

## Découvrir la présence attentive : 5 minutes de méditation en neuf points

### Descriptif

Vous allez découvrir la présence attentive au souffle en une courte méditation en neuf points. L'objectif est d'expérimenter la sensation du souffle en continu revenant à cet état d'attention chaque fois que des pensées ou sensations autres vous en distraient.

### Exercice

1 - Choisissez **un lieu calme**, silencieux et plaisant dans lequel vous ne risquez pas d'être dérangé et coupez votre téléphone.

.....

2 - Mettez **des vêtements amples**, qui laissent le corps libre ou, si nécessaire, desserrez vos vêtements.

.....

3 - **Asseyez-vous confortablement** sur une chaise ou en tailleur, sur un coussin, le dos droit, de préférence sans vous adosser. Cette assise confortable peut se pratiquer dans une posture en sept points illustrée dans l'étape 1 du chapitre 3

.....

4 - Entrez dans **la sensation de votre corps**, le percevant dans sa totalité et équilibrez votre posture en relâchant les tensions.

.....

5 - Entrez dans **la sensation de votre respiration** en portant particulièrement votre attention au niveau des narines et au passage du souffle en celles-ci.

.....

6 - Notez que fermer les yeux peut favoriser les sensations autres qu'extérieures. Néanmoins vous pouvez vous entraîner à garder **les yeux ouverts dans le regard panoramique** comme nous l'avons fait lors de la méditation la plus simple.

.....

7 - Sentez votre souffle. Demeurez dans la sensation des allées et venues de l'air passant dans les narines. **Restez dans la sensation continue de la respiration**, vous relâchant dans l'expiration et vous laissant aller dans cette simple expérience.

.....

8 - Quand vous commencez à suivre vos pensées ou êtes capté par d'autres sensations : **revenez à la sensation de la respiration chaque fois que vous en êtes distrait**, conservant ainsi une continuité d'attention.

.....

9 - **Demeurez dans l'expérience attentive de la continuité du souffle** pendant tout le temps que dure l'exercice.

.....