

RESPIRATION CONSCIENTE

L'objectif principal de la « respiration consciente » est tout simplement le retour au calme, sans juger la conscience, ce qui permet aux pensées et aux sentiments d'aller et venir, sans se laisser accaparer. Cela vous aidera à apprendre à contrôler votre focus d'attention.



- ❖ Asseyez-vous confortablement, les yeux fermés et le dos droit.
- ❖ Portez votre attention uniquement sur votre respiration.
- ❖ Imaginez que vous ayez un ballon dans le ventre qui gonflerait lors de l'inspiration et dégonflerait lors de l'expiration.
- ❖ Observez les sensations physiques de votre ventre : vous remarquerez que c'est alors comme si le ventre contenait un ballon qui gonflerait lors de l'inspiration et dégonflerait lors de l'expiration.
- ❖ Votre esprit dérivera inévitablement à certains moments, et vous noterez alors ce qui a capté votre attention, que ce soit des pensées, des sensations physiques ou des sentiments, ou des bruits extérieurs, peu importe.
- ❖ Simplement, ramenez doucement votre attention sur votre respiration, et sur le ballon à l'intérieur de votre ventre, qui gonfle et dégonfle au rythme de votre respiration.
- ❖ Ne cherchez pas à autoriser votre attention à se relâcher, parce que c'est ce que fait notre esprit naturellement. Ne vous jugez pas. Chaque fois que cela se produit, ramenez doucement votre attention sur votre respiration.
- ❖ Vous devez laisser venir ces distractions, et les laisser repartir pour porter à nouveau votre attention sur la respiration et les sensations qui l'accompagnent.

