

SEMAINE 1 – OUVRIR, PERMETTRE

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

Je prends conscience des blocages et des tensions dans le corps, une simple reconnaissance. Je repose dans la respiration profonde, je permets au corps de s'ouvrir. Je m'ouvre à ce qui est.

« *Je ressens, je lâche prise* »

Focus de la semaine: Le lieu ou j'aperçois la tension

Pratiques de la semaine:

- Les 3 respirations conscientes
- Les 10 mouvements de pleine conscience

Chant de pratique de la semaine: « Je suis chez moi, je suis arrivé »

* * *

PRATIQUE #1 – LES 3 RESPIRATIONS CONSCIENTES

Présentation

Notre respiration est un terrain stable et solide sur lequel nous pouvons prendre refuge. Quel que soit notre état d'âme, nos pensées, nos émotions et nos perceptions, notre respiration est toujours avec nous comme une amie fidèle. Chaque fois que nous sommes entraînés par une émotion forte ou perdue dans nos soucis ou dans nos projets, nous retournons à notre respiration pour calmer et libérer notre esprit.

Nous prenons conscience du flux d'air qui entre et sort de notre nez, nous sentons combien notre respiration est légère, naturelle, calme et paisible. À tout moment, pendant que nous sommes en train de marcher, de jardiner, de laver la vaisselle ... nous pouvons retourner à cette source de vie paisible. Et nous pouvons réciter le gatha suivant:

*" J'inspire et je sais que je suis en train d'inspirer
J'expire et je sais que je suis en train d'expirer."*

Nous n'avons pas besoin de contrôler notre respiration; il suffit de l'observer telle qu'elle est réellement. Elle peut être longue ou courte, profonde ou superficielle. Peu à peu, avec la pratique, elle deviendra naturellement plus lente et plus profonde. La respiration consciente unit notre corps et notre esprit et nous apporte l'énergie de la pleine conscience à chaque instant de notre vie.

En pratique

Prendre 3 respirations conscientes à certains moments clefs: quand on entend le téléphone, une cloche, le chant d'un oiseau... toutes les fois où l'on se rappelle.

Pratiquer les trois respirations conscientes relâche les tensions, rend l'esprit calme et libre. Ces respirations peuvent être accompagnées avec 3 mouvements d'ouverture du corps (voir pratique des 10 mouvements de pleine conscience)

Accompagnement

Lecture: [Les 3 respirations conscientes](#) (choisir un court passage et en faire une pratique quotidienne)

Téléchargement: Il existe des logiciels, applications et extensions qui permettent d'avoir une cloche de pleine conscience toujours avec soi: à la maison, au bureau, dans la rue... Accédez à la [liste des logiciels ici](#).

PRATIQUE #2 – LES 10 MOUVEMENTS EN PLEINE CONSCIENCE

Présentation

Il est important de prendre soin de notre corps. Nous avons besoin d'avoir un corps en bonne santé pour pouvoir pratiquer. Les mouvements en pleine conscience et la relaxation profonde entretiennent notre santé, nourrissent notre bonheur, et nous permettent de rester en contact avec notre corps et notre esprit. Nous portons toute notre attention sur notre respiration et les mouvements de notre corps.

Chaque jour, nous pratiquons les dix Mouvements en Pleine Conscience, qui nous offrent l'opportunité de réunir notre corps et notre esprit. Nous prenons du plaisir à ouvrir notre corps, nous étirer vers le ciel et nous relâcher complètement en touchant le sol. Nous faisons chaque pratique avec la pleine conscience de notre respiration et de nos mouvements. Nous établissons un sens d'équilibre et de souplesse dans notre corps et notre esprit. Nous pratiquons cela de façon détendue, pas comme un effort à faire pour obtenir quoi que ce soit.

En pratique

Chaque mouvement se déroule en 3 périodes : inspiration, rétention, expiration. Sur l'inspiration, tout le corps est tendu pour dynamiser les muscles et les tendons, tonifier les organes et vitaliser tout l'être ; la rétention d'air (retenir sa respiration) se fait au bout de l'inspiration et ne dure que quelques secondes, au cours desquelles le corps prolonge le mouvement de tension par un étirement de tous ses membres ; à l'expiration, tout le corps se détend à l'extérieur comme à l'intérieur.

