

PAUSE DE RESPIRATION DE TROIS MINUTES



Développé par Diana Tikasz, MSW, RSW

1^{ère} MINUTE



OBSERVEZ TOUS LES SONS QUE VOUS ENTENDEZ

Quels sont les sons les plus rapprochés et les sons les plus éloignés?

Remarquez comment les sons apparaissent et disparaissent.

Chaque fois que vos pensées se manifestent, reconcentrez-vous simplement sur les sons sans aucun jugement.

2^e MINUTE



OBSERVEZ TOUTES VOS SENSATIONS CORPORELLES

Quelles parties de votre corps sont chaudes? Quelles parties sont plus froides?

Remarquez les sensations résultant du contact de votre corps avec la chaise ou vos vêtements.

Tout ce que vous observez est parfaitement correct. Vous n'avez rien à changer.
Contentez-vous d'observer.

3^e MINUTE



OBSERVEZ VOTRE RESPIRATION

À quel endroit votre respiration se produit-elle? Dans vos narines, votre poitrine, votre ventre?

Remarquez l'expansion et la relaxation de votre corps pendant que vous respirez.

Prenez une profonde inspiration puis expirez complètement. Observez l'entrée et la sortie de l'air.
