

7. Une petite pause de présence attentive pendant vingt et un cycles respiratoires

Descriptif

Compter ses cycles respiratoires constitue un très bon support d'attention. Le comptage aide à ne pas se distraire de la sensation de la respiration. Le comptage régulier, continu et lent tient le mental occupé et évite son vagabondage.

Il s'agit dans cet exercice de compter 21 cycles respiratoires sans interruption, dans une présence attentive à la sensation continue du souffle.

Vingt et un cycles respiratoires durent plus ou moins 3 minutes. C'est une excellente pratique pour faire des petites pauses.

Exercice (Durée : environ 3 mn)

- Installez-vous confortablement, bien assis dans une bonne posture et entrez dans la sensation du cycle respiratoire naturel qui se poursuit sans discontinuité.
.....
- Abandonnez-vous complètement à cette pulsation naturelle. La sensation du souffle devient alors continue et l'instant présent devient la pulsation de ce souffle de vie.
.....
- Il ne s'agit pas de respirer d'une façon particulière mais de laisser respirer et de sentir que « ça respire ». « Ça respire » est une bonne expression : ce n'est pas « je respire consciemment, intentionnellement », mais « je laisse respirer, comme ça vient ».
.....
- Il ne s'agit pas de respirer d'une façon particulière mais de laisser respirer et de sentir que « ça respire ». « Ça respire » est une bonne expression : ce n'est pas « je respire consciemment, intentionnellement », mais « je laisse respirer, comme ça vient ».
.....
- Suivez les conseils donnés précédemment. Sur l'inspiration, comptez mentalement un long « 1 » : « Uuuunn » pendant toute la durée de l'inspiration.
Puis sur l'expiration, comptez de même « 1 » : « Uuuunn... » pendant toute la durée de l'expiration.
Lors de l'inspiration suivante, comptez à nouveau « Unnnnn » puis, sur la durée de l'expiration, un long « 2 » : « Deeeuuux ».

Lors de l'inspiration suivante, comptez de nouveau « Unnnnn » puis, sur la durée de l'expiration, nous comptons un long « 3 » : « Trooooois », et ainsi de suite jusqu'à 21.

.....

- Si vous perdez le fil du décompte, recommencez alors depuis le début et ainsi, dans une respiration naturelle et détendue, progressez jusqu'à 21.

.....