Chaque mouvement peut être répété 3 fois de suite. Il est bon de pratiquer ces mouvements quotidiennement et de préférence avant le repas, idéalement le matin au lever suivi d'un temps de méditation assise.

Lecture: [Explication des 10 mouvements de Pleine Conscience](#)

CHANT DE LA SEMAINE – JE SUIS CHEZ MOI, JE SUIS ARRIVÉ

*Je suis chez moi, je suis arrivé
Il n'y a qu'ici et maintenant
Bien solide, vraiment libre
Je prend refuge en moi-même*

*Je suis chez moi, je suis arrivé
Il n'y a qu'ici et maintenant
Bien solide, vraiment libre
Dans la terre pure je m'établis*

LES 3 RESPIRATIONS

La pleine conscience est la sorte d'énergie qui nous permet de reconnaître et apprécier les choses qui nous entourent. Le plus souvent dans nos vies quotidiennes, nous sommes tellement absorbés par nos préoccupations et nos difficultés, que nous ne nous apercevons pas que le printemps arrive et que les arbres fleurissent sur la route que nous prenons chaque jour. La pleine conscience est la pratique de la méditation dans notre vie quotidienne. Lorsque nous nous apercevons que notre esprit divague, que nous avons perdu le contact avec notre corps physique et le moment présent, nous pouvons simplement nous arrêter pendant quelques instants et faire trois respirations avec calme et aisance.

S'arrêter est le premier pas nécessaire pour retrouver notre propre bonheur. Pendant que nous respirons en pleine conscience, nous pouvons regarder autour de nous et si nous pratiquons correctement, nous découvrirons que dans le moment présent, il y a déjà toutes les conditions nécessaires pour que nous soyons heureux. Peut-être que nos collègues, enseignants, parents ou amis se sont montrés durs avec nous-même et nous ont fait souffrir, ou bien peut-être que notre vie trop remplie ne nous laisse aucun espace pour nous arrêter, mais les fleurs et les arbres sur la route que nous prenons chaque jour continuent à nous offrir leur fraîcheur. La seule chose qui peut nous priver de la joie de pouvoir apprécier les arbres et les fleurs est notre mental.

Trois respirations sont suffisantes pour retourner à nous-même et reconnaître que tout ce qui est en nous et en dehors de nous représente d'innombrables conditions de bonheur. Le soleil continue de briller au-dessus de nos têtes! Si le soleil n'était plus dans le ciel, chaque personne sur Terre souffrirait beaucoup. Et pourtant il ne nous arrive pas souvent de nous arrêter quelques instants pour apprécier la chaleur de ses rayons qui nous caressent le visage.

Si nous avons le désir d'améliorer notre vie quotidienne et de vivre heureux, nous pouvons nous promettre, par exemple, de nous arrêter pour respirer quelques instants chaque fois que nous montons dans la voiture.

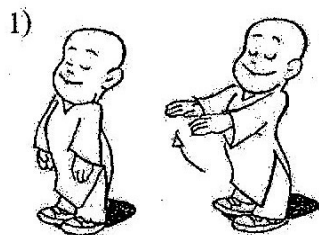
Ceci est un premier pas, et si nous sommes capables de faire ce pas, le second pas suivra de lui-même, de manière naturelle. Nous pouvons écrire sur un post-it ou sur un petit bout de papier le mot "Respire!" et nous pouvons le mettre dans la poche de notre veste. Durant la journée, chaque fois que nous mettrons la main dans cette poche, nous nous rappellerons de retourner en nous-même et tranquillement, nous pourrons de nouveau suivre notre respiration. Si nous sommes capables de nous entraîner comme cela, petit à petit, nous pourrons voir des changements dans notre vie quotidienne. Quand l'énergie de la pleine conscience nous accompagne, nous devenons plus stables, relâchés et nous ne nous laissons plus transporter par des émotions négatives telles que la colère, la frustration ou le stress. Dans les moments difficiles, nous réussissons à retourner à nous-même et à apprécier les merveilles de la vie qui nous entoure. Petit à petit, nous réussissons à trouver le meilleur moyen pour surmonter chaque obstacle. Au fur et à mesure que l'énergie de la pleine conscience commence à faire partie de notre vie, nous devenons plus heureux et plus sereins, et les personnes qui vivent à côté de nous tirent de grands bénéfices de notre fraîcheur.

