

reconnectez avec votre expérience du moment, et recommencez simplement à prendre conscience de vos sensations physiques charnantes qui accompagnent chaque inspiration et chaque expiration. Avec douceur, apportez une qualité de bonté à votre conscience, peut-être en regardant les égarements successifs du mental comme une opportunité d'amener de la patience et de la curiosité bienveillante à votre expérience.

Continuez à pratiquer cet exercice pendant dix minutes, ou plus longtemps si vous le souhaitez, peut-être en vous rappelant de temps en temps que l'intention est simplement d'être conscient de votre expérience à chaque instant, du mieux que vous le pouvez. Utilisez votre respiration comme un point d'ancrage, vous reconnectant avec bienveillance avec l'ici et le maintenant chaque fois que vous notez que votre esprit s'est égaré et qu'il n'est plus centré sur votre ventre, à suivre vos respirations.

n'est pas nécessaire cette semaine de prendre note de votre expérience pour cette pratique – nous nous pencherons dessus de manière détaillée durant la semaine 3.

Un ✓ chaque jour pour que vous sachiez que vous avez pratiqué cet exercice :

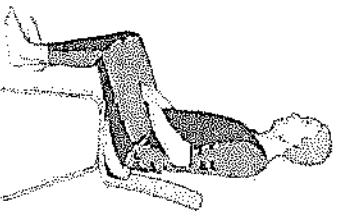
1 : \_\_\_\_\_ Jour 2 : \_\_\_\_\_ Jour 3 : \_\_\_\_\_

4 : \_\_\_\_\_ Jour 5 : \_\_\_\_\_ Jour 6 : \_\_\_\_\_

### Méditation assise: subtilités utiles

Cela vaut la peine de prendre un moment pour trouver une posture assise qui vous convient. L'idée est que vous trouviez une position assise stable et confortable, permettant à votre dos d'être droit sans être raide.

Vous pouvez sans souci utiliser une chaise – il n'y a rien de spécial à s'asseoir sur le sol, bien que certaines personnes trouvent cette posture plus confortable. Si vous utilisez une chaise, choisissez-en une avec un dossier droit et qui vous permette de placer



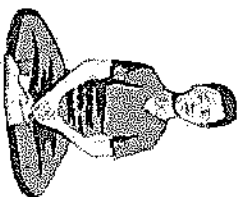
vos pieds à plat sur le sol, les jambes décroisées. Si vous pouvez, le mieux est de s'asseoir sur l'avant de la chaise sans reposer votre dos contre le dossier de telle manière à ce que votre colonne vertébrale puisse supporter votre dos elle-même.

• Si vous optez pour une surface souple sur le sol, utilisez un gros coussin ferme, un banc de méditation ou un tabouret qui soulève votre bassin de 10 à 20 cm du sol et permettez à vos genoux de toucher le sol. Vous avez trois possibilités pour vous asseoir :

**Option 1 :** sur un coussin, en pliant la première jambe et en plaçant le talon près de son corps ensuite en pliant et en plaçant l'autre jambe devant la première.

**Option 2 :** en vous mettant à genoux avec un coussin entre vos pieds.

**Option 3 :** en s'asseyant sur un banc de méditation ou un tabouret.



Option 1



Option 2



Option 3

Testez différentes hauteurs de coussin ou de banc jusqu'à ce que vous trouviez un support ferme et confortable.

*Quelle que soit la manière dont vous êtes assis, arrangez-vous pour que vos genoux soient plus bas que vos hanches.*

Lorsque vous placez vos genoux plus bas que vos hanches, votre bas du dos formera une légère courbe vers l'intérieur et votre colonne vertébrale soutiendra d'elle-même le poids de votre dos. Posez vos mains sur vos genoux ou vos cuisses.

De nombreuses personnes considèrent le banc comme le moyen idéal pour obtenir la bonne posture – vous pouvez tester avec plusieurs coussins ou une couverture repliée pour obtenir la hauteur parfaite pour vous.