

Atelier : « La concentration, qu'est ce que c'est ? »
AUDEBERT LASSERRE Vanessa, professeur d'EPS et Sophrologue

Exercice de respiration pour se concentrer

Inspiré du Docteur Christophe André, extrait de « Méditer jour après jour », exercices de méditation de pleine conscience

<https://www.youtube.com/watch?v=JaCxFK1ttYE>

DUREE : 1h

CADRE :

- Non obligatoire = volontariat mais écoute pour répondre aux 3 questions après l'expérimentation
- Expérimentation : pas d'erreur
- Yeux fermés (plus efficace) ou yeux ouverts
- Respect des autres : Silence corporel et auditif : Ne pas parler, rester immobile, ne pas chercher à entrer en interaction avec l'autre (regard, tourner son corps vers quelqu'un,...)

EXPERIMENTATION :

... = laisser du temps

A lire, à écouter : mes parents me lisent, Lire, s'enregistrer et écouter sa voix. S'entraîner à laisser des temps de silence = pause

Son à définir exemple : Gong...

Doucement, après avoir adopté une position confortable et fermé les yeux, je vais prendre conscience de ma respiration, conscience du mouvement de ma respiration... Inspiration... Expiration...

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 bras, mes jambes, 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 tout mon corps. Je ressens tout mon corps qui respire...

Atelier : « La concentration, qu'est ce que c'est ? »
AUDEBERT LASSERRE Vanessa, professeur d'EPS et Sophrologue

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

(Définition de la concentration : à ne pas lire) Si mes pensées m'emportent hors de l'exercice, si mon mental me joue des tours, je ne m'en veux pas, je ne me le reproche pas. C'est un phénomène normal. Bienvenue au club ! Nous avons tous cette difficulté. Alors, lorsque je prends conscience que je ne suis plus avec ma respiration, mais ailleurs, avec mes pensées, lorsque je m'en aperçois, je souris, et je reviens à ma respiration. Je repars dans mes pensées ? Je reviens doucement à ma respiration. Dix fois, 100 fois, 1000 fois. Au travers de ces allers et retours entre ma respiration et mes pensées, je suis exactement au cœur de l'entraînement de la concentration.

Et je continue d'amener doucement ma conscience sur chaque respiration, l'une après l'autre. La plus importante, c'est celle qui a lieu maintenant. Je lâche la respiration d'avant, je lâche 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/le son retentira, je quitterai doucement l'exercice, mais en quittant l'exercice, je ne quitterai pas ma respiration. J'y reviendrai dans la journée, par moments, régulièrement, au sein de toutes mes activités, je prendrai le temps de me sentir respirer.

Son à définir exemple : Gong... (pour revenir à vigilance normale)

VERBALISATION / BILAN

- 1. Quels sont vos ressentis, qu'avez vous expérimenté ? Est ce que c'était difficile ou facile ? Quelqu'un s'est endormi ?**

- 2. Avez-vous pu identifier le point/l'objet/le focus de concentration ?**

- 3. Quels distracteurs avez-vous pu identifier ?**

- 4. Que faut-il savoir faire pour devenir compétent en concentration ? Est ce toujours possible d'être concentré même si on sait comment faire ?**