10 MOUVEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE

Position d'enracinement

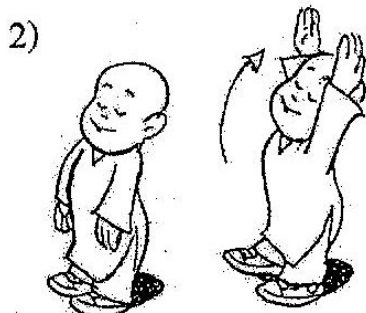
Départ, en position debout, les pieds sont légèrement écartés (écart égal à la largeur du bassin ou à la largeur des épaules), le corps est souple, les genoux légèrement fléchis, les bras le long du corps. Ceci est la position dite «d'enracinement». Je fais trois respirations conscientes.

1er mouvement



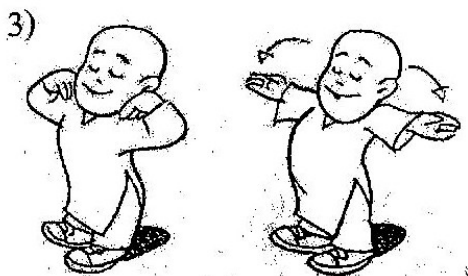
A la respiration suivante, en inspirant, je lève doucement les bras. Je me laisse guider par mon inspire (position maximale : les bras sont à l'horizontale, les mains dans le prolongement de mes bras. J'expire lentement et j'abaisse mes bras. Autre possibilité si je me sens stressé(e) : à l'expir, j'expulse avec force l'air qui est dans mes poumons et je relâche mes bras d'un mouvement « sec ».

2ème mouvement



Je reste dans la même position. J'inspire de la même manière mais il va arriver un moment où je suis au bout de mon inspir...je force mon inspir et je monte mes bras à la verticale, m'étirant comme si je voulais toucher le ciel avec mes doigts. Je prends conscience de mon corps dans cette posture, de tous les muscles que je sollicite. J'expire tout doucement et je ramène mes bras à la position de départ. Si je me sens stressé...idem.

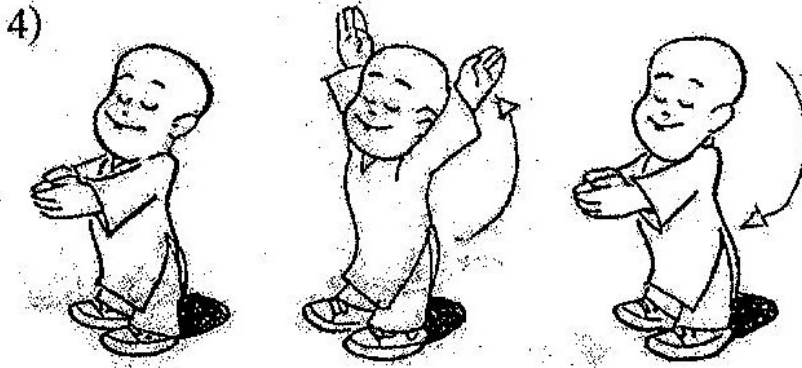
3ème mouvement



Position corporelle identique. Je vais ouvrir ma cage thoracique. Pour cela je peux visualiser mon thorax comme

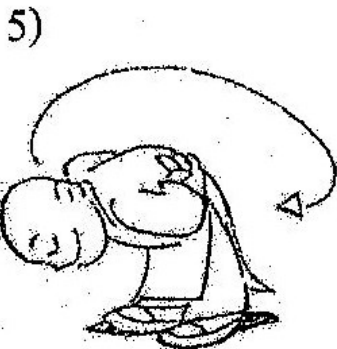
une fenêtre que je vais ouvrir sur la campagne pour faire entrer de l'air frais dans mes poumons. Je pose mes mains sur mes épaules. J'inspire et j'ouvre mes bras les amenant à la position horizontale, mes mains sont dans le prolongement de mes bras, paumes tournées vers le ciel. J'expire doucement et je ramène mes mains sur mes épaules.

