

Pratique type pour la quatrième étape

- **Session assise : La présence ouverte et relâchée (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 (30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- L'ouverture dans l'expiration – **P 19** (5')
- La vision panoramique dans l'ouverture relâchée – **P 26** (10')
- L'observateur abstrait et absent – **P 28** (10')

LA CONCLUSION (1')

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

<p>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.</p>

- **Rappels : méditation en action semaine 4 « La présence ouverte et relâchée »**

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

INSTANTANES

- Simple rappel à la présence ouverte et relâchée

PETITES PAUSES

- Trois minutes de pratique de la vision panoramique
- Trois minutes de pratique de l'observateur abstrait et l'observateur absent

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
- Contempler les éléments de la nature
- Contempler le ciel et l'espace
- Faire la vaisselle et la cuisine en pleine présence