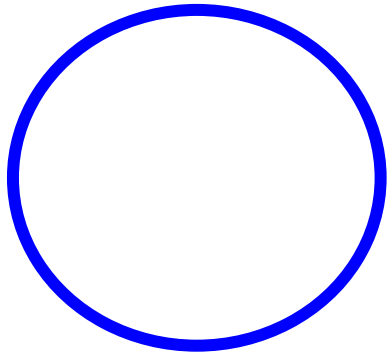


LA PRATIQUE DE LA RESPIRATION

- **ETAPE 1: Connaissance non verbale lors de l'inspiration, de l'expiration**
- **ETAPE 2: Connaissance tacite de l'inspiration lente, connaissance tacite de l'expiration lente (plus longue que l'inspiration, mais sans effort)**
- **ETAPE 3: Prise de conscience par soi-même de l'état non verbal du mental dans les activités quotidiennes.**



**YEUX
OREILLES
NEZ
LANGUE
CORPS
ORGANE MENTAL**

**FORMES
SONS
ODEURS
SAVEURS
OBJETS TANGIBLES
OBJETS MENTAUX**

**CONNAISSANCE TACITE
SANS FAIRE APPEL AUX ORGANES DES SENS
MENTAL CALME, VIDE, OBJECTIF, SANS ATTACHEMENT**