4ème mouvement



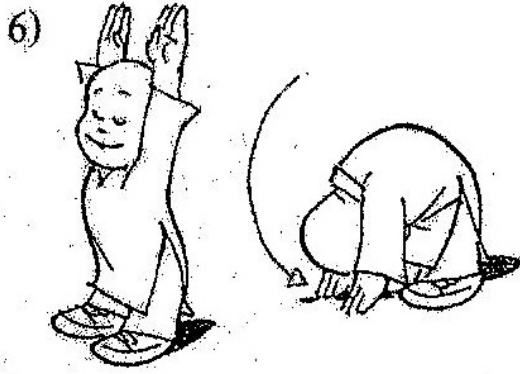
Dans la même position, je vais décrire avec mes bras 2 cercles qui vont embrasser tout le cosmos. J'inspire en amenant mes bras au dessus de ma tête, j'expire je ramène mes bras latéralement (1^{er} cercle). Mes mains se rejoignent et je recommence mais en envoyant mes mains à l'arrière quand j'inspire (sens inverse, 2^o cercle). Mes bras sont au-dessus de ma tête, j'expire, je ramène mes bras par-devant moi.

5ème mouvement



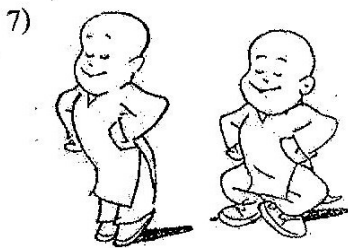
J'installe un écart plus large entre mes pieds ; mes mains sont posées sur mes hanches. Je me penche en avant faisant un angle de 90°. Je vais décrire un cercle avec ma tête et mon torse en partant de la gauche, mobilisant mes articulations du cou, du bassin, des genoux (=genoux fléchis), des chevilles. Le corps est comme un compas : la partie inférieure est enracinée dans la terre, se tenant bien stable sur ses deux pieds ; la partie supérieure est au contraire souple, et la tête représente l'autre moitié du compas, à savoir le crayon qui va dessiner le cercle. *Ou encore, le corps est telle une fleur de lotus ; les racines dans la boue, la fleur dessine un mouvement circulaire comme une danse autour du soleil.* Le poids de mon corps est sur ma jambe gauche : à l'inspire, j'envoie mon bassin en arrière, je décris un premier demi-cercle, le poids de mon corps est sur ma jambe droite, j'expire en envoyant mon bassin en avant, je me retrouve sur la jambe gauche. Pour la deuxième partie du mouvement, je vais partir en sens inverse : j'inspire bassin en avant, je suis sur ma jambe droite, j'expire bassin en arrière. Je me retrouve au point de départ ; le poids de mon corps sur la jambe gauche.

6ème mouvement



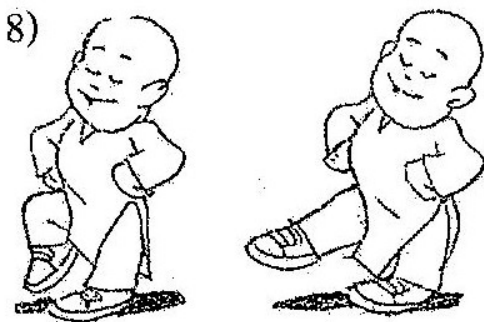
Jambes écartées : J'inspire, je monte les bras à la verticale, m'étirant tout du long. J'expire en me penchant en avant, j'enroule ma colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre. Je ne fais pas de violence à mon corps. J'essaie de descendre le plus bas possible. Je respecte mon corps en allant jusque là où je peux aller : peut-être poser mes mains à plat sur le sol. Je remonte tout doucement, je reste tendre avec mon corps.

