



# MANUEL EXPIRE 10

La méditation a pour objectif de stabiliser l'attention. Dans notre quotidien moderne, celle-ci est souvent dispersée, ce qui génère stress, mal-être et insatisfaction.

Extrait du cours Initiation à la Méditation

Apprendre à apaiser cette agitation mentale passe par l'ancrage dans le moment présent. Pour cela, nous devons fixer notre attention sur un point d'ancrage, un phénomène qui se déroule ici et maintenant. Le meilleur support que nous puissions utiliser est la respiration.

## **La respiration, un ancrage simple et puissant**

Le flux respiratoire est continu et toujours accessible. Il suffit simplement d'y porter attention.

Dans cet exercice, nous allons suivre attentivement le

mouvement de l'inspiration et de l'expiration. Il est normal, surtout au début, de se laisser distraire par ses pensées. C'est pourquoi nous utiliserons ici une méthode traditionnelle de la méditation Vipassana : le comptage des respirations. Cette technique simple est particulièrement efficace pour maintenir l'attention.

## **L'exercice « Expire10 »**

Le principe est très simple : il s'agit de compter mentalement de un à dix en suivant le rythme naturel de la respiration. Voici comment procéder :

- J'inspire et je compte silencieusement « **un** »
- J'expire « **deux** »
- J'inspire « **trois** »
- J'expire « **quatre** »
- J'inspire « **cinq** »
- J'expire « **six** »
- J'inspire « **sept** »
- J'expire « **huit** »
- J'inspire « **neuf** »
- J'expire « **dix** »

Ensuite, je recommence avec « **un** » à la prochaine inspiration.

**Le repère : lorsque l'on est à « dix », c'est toujours sur une expiration.**

Si ce n'est pas le cas, cela signifie que l'attention s'est relâchée à un moment. C'est précisément le but de l'exercice : entraîner notre vigilance pour rester pleinement conscients de chaque respiration.

## **Une pratique pour entraîner la concentration**

Dans l'enregistrement vidéo, nous ferons cet exercice ensemble. Ensuite, vous pourrez le répéter de manière autonome.

Ce type de pratique renforce la concentration et s'avère particulièrement bénéfique pour celles et ceux qui ont tendance à se laisser emporter par leurs pensées.

## **Pratiquer régulièrement** **« Expire10 »**

L'essentiel est dans l'engagement et la régularité. Plus vous pratiquerez, plus votre capacité à canaliser votre attention s'améliorera.

De nombreuses études scientifiques soulignent aujourd'hui les bienfaits d'un esprit apaisé sur la santé

Extrait du cours Initiation à la Méditation

physique et émotionnelle.  
Passer d'un mental surchargé à  
un mental calme, attentif et  
présent transforme la qualité de  
vie.

Je vous invite à pratiquer  
maintenant cet exercice et à en  
ressentir les bienfaits par vous-  
même.