

## 1 Soignez votre posture



Dans la tradition classique, la position du lotus assure une stabilité idéale puisqu'elle permet d'avoir trois points d'appui, les deux genoux et les ischions... En situation de travail, on s'inspirera de cette exigence de stabilité pour positionner son corps en prenant conscience de ses points d'appui :

- en position debout, on sera attentif aux pieds, aux parties des pieds en contact avec le sol, à l'extension des jambes, à la verticalité du dos et la position de la tête ;
- en position assise, ce seront les pieds, les fessiers, le dos et la tête qui retiendront l'attention.

La recherche de l'équilibre passe ensuite par la verticalité du corps : on dit que la colonne est érigée comme une série de pièces d'or, posées l'une sur l'autre. Pour vérifier la verticalité, on peut légèrement se balancer d'abord sur le plan sagittal, d'avant en arrière.

## 2 Écoutez votre souffle

La respiration est une des ancrés de la méditation. Outre l'observation du souffle naturel, il y a de nombreux moyens de s'en servir.

- Il est ainsi du comptage. Compter –ou décompter– ses respirations est utile pour évaluer sa capacité d'attention. Si l'on parvient par exemple à compter 5 expirations sans voir arriver de pensées parasites, on peut compter jusqu'à 11.
- Un autre moyen est d'imaginer le souffle comme une vague : l'inspiration est la vague qui monte et l'expiration la vague qui descend.



© ISTOCKPHOTO