

PRATIQUE DE CALME ET D'ATTENTION ASSISE

DURÉE

La pratique de Calme et d'Attention n'a pas besoin d'être longue. Dans l'idéal, elle peut durer de 5 à 10 minutes, selon votre envie, vos besoins et tant que vous vous sentez bien. Durant nos cours, le professeur aidera son groupe à faire ces pratiques. Leur but n'est pas de faire relaxer et dormir, mais plutôt d'améliorer la concentration des jeunes sur le moment.

POSTURE

Asseyez-vous confortablement, sur une chaise ou par terre, le dos droit, les bras libres et décroisés.

Vous pourrez garder les yeux fermés ou entrouverts. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, vous pouvez garder les yeux ouverts.

RESPIRATION

Être attentif à sa respiration est la base des principales pratiques d'attention pleine. En sentant notre propre corps respirer, nous augmentons notre perception de nous-mêmes. Dans cette condition, nous débranchons le « pilote automatique » et nous cultivons une attitude plus consciente. Par la répétition, nous créons de nouvelles habitudes mentales et corporelles. Pour ce faire, il n'y a pas de bonne manière de respirer, il suffit de respirer librement et naturellement. Ce qui peut déjà aider à apporter le calme et la concentration.

Les participants pourront aussi placer leurs mains sur l'abdomen et le thorax pour mieux sentir leur propre respiration.

PERCEVOIR SES ÉMOTIONS, SES SENSATIONS ET SES PENSÉES

Pendant la pratique, essayez de percevoir vos sensations corporelles, vos émotions et pensées, en examinant leurs caractéristiques.

ACCUEIL DES EXPÉRIENCES

Tâchez d'accueillir tout ce qui vous arrive, sans attachement ni aversion, comme si vous étreigniez vos propres sensations corporelles, vos émotions et vos pensées, en évitant d'émettre des jugements (bons ou mauvais), et en vous contentant de vivre intégralement l'expérience.

FINALISATION

Pour terminer la pratique, laissez vos sensations corporelles, vos émotions et vos pensées se produire librement, sans résistance ni attachement tout en continuant à fixer votre attention sur votre respiration, jusqu'à ce que le professeur vous demande de rouvrir doucement les yeux et de vous étirer. Que tous les êtres soient sains et heureux.