

Méditation : respiration abdominale

Tout d'abord, trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé par le téléphone, les enfants, etc...

- Prenez une position qui vous est confortable.
 - Certains préfèrent s'**asseoir** sur une chaise ou un fauteuil, les pieds à plat sur le sol et les mains posés sur les accoudoirs. Si vous adoptez cette position assise, assurez vous que votre dos reste droit. Laissez retomber vos épaules d'une manière naturelle (en d'autres termes, laissez tout simplement la gravité faire son travail).
 - D'autres préfèrent s'**allonger** sur un tapis de sol ou sur leur lit.
- Portez votre attention sur votre respiration, en particulier sur votre ventre. Ressentez votre ventre qui se gonfle doucement, puis qui se dégonfle. Ne forcez pas les choses.
- Gardez votre attention sur votre respiration, en restant avec chaque inspiration du début à la fin, puis en restant avec l'expiration du début à la fin.
 - Si vous avez du mal à ressentir la respiration au niveau du ventre, vous pouvez l'observer **au niveau des narines**, en sentant l'air entrant et sortant de vos narines.
- Lorsque votre esprit vagabonde, ce qui arrivera très souvent au départ, revenez simplement à votre respiration, **sans vous juger**, sans juger les pensées

qui viennent de traverser votre esprit. Laissez-les juste passer.

- Continuez cet exercice de respiration pendant 10 minutes.

Afin de ne pas avoir à regarder l'horloge toutes les 30 secondes, je vous conseille d'installer une application sur votre smartphone qui fait sonner un gong en douceur (un son de type bol tibétain).

N'oubliez pas le but de cet exercice : de respirer **en pleine conscience**, de rester présent pendant chaque inspiration et chaque expiration. Ceci sera très dur au départ. Votre esprit ira courir après des multitudes d'idées au sujet de votre journée à venir, de vos expériences d'hier, du fait que vous devez acheter une douzaine d'œufs pour le repas de ce soir, etc. Tout ceci est normal. Laissez partir cette idée comme elle est venue et revenez à votre respiration.

Il se peut aussi que vous trouviez cet exercice ennuyeux au départ. Rien de plus normal. Si vous ressentez de l'ennui, reconnaissez cet état présent, et revenez à la respiration.

Au fur et à mesure que vous pratiquez, **votre esprit se stabilisera** et deviendra plus apte à rester avec chaque respiration. Il y aura toujours des jours avec et des jours sans bien sûr. Mais dans l'ensemble, vos progrès se feront ressentir.

Ce moment deviendra peu à peu plus apaisant, plus reposant, plus ressourçant.