

LE TRAJET

Pendant notre déplacement, nous allons marcher tranquillement, d'un pas rythmé (il ne faut pas oublier que, ans le nature, tout est rythme : les saisons, le cœur ...) ; nous allons pratiquer la respiration consciente, ce qui empêchera que notre mental s'égare et n'accueille des pensées négatives et durant le parcours, nous apprécions où nous sommes, ce que nous sommes et ce que nous ressentons « ici et maintenant ».

Cela va calmer notre « moi », celui-là qui est à la source de notre énervement lorsque quelqu'un nous bouscule, même légèrement dans la rue ... celui-là même qui nous fait nous quereller pour un rien.

L'ARRIVEE A LA DESTINATION

Ayant ouvert la porte, avant d'entre, il est important, d'un regard, de balayer toute la pièce dans laquelle nous allons travailler et ce, avant d'y faire nos premiers pas.

Cela nous permet d'y entrer en pleine conscience et de bien prendre la mesure de la tâche qui nous attend sans se laisser absorber pour autant.

Puis, après avoir salué tout le monde et avant de s'enquérir de quoi que ce soit, nous continuons à nous occuper de nous-mêmes : nous rangeons nos affaires à leur place, nous nous changeons si besoin est.

Après avoir effectué une bonne respiration bien profonde, nous sommes maintenant prêt à vaquer à nos occupations.