

Notes à lire après la séance 3

Pleine conscience de la respiration

Se concentrer sur sa respiration :

- Vous ramène à nouveau à l'instant présent, *ici et maintenant*
- Est toujours disponible comme point d'ancrage et comme *refuge*, où que vous soyez ;
- Peut véritablement changer votre vécu, votre regard sur les choses, en vous reliant à un espace plus vaste, à une plus large perspective.

Principes :

Il est utile d'adopter une posture droite et digne, avec la tête, le cou, et le dos alignés verticalement. C'est le reflet physique des attitudes intérieures de confiance en soi, d'acceptation de soi, de patience et d'attention alerte que nous cultivons.

Pratiquez cet exercice sur une chaise ou sur le sol. Si vous employez une chaise, choisissez-en une qui a un dossier droit et qui permet à vos pieds d'être à plat sur le sol. Dans la mesure du possible, asseyez-vous loin du dossier, la colonne se supportant elle-même.

Si vous choisissez de vous asseoir sur le sol, faites-le sur un coussin épais et ferme, de manière à surélever vos fesses de 5 à 10 cm au dessus du sol.

Instructions pour l'exercice « 3 min de respiration »

1. Conscience

Placez-vous dans le temps présent, en adoptant délibérément une posture droite et digne. Si possible, fermez les yeux. demandez-vous :

« Quelle est mon expérience, en ce moment....dans le domaine des pensées...des sentiments...et des sensations corporelles ? »

Reconnaissez et notez votre expérience, même si elle est désagréable.

2. Focalisation

Ensuite, réorientez doucement toute votre attention sur votre respiration, sur chaque inspiration et sur chaque expiration, comme elles viennent, l'une après l'autre.

Votre respiration peut fonctionner comme un point d'ancrage pour vous conduire dans le présent et vous aider à entrer dans un état de conscience et de calme.

3. Elargissement

Elargissez le champ de votre conscience au delà de votre respiration, de sorte qu'elle comprenne votre posture, votre expression faciale et la perception du corps comme un tout.

L'espace de respiration vous fournit un moyen de faire un pas hors du mode de pilotage automatique et de vous reconnecter au moment présent.

La compétence clé en pratiquant le MBCT est de maintenir la conscience dans le moment présent, rien d'autre.