

Transcription

Étape 1 : Exercice d'attention (audio)

Cet exercice est fait en trois parties. La première partie, c'est de respirer calmement du diaphragme ou de l'abdomen. La deuxième partie est d'induire ou d'imaginer une émotion de joie ou de calme, et la troisième partie est soit être attentif à sa respiration ou de répéter des mots ou une affirmation sur lesquels nous sommes attentifs.

Donc, en trois parties, faisons l'exercice ensemble. Pour la première partie d'abord, on se détend en étant assis confortablement, en détendant les épaules et en fermant les yeux et respirant du nez, la bouche fermée, et à partir du ventre ou de l'abdomen. Donc, une respiration calme qui n'est pas du thorax, mais de l'abdomen, donc fermant les yeux et commençant la première partie de dix respirations ensemble.

Et maintenant, tout en gardant les yeux fermés et respirant par le nez calmement de l'abdomen, nous nous rappelons d'une situation d'un moment de calme ou de joie nous le revivons. Nous ressentons le calme ou la joie de nouveau, pendant dix respirations, faisons-le.

Et maintenant, tout en respirant de l'abdomen, et en restant calmes, joyeux, nous nous concentrons sur la respiration ou en silence, en répétant un mot comme calme, joie ou une affirmation en silence dans notre esprit comme « je suis calme », « je suis joyeux », faisons le pendant dix respirations. Et voilà, pour l'exercice « mindfulness ».