7ème mouvement



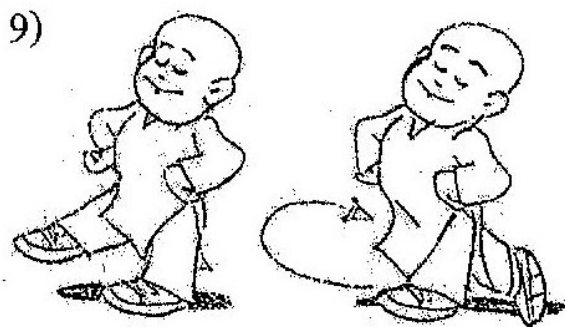
Talons joints, les pieds sont en forme de « V ». Je pose mes mains sur mes hanches. J'inspire, je monte sur la pointe de mes orteils. J'expire lentement, je plie les genoux, mon dos reste droit, je suis toujours sur la pointe des pieds, et je descends le plus bas possible tout en restant souriant(e).

8ème mouvement



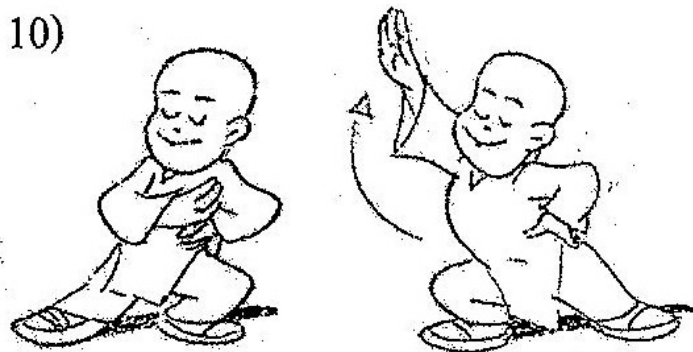
Le poids de mon corps repose sur ma jambe gauche, mes mains sont sur mes hanches. Je recherche l'équilibre dans cette position : mon orteil droit me sert uniquement à maintenir cet équilibre. Quand je me sens stable, j'inspire en soulevant le genou droit, pointe du pied vers le sol. Ma jambe droite forme un angle droit avec mon genou, j'expire, je tends la jambe devant moi, pointe du pied tendue vers le sol. J'inspire, je ramène ma jambe à angle droit, j'expire, je repose le pied au sol. Je déplace le poids de mon corps sur ma jambe droite, j'installe l'équilibre et je pratique de la même manière avec ma jambe gauche.

9ème mouvement



Mouvement identique au précédent quant au postural. Je vais décrire un cercle avec ma jambe droite (travail sur l'articulation de la hanche). J'inspire, je fais un demi-cercle, j'expire je termine le cercle ; ma jambe est à l'arrière. J'inspire en repartant de l'arrière, ma jambe est sur le côté droit, j'expire, je ramène ma jambe par-devant moi, je la pose et je déplace le poids de mon corps sur ma jambe droite pour pouvoir pratiquer avec ma jambe gauche. Le buste tâche de rester droit sans se laisser trop embarquer par le mouvement.

10ème mouvement



L'écart avec mes pieds est plus important. Un pied est mis perpendiculairement à l'autre. Ce mouvement va solliciter mon articulation de la hanche, les adducteurs, le genou, les chevilles, mais aussi mon bras (celui correspondant au pied qui est mis à la perpendiculaire). Je me tourne donc sur le côté. En inspirant, je vais lever mon bras pour envoyer toute l'énergie de ma respiration dans l'infinité du cosmos (main ouverte tendue) tandis que je plie le genou ; à l'expir, je ramène toute l'énergie du cosmos que je diffuse dans mon corps pendant que je me redresse. Je répète 3 fois le mouvement sur la même jambe. Puis, je change de pied, de bras, et je pratique de la même façon, le même nombre de fois.

Enracinement

Je reviens à la position d' « enracinement » du départ. J'apprécie mon corps en étant à son écoute. Je pratique la respiration consciente. Pour finir, je m'incline en signe de remerciement.