

# JEUX ET TESTS D'ATTENTION

Attentif et alerte comme un chamois  
sur le pic de la montagne

Trois objets se trouvent suspendus devant vous à côté de la plateforme :  
un plateau, un cylindre et une boule.

L'exercice consiste à placer chacun de ces objets, l'un après l'autre, sur sa tête  
et faire en sorte que l'objet reste en équilibre le plus longtemps possible.

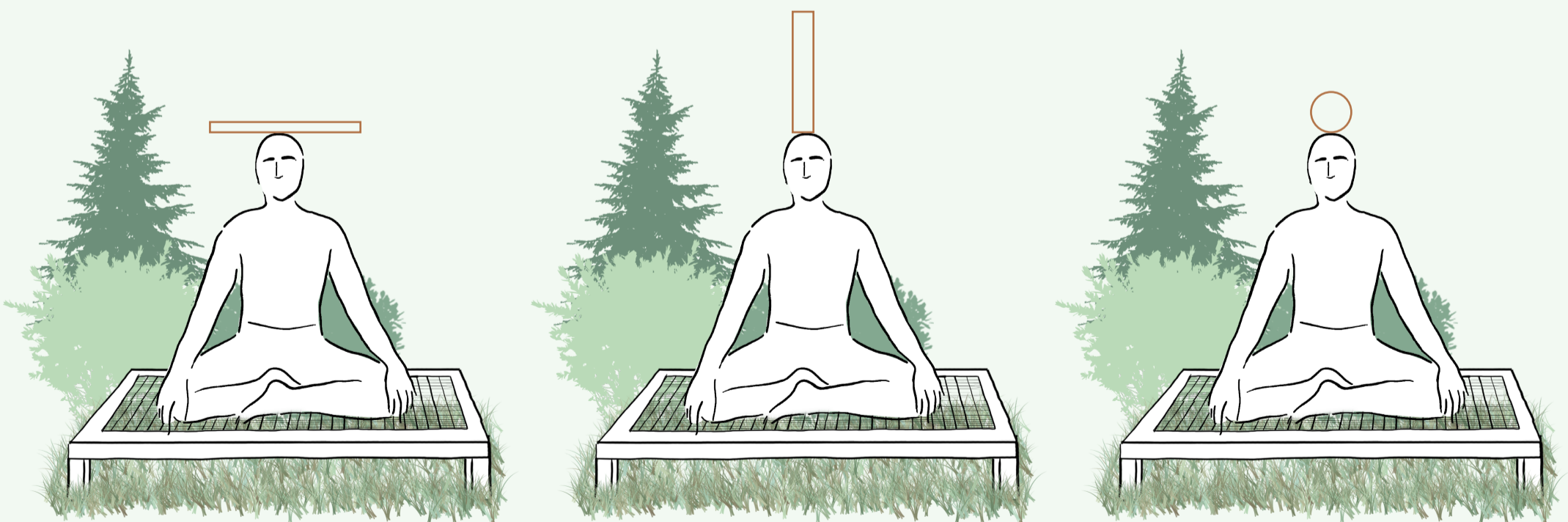
- 1 Asseyez-vous confortablement en *demi-lotus* sur la plateforme ou sur le bord, les pieds sur le sol, le dos droit et la poitrine dégagée, sans tension.

*Placez votre attention dans les sensations du corps pendant quelques minutes.*

- 2 Commencez l'exercice avec le plateau puis poursuivez avec le cylindre et la boule.

*Lorsque l'attention faiblit, l'objet placé en équilibre risque de tomber, cela vous permet de sentir le pouvoir de l'attention et de repérer à quel moment précis la présence attentive vous échappe.*

- 3 Posez l'objet et détendez-vous un petit moment dans une simple présence ouverte et silencieuse en