

AIGUISER NOS SENSATIONS CORPORELLES

Le corps est le véritable lieu de la présence
Le corps est ici et maintenant.

LE BALAYAGE CORPOREL

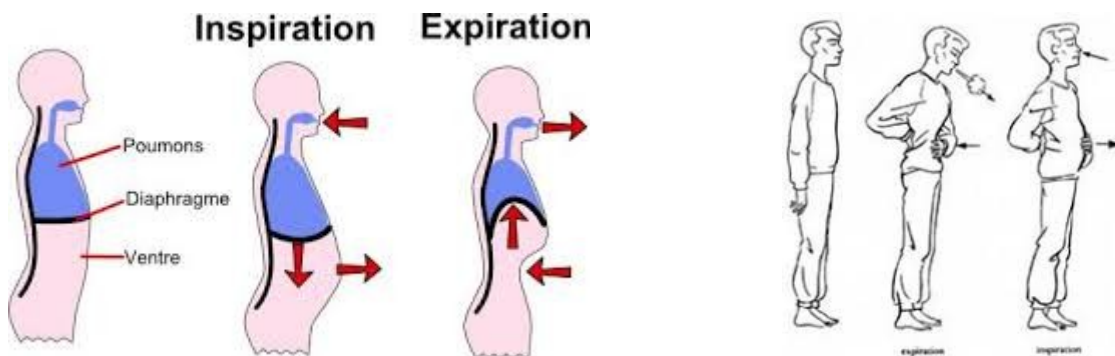
Il s'agit de ressentir chaque partie de son corps de l'intérieur.

Faire circuler son attention comme un faisceau de lumière ou de couleur dans tout le corps, en suivant la voix qui nomme successivement chaque partie du corps.



L'absence de perception est considérée au moins dans un premier temps comme une perception.

LA RESPIRATION VENTRALE



Dans le ventre il n'y a pas d'agitation,
pas de souci ou pas de pensées qui tournent en boucle.

Porter régulièrement son attention à sa respiration ventrale
pour se recentrer, se concentrer et se détendre.

On peut poser une main sur le ventre pour aiguïser sa perception.

