

Pleine conscience du souffle

Doucement, après avoir adopté une position confortable et fermé les yeux, je vais prendre conscience de mon souffle, conscience des mouvements de ma respiration, inspiration, expiration.

Je laisse mon souffle aller et venir, je me contente de l'observer et de l'accompagner, de lui laisser toute la place, tout l'espace.

J'observe comment ma poitrine et mon ventre vont et viennent sous l'effet de ma respiration.

J'observe le mouvement de l'air qui entre dans mon corps puis qui sort de mon corps. Je ressens le passage de cet air dans mon nez, ma gorge, le début de mes bronches peut-être. J'observe la différence de température entre l'air que j'inspire et celui que j'expire.

Au moment où j'inspire, je peux imaginer que l'air entre dans mon corps tout entier. Qu'il parcourt alors mon torse, mes jambes, mes bras.

Et quand j'expire, je peux imaginer que l'air sort de tout mon corps. De mes jambes, de mes bras, de mon torse...

J'observe le mouvement de l'air dans mon corps au gré des mouvements de mon souffle. Je ressens tout mon corps qui respire.

Je ne cherche pas à respirer de telle ou telle façon. C'est parfois utile ou nécessaire de respirer plus doucement, par exemple. Mais là, je laisse juste mon souffle exister comme il le veut, mon corps respirer comme il le veut. Je permets à mon souffle d'être mon souffle, exactement comme il l'entend. Je laisse faire, je lâche prise.

Si mes pensées m'emportent hors de l'exercice, si mon mental me joue des tours, je ne m'en veux pas, c'est juste un phénomène normal. « Bienvenue au club » : nous avons tous cette difficulté. Alors, lorsque je prends conscience que je ne suis plus dans mon souffle mais ailleurs dans mes pensées, lorsque je m'en aperçois, je souris, et je reviens à mon souffle. Je repars dans mes pensées ? Doucement, je reviens à ma respiration... 10 fois, 100 fois, 1000 fois...

Au travers de tous ces allers et retours entre mon souffle et mes pensées, je suis exactement au cœur de la pratique de la pleine conscience.

Je continue d'amener doucement ma conscience sur chaque respiration, l'une après l'autre. La plus importante c'est celle qui a lieu juste maintenant. Je lâche le passé et la respiration d'avant. Je lâche le futur et la respiration d'après. Je suis juste dans le présent, dans celle-ci. Puis celle-ci. Puis celle-ci... Respiration après respiration...

Tout à l'heure, lorsque la cloche retentira, je quitterai doucement l'exercice. Mais en quittant l'exercice, je ne quitterai pas mon souffle : j'y reviendrai dans la journée, par moments, régulièrement, au sein-même de toutes mes activités, je prendrai le temps de me sentir respirer. De me sentir exister...