

## Pratique type pour la troisième étape

- **Session assise : La présence ouverte à ce qui nous entoure (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')
- L'ouverture dans l'expiration – **P 19** (10')
- La vision panoramique, vision nue et sensorialité globale – **P 20** (5')
- La présence ouverte au son : l'audition nue – **P 21** (5')
- La vision nue, ouverte, d'un objet proche ou lointain – **P 23** (5')

### 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 3 « La présence ouverte à ce qui nous entoure »**

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

#### INSTANTANES

- Simple rappel à la présence ouverte à ce qui nous entoure

#### PETITES PAUSES

- Trois minutes de pratique de l'ouverture dans l'expiration
- Petites pauses de présence attentive et ouverte

#### 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
- Marcher en pleine présence dans vos déplacements quotidiens