

1. Une pratique préliminaire : trois respirations lentes et profondes

Descriptif

Il est conseillé, au début de chaque session, de pratiquer trois respirations, lentes et profondes. Ces respirations nous aident à nous relâcher, à nous aérer et à entrer en contact avec la sensation de la respiration. Les trois respirations nous posent et nous mettent dans de bonnes conditions pour commencer une session de pratique. C'est aussi un exercice simple que nous pouvons effectuer n'importe quand et n'importe où pour se détendre, et entrer dans l'instant présent.

Exercice (Durée : 2 mn)

- Pour ces trois respirations, inspirez et expirez par le nez, avec amplitude mais sans forcer.
.....
- Inspirez lentement, « à pleins poumons » et expirez doucement et complètement, de façon à expulser tout l'air résiduel. Dans l'expiration, relâchez-vous, comme dans un soupir de soulagement et d'abandon.
.....
- Prenez ainsi trois grandes respirations et, à la fin de la troisième, restez quelques instants au repos, laissant la respiration en son état naturel.
.....