

Tranquille et attentif

Dans cet exercice on va apprendre à être tranquille, aussi calme que possible

Assieds toi confortablement avec ton dos bien droit, tes jambes devant toi, tes mains sur tes jambes et toute ton attention auprès de toi

Si c'est agréable tu peux baisser les paupières, ou fermer complètement les yeux, fais seulement ce que tu trouves agréable et reste aussi calme que possible

On peut courir très vite, très longtemps, enchaîner des tâches toute la journée, mais on peut aussi rester complètement immobile et ne rien faire...

D'ailleurs souvent on trouve que c'est difficile de rester comme cela: les bras veulent bouger, les jambes aussi, tout le temps, notre esprit aussi s'agite avec pleins de pensées qui se bousculent... plus on fera cet exercice, mieux ça marchera et alors cela devient agréable de ne rien avoir à faire, de ne rien faire d'autre que de rester calme, aussi tranquille possible

Et pour être aussi tranquille, tu as besoin de faire attention, faire attention pour rester tranquille, faire attention à ton corps....

ses jambes sont tranquilles, tes bras sont tranquilles, tes cuisses sont tranquilles et même ta tête se tient tranquille, elle est en repos....les pensées aussi deviennent plus tranquilles quand je fais attention à mon corps...

Et qu'en tu es ainsi tranquille, tu remarques peut être qu'il y a toujours qqch qui bouge en toi, peut être les yeux, un doigt, tes cuisses qui ne peuvent pas s'arrêter de remuer, mais ce n'est pas grave...

il ne s'agit pas d'être complètement immobile mais de se rendre compte quand qqch bouge

il y a qqch qui continue de bouger même quand tu es tout à fait calme, c'est ta respiration, la respiration dans ton ventre

tu peux poser maintenant tes mains sur ton ventre, ou simplement porter toute ton attention sur celui sens comme il monte et comme il descend avec la respiration, un peu en haut, un peu en bas, ainsi va ton ventre..... un peu en haut, un peu en bas....sens bien cette respiration calme

tu es encore tranquille, aussi tranquille que tu peux l'être en ce moment et tu continues à faire cette respiration dans ton ventre, c'est bien....

faire attention à sa respiration, c'est très utile lorsqu'on s'est fait mal, lorsqu'on est fâché, fatigué, stressé ou que l'on veut tout simplement se reposer et que l'on y arrive pas

tu pourras recommencer cet exercice quand tu en auras envie, demain avant d'aller au travail, avant de prendre une classe difficile, de récupérer les enfants à l'école, ou tout simplement quand tu as envie de te faire du bien

je t'invite maintenant, à ton rythme, après 3 respirations profondes et lentes à t'étirer, ouvrir les yeux s'ils étaient fermés..