



PRATIQUE 7

3. La simple présence assise

Descriptif

Dans la simple présence assise, il n'y a rien de particulier à faire si ce n'est d'être bien assis, attentif à l'état de votre corps, avec douceur et sympathie.

Exercice (Durée : 5 - 10 mn)

- Mettez-vous à l'aise, bien assis, dans une bonne posture confortable.
.....
- Fermez les yeux et soyez attentif à votre corps.
.....
- Sentez votre corps tout simplement. Observez ce qui s'y passe.
.....
- Comment vous sentez-vous ? Sentez-vous votre corps ? Est-il en état d'aise ou de malaise
.....
- Entrez en votre corps, sentez ses différentes parties.
.....
- Chaque fois que vous vous en distrayez, revenez à vos sensations corporelles
.....
- Observez, sentez...
.....
- Restez finalement dans la simple présence à la sensation globale de votre corps.
.....