



mindspace

Psychology Services

Pratique formelle

Jon Kabat-Zinn

Asseyez-vous chaque jour. Si vous avez l'impression que d'être assis est votre forme de pratique principale, assoyez-vous au moins 20 minutes par fois. Si vous avez l'impression que le scan corporel est votre forme de pratique principale, alors assurez-vous de vous asseoir au moins 10 minutes par jour également. Si vous avez une "mauvaise" journée et vous n'avez "absolument pas le temps", alors asseyez-vous au moins 3 minutes ou même 1 minute. Tout le monde peut trouver 3 minutes ou 1 minute. Toutefois, lorsque vous le faites, faites-en une minute attentive de non-faire concentré, en lâchant prise du temps pour cette minute. Maintenez votre focus sur la respiration pour la stabilité et le calme.

Dans la mesure du possible, essayez de vous poser le matin. Cela aura un effet positif sur toute votre journée. D'autres bons moments pour pratiquer sont : (a) immédiatement en rentrant du travail, avant le souper; (b) avant le dîner, à la maison ou dans votre bureau; (c) en soirée ou tard le soir, particulièrement si vous n'êtes pas fatigué; (d) n'importe quand... chaque moment est un bon temps pour la pratique formelle, parfois.

Si vous avez l'impression que le scan corporel est votre forme de pratique principale, alors faites-le chaque jour, au moins 20 minutes par fois.

Pratiquez le yoga quatre fois ou plus par semaine, à raison de 30 minutes ou plus par fois. Assurez-vous de le faire avec pleine conscience, particulièrement avec conscience de la respiration et des sensations corporelles, et vous reposant entre les postures.