

La respiration comme une ancre (avec les élèves au départ on ne fera que certaines parties de cette méditation)

Installez vous confortablement, fermez les yeux....Inspirez 3 fois profondément en étant conscient quand vous inspirez... quand j'inspire je ressens que j'inspire....

Quand vous expirez, sentez simplement ce qu'il se passe dans votre corps (épaules, cou, ventre...)

Vous allez maintenant, respirez normalement, et simplement observer vos inspirations et expirations, sans forcer.....laisser aller....

Observez le rythme de votre respiration: est il rapide, normal, lent...

Vous allez maintenant vous concentrer sur votre abdomen...je sens mon ventre qui se gonfle quand j'inspire.....mon ventre qui se dégonfle quand j'expire...j'observe juste le mouvement de mon souffle, qui est là, maintenant.....sans forcer la respiration...je ne suis pas centré sur la respiration d'avant...ni celle d'après...mais celle qui se passe maintenant....je peux poser mes mains sur mon ventre pour mieux ressentir les mouvements

Je ressens les mouvements au niveau des côtes.... Je peux poser mes 2 mains sur mes côtesde ma cage thoracique, je peux poser une main sur le ventre et une main sur la poitrine pour sentir là où je ressens le plus le mouvement de ma respiration....

Maintenant je déplace mon attention sur le trajet de l'air, je sens l'air qui passe dans mes narines.....dans ma gorge...peut-être même au début de mes bronches. Je sens cet air, à l'inspiration, puis à l'expiration

Je peux sentir la différence de température entre l'air que j'inspire (frais et plutôt sec)....et l'air que j'expire (chaud et humide)....je peux mettre mon index juste devant mes narines pour m'aider à ressentir cet air qui circule....

J'imagine maintenant qu'à chaque inspiration l'air envahit toutes les parties de mon corps...quand j'inspire je sens l'air qui rentre par le nez, la gorge, les poumons et qui va jusqu'au bout de mes bras...quand j'expire je sens l'air qui part de mes bras et ressort par ma gorge, mon nez....à l'inspiration suivante je sentirai le déplacement de l'air de mes narines jusqu'au bout de mes pieds(et le trajet inverse à l'expiration) ...enfin j'imagine le déplacement de l'air jusqu'au sommet de ma tête....

Maintenant, j'imagine que c'est tout mon corps qui respire, que l'air rentre par mon nez mais aussi par toute la surface de ma peau... c'est tout mon corps qui inspire... c'est tout mon corps qui respire....

Je déplace mon attention là où je ressens le plus ma respiration (ventre, poumons, nez...), et je me concentre sur cet endroit.....

Tranquillement, je porte mon attention sur le rythme de ma respiration, sans forcer, et j'observe si il y a des changements...est ce que je respire plus doucement.....plus avec le ventre....

Vous allez maintenant, quand vous le souhaitez, quand vous le sentez ouvrir doucement vos yeux, profitez de cet apaisement et vous étirez.....

La respiration complète:

Debout ou assis: explorer la respiration en se servant de ses mains

J'inspire profondément et lentement 3*

Placer une main sur le nombril et l'autre juste au dessus, faites sortir l'air par le nez et qu'un creux se fait sous vos paumes. Inspirez et à l'inverse, sentez vos mains repoussées en avant....répéter 5 à 10 fois (respiration abdominale et diaphragmatique)

Mains et doigts repliés, placez les en dessous du creux des aisselles, en respirant, ressentez le jeu d'accordéon des côtes qui se soulèvent et s'abaissent (c'est la respiration thoracique) , répéter de 5 à 10 fois

Les mains sont placées au creux des clavicules, doigts tendus vers le haut de la poitrine. Sentez cette zone haute bouger avec le souffle (c'est la respiration claviculaire)*5

On peut terminer par laisser aller le souffle et sentir l'endroit ou l'on ressent le plus le mouvement de la respiration

Remarques:

On peut garder les yeux ouverts sur 3/4 respirations et les fermer sur les suivantes en essayant de sentir la différence

On peut dissocier chaque partie, ne faire que la respiration abdominale , ou thoracique ou claviculaire