



## 2. Le mouvement de la vague

Prendre conscience de son cycle respiratoire

Assieds-toi, comme tu sais maintenant le faire, au sol, le dos droit, les jambes croisées. Pour cette méditation, tu vas porter toute ton attention sur ton cycle respiratoire. Inspire de l'air par le nez... cela s'appelle l'« inspiration »... et souffle lentement par la bouche à peine entrouverte... cela s'appelle l'« expiration »... Ces deux actes forment le cycle respiratoire. Il y a aussi deux moments : un qui se passe quand tu retiens ta respiration (avant de souffler), et l'autre quand tu as fini de souffler (avant de reprendre ta respiration).

Pose les paumes de tes mains de chaque côté de ton corps, sur tes côtes. Sens comme toute ta cage thoracique est sollicitée par la respiration. Inspire lentement de l'air par le nez... Laisse l'air dans tes poumons juste quelques instants... puis expire doucement l'air par la bouche... et laisse tes poumons vides quelques instants. Recommence ceci plusieurs fois, et ressens avec tes mains tous les petits mouvements qui se déclenchent dans ton corps grâce au cycle respiratoire. Puis, recommence ton observation, en posant cette fois-ci tes paumes de mains en bas du dos. Sens comme le bas de ton dos est aussi sollicité par la respiration (tu peux même te pencher un peu pour accentuer cela).

Pendant quelques instants, les mains posées sur les genoux, ton regard dirigé vers le sol, laisse ta respiration se faire, ne contrôle rien, observe simplement si elle est rapide, lente, régulière... Détends-toi...



### LA PHRASE DE SAGESSE

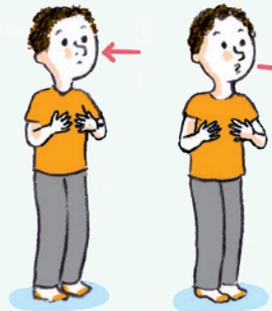
« Être humain, c'est aimer les hommes. Être sage, c'est les connaître. » Lao Tseu

## Les vagues de la respiration

Cette activité va développer la maîtrise progressive de ta respiration, afin de pouvoir agir à volonté sur tes humeurs (colère, tristesse, angoisse, stress...).

1,

Première vague : mets-toi debout, jambes légèrement fléchies, et pose tes mains à plat sur ton ventre. Inspire, et sors volontairement le ventre, puis souffle, et rentre-le. Recommence en silence pendant au moins une minute. Quand tu es stressé ou en colère, n'hésite pas à pratiquer cette respiration, tu verras que, rapidement, tu t'apaiseras.



2,

Deuxième vague : cette fois, pose tes mains sur tes poumons (au niveau de ta poitrine). Inspire et gonfle tes poumons... souffle et laisse tes poumons se dégonfler... Recommence cela en silence pendant au moins une minute. Lorsque tu es triste ou que tu vois tout en noir, fais cela après avoir déjà effectué la première vague. Rapidement, tu te sentiras plus en confiance, joyeux.

3,

Troisième vague : sur une seule inspiration (les bras le long du corps), sors ton ventre, gonfle tes poumons, puis lève tes épaules, et, sur un seul souffle, rabaisse tes épaules, dégonfle tes poumons, rentre le ventre... Continue pendant quelques instants. Quand tu es surexcité, refais cette respiration d'apaisement général !



ASTUCE SANTÉ

Amuse-toi à préparer des tisanes au thym : une cuillère à café dans un bol d'eau bien chaude, ce sera parfait pour donner de l'énergie à tes poumons et nettoyer tes intestins !