



Espace de respiration de 3 minutes pratique en groupe

Instructions de base

pratique méditative brève qui peut permettre de revenir au moment présent. D'abord, adopter une position qui incarne présence et éveil, sans être rigide.

Étape1: Prendre conscience

Si cela vous convient, fermez les yeux. Ensuite demandez-vous:

Quelle est mon expérience en ce moment?

Quelles **pensées** vous traversent l'esprit? Si possible, reconnaissez ces pensées simplement comme des événements mentaux.

Quelles **émotions** sont présentes? S'il y a une impression d'émotions désagréables, allez vers elles, en les reconnaissant, du mieux que vous pouvez. Quelles **sensations** corporelles sont perceptibles en ce moment? Scannez rapidement votre corps pour repérer toutes les sensations de tension ou de raideur, en les identifiant.

silence

Étape 2 : Focalisation de l'attention:

Vous n'êtes plus sur le mode **pilote automatique**, vous êtes maintenant attentif à ce qui se passe.

Maintenant, dirigez doucement votre attention vers les sensations physiques liées à la **respiration**. Portez attention aux sensations de l'inspiration et de l'expiration telles que ressenties à la paroi abdominale.

Utilisez la respiration pour vous ancrer dans le moment présent. Et si votre attention se retrouve ailleurs, ramenez-la avec intention vers le souffle à l'abdomen.

silence

Étape 3: Élargissement de l'attention

Maintenant, élargissez le champ de votre attention, pour y inclure **tout le corps**, votre posture et votre expression faciale.

Si vous prenez conscience de n'importe quelle sensation d'inconfort, de tension ou de résistance, amenez votre attention à cet endroit.

Du mieux que vous le pouvez, amener cette conscience étendue aux moments qui vont suivre dans votre journée.

Traduction libre de : Centre for Mindfulness Studies, "3 minute breathing space" et de Mindful Way Workbook, Williams, Teasdale and Segal, Guilford, 2014.

pour l'audio: <https://www.youtube.com/watch?v=0VUrTI6Uce0>