

#### 4. La sensation du souffle au niveau des narines

##### Descriptif

Cette pratique est un développement de la simple présence au souffle à laquelle vous pouvez vous référer. Comme son nom l'indique dans cette pratique l'attention est portée aux narines, à l'intérieur du nez qui devient le support d'attention spécifique.

##### Exercice (durée variable, selon les circonstances)

- Sentez l'air qui entre et sort par vos narines. Constatez s'il est chaud, froid, humide, associé à une odeur ou sans rien de particulier.  
.....
- Percevez simplement la sensation du souffle, douce et régulière, le fait que « ça respire », tranquillement.  
.....
- Sentez cette sensation continue du contact de l'air avec vos narines. C'est un contact subtil et votre capacité à le percevoir se développe petit à petit.  
.....
- Restez dans cette présence attentive à la sensation du souffle, faisant de celle-ci l'unique objet de votre attention.  
.....
- Soyez la sensation du souffle, laissez-vous aller en elle, ne faites plus qu'un avec l'expérience du souffle.  
.....
- Revenez à la sensation du souffle dans les narines chaque fois que vous vous en êtes distrait.  
.....
- Continuez ainsi sans distraction tout le temps que dure la pratique.  
.....

Les pratiques qui suivent, la respiration complète et la sensation continue du souffle vont nous aider à mieux percevoir la respiration dans le corps et à la sentir complètement dans le mouvement continu du souffle.