

9. Pleine présence à une émotion désagréable

Descriptif

Il s'agit du même exercice que le précédent appliquant cette fois-ci la méthode en trois temps à une émotion désagréable, à une situation difficile.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Disposez-vous comme d'habitude dans une posture confortable, dans le regard panoramique, les sens ouverts, vous sentez votre respiration : « ça respire ».
.....
- Puis, trouvez une situation qui éveille en vous de la contrariété, du stress, qui réveille une émotion conflictuelle, désagréable. En général, ce n'est pas très difficile d'en trouver une dans sa vie quotidienne. Vous sentez l'effet qu'elle produit dans votre corps.
.....
- Comme lors de l'exercice précédent, vous appliquez les trois étapes :
 1. Vous reconnaissez la présence de l'émotion et l'accueillez sans réserve.
 2. Vous l'incorporez en respirant la laissant diffuser, rayonner et se décharger dans l'ouvert : accueil dans l'inspiration ; abandon, lâcher prise dans l'expiration.
 3. Et finalement, vous restez tranquilles, en paix et en harmonie, dans l'état d'observateur abstrait.

Remarque : Dans cet exercice avec une émotion conflictuelle, il se peut que vous vous contractiez, par refus ou peur de revivre une émotion désagréable. Si vous percevez de telles tensions, reconnaissez-les, accueillez-les et respirez dans la détente et l'ouverture, accueillant dans l'inspiration, s'abandonnant, lâchant prise dans l'expiration.