

### 3. La respiration abdominale

#### Descriptif

Après être resté quelques temps dans la sensation continue du souffle tel que nous l'avons fait précédemment dans l'exercice de présence attentive au souffle, nous allons à présent placer notre attention vers la région abdominale.

Il s'agit d'une pratique simple qui, effectuée régulièrement, nous aide à nous poser et à nous recentrer.

#### Exercice (Durée : 5 - 10 mn)

- Placez tout d'abord votre attention vers la région abdominale, pour sentir votre ventre qui se gonfle et se dégonfle doucement. Ce n'est rien d'extraordinaire, il s'agit simplement sentir ce léger mouvement du ventre qui caractérise la respiration abdominale.

.....

- Que vous pratiquiez en position allongée ou assise, vous pouvez poser la main sur l'abdomen pour faciliter la perception du mouvement ainsi vous percevez le léger mouvement de flux et de reflux régulier et paisible.

.....

- Au début, vous pouvez respirer un peu plus profondément, ce qui vous aide à percevoir ce mouvement de va et de vient du souffle, mais par la suite il est important que vous sentiez la respiration abdominale dans son mouvement naturel.

.....

- Restez ainsi, présent et pleinement attentif à cette sensation qui vous habite et vous fait vivre.

.....