

Pratique type pour la deuxième étape

- **Session assise : la présence attentive au souffle (30 - 40 mn)**

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante
(Voir chap. 2 "La pratique de la pleine présence en session")

LA PRATIQUE PRINCIPALE (25-30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- Trois respirations lentes et profondes - **P 11** (1')
- La respiration abdominale - **P 13**
ou la respiration complète - **P 15** (5')
- La sensation du souffle au niveau des narines - **P 14** (5 ')
- La sensation continue du souffle - **P 16** (10 - 15')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste.

Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.

- **Rappels : méditation en action semaine 2 « La présence attentive au souffle »**

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

INSTANTANES

- Simple rappel à la sensation du souffle

PETITES PAUSES

- Une petite pause de présence attentive pendant vingt et un cycles respiratoires

SITUATIONS PARTICULIERES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une petite pause et manger en pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s'endormant.

Occasionnelles

- Se brosser les dents en pleine présence
- Prendre sa douche en pleine présence