



- Asseyez-vous confortablement, ventre détendu et épaules relâchées, mains posées sur les cuisses, paumes vers le ciel
- En inspirant, dites : **inspir**. En expirant, dites : **expir**, de manière à prendre vraiment conscience de votre respiration. Votre concentration devient peu à peu plus ferme et plus paisible.
- Dites ensuite : **profondeur** sur l'inspiration, et **lenteur** sur l'expiration ...
- Puis **calme** sur l'inspiration et **bien-être** sur l'expiration. ...
- Calme et détendu, vous pouvez maintenant aborder la respiration du sourire. Souriez en inspirant (en vous répétant éventuellement **sourire** pour vous aider) et en expirant (en vous répétant mentalement si vous le souhaitez **apaisement**)
- Une fois que votre sourire est installé, que vous ressentez le bien-être et la joie subtile qu'il vous procure, vous pouvez terminer l'exercice par la respiration de la gratitude. En disant **instant présent** à l'inspir et **instant merveilleux** à l'expir.