

2. La présence attentive au souffle

Descriptif

La présence attentive au souffle est la base de la pratique de la présence attentive. La sensation du souffle est une sensation corporelle que l'on découvre et qui s'affine de plus en plus dans l'entraînement.

Exercice (durée variable, selon les circonstances)

- Commencez en portant votre attention sur la respiration ; respirez sans contrainte, simplement présent à la sensation de la respiration et à son mouvement, sans essayer de la modifier de quelque façon que ce soit. Il s'agit simplement de sentir que « ça respire » et de rester avec continuité dans la simplicité de cette sensation.

.....

- Sentez le va-et-vient de la respiration et laissez-la aller et venir naturellement dans une attitude de « sensation nue » et de « non-jugement ». Sentez l'inspiration, sentez l'expiration, en continu, sans interruption.

.....

- Sur l'inspiration, sentez le souffle venir et, inversement, dans l'expiration, sentez le sortir. L'inspiration se fait de bas en haut, en remplissant d'abord l'abdomen puis la poitrine, et l'expiration, de haut en bas, la poitrine se vidant en premier, puis l'abdomen.

.....

- Dans l'expiration, vous vous laissez vider, comme dans un soupir, c'est un moment de relâchement dans lequel vous vous abandonnez.

.....

- Accueillez la sensation de la respiration avec douceur, en une sorte de sourire intérieur bienveillant. Ne cherchez pas à modifier intentionnellement la respiration, elle se fait toute seule : « ça respire naturellement ».

.....

- Il est possible que, sans le vouloir, le simple fait que vous portiez votre attention sur la respiration la modifie légèrement. C'est normal. Laissez respirer naturellement.

.....

- En continuant l'entraînement, vous vous habituez à cet état de relâchement. Le corps apprend à reconnaître cet état et s'en souvient.

.....

- Vous restez ainsi, dans la présence continue à la sensation du souffle, relâché, laissant être, tel que c'est.

.....