

## Pratique :

En cette période de confinement, on peut vivre le souffle naturel en méditant sur cet adage zen : « Quand on accepte ses limites, on devient sans limites »

Différence inspir expir :

- envol-vol plané
- formation du nuage-mousson
- voyelle -consonne
- agrandissement-élargissement
- la balançoire inspir comme si on montait, allègement, expir comme si on descendait, impression de plus lourd.

*Comptage 6x6* sans formule, puis avec formule « Puissent tous les êtres être bien/ heureux et apaisés ». On associe ainsi les bénéfiques de la cohérence cardiaque avec ceux de la pensée positive altruiste.

*Renversement de la poire* : d'ordinaire, on a la grosse tête et le cœur rétréci, desséchée, on est donc comme une poire à l'envers, le travail est de remettre la poire à l'endroit...(pas dans la pratique guidée)

*Passage du sablier au fuseau* : quand on est pris par la colère, on n'en a par-dessus la tête, donc le haut du corps est dilaté, et les autres, comme on dit familièrement « nous font chier », le bas du corps est donc aussi stimulé. Quand on inverse la colère en altruisme, c'est au tour du cœur de se dilater, donc le travail à faire est de passer de la forme du sablier à celui fuseau. (pas dans la pratique guidée)

*Le diamant dans la rose du cœur* : en arrive ainsi la tendresse et la fermeté, c'est le symbole de la lignée des dalaï-lamas qui est particulièrement reliée à la compassion.

*Cœur subtil à droite* : se représentaient ce cœur comme une boule de lumière en bas, en avant et en oblique du thorax permet de se dégager de l'anxiété qui entoure la perception de cœur physique à gauche et de développer la sérénité, voir le lien avec le Soi. La focalisation sur l'aorte d'or à droite du cœur subtil à droite et du tronc, bien qu'imaginaire, est efficace pour transmuter l'anxiété en sérénité.

*Petite respiration* avec centration sur le cœur subtil à droite : on combine l'effet intensifiant de la respiration superficielle avec le fait calmement du cœur subtil à droite.

L'association des vœux de bonheur aux autres au Son.