dans vos narines, l'air a une certaine température, vous sentez votre poitrine se gonfler ou bien le ventre...)

Et

- Restez dans cette qualité d'attention jusqu'à la fin des 5min. Remettez le timer et recommencer.

EX.3

EXERCICE 1

Rappel

LA STATUE
SILENCIEUSE

TENIR LA POSITION UNE MINUTE

Puis

TENIR LA POSITION DEUX MINUTES*

Puis

TENIR LA POSITION TROIS MINUTES

*Si deux minutes est trop long revenez à des séquences de une minute que vous ferez plusieurs fois. Avec la pratique, cela vous semblera de plus en plus facile.

A faire une fois

EXERCICE 2

Tous les jours

RESPIRER et COMPTER

Rappel

- 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.