



Mindful in Minutes – Breathe

Minutes de pleine conscience. Écouter

Installez-vous confortablement... assis... allongé... ou debout...
en vous grandissant doucement à travers la colonne vertébrale...

Trouvez une posture... à la fois confortable... stable... et légèrement éveillée...

Les yeux peuvent être fermés...
ou ouverts... avec un regard doux...

Vous pouvez changer de position... à tout moment pendant cette pratique...

Prenez un moment...
pour vous installer dans votre corps...
dans cet espace...
à cet instant...

Amenez votre attention vers l'écoute...
laissez les sons autour de vous... remplir votre champ auditif...

Pour l'instant...
il n'y a pas de bons ou de mauvais sons...
ni de sons meilleurs ou moins bons...
ce sont simplement des sons...

Tournez maintenant votre écoute...
vers le son de votre respiration...

Écoutez le mouvement doux de l'inspiration...
et le relâchement léger de l'expiration...

Portez votre attention...
sur un autre son... proche de vous...

Vous remarquerez peut-être...
qu'il semble devenir plus présent...
simplement parce que vous lui accordez votre attention...

Si votre esprit s'égaré... comme il le fait naturellement...
remarquez-le...
puis revenez doucement... à l'écoute... encore un instant...

Maintenant...
essayez d'élargir votre écoute...
vers un son plus lointain...
plus discret...
moins évident...

Observez ce qui se passe...
lorsque vous isolez ce son... parmi tous les autres...

D'autres sons peuvent être plus forts...
plus dominants...
laissez-les passer...
et revenez doucement... au plus subtil...

Pendant les quelques instants qui suivent...
écoutez simplement...
tous les sons que vous pouvez percevoir...

Puis, quand vous êtes prêt...
ouvrez les yeux...
et revenez à votre corps...
et à l'espace qui vous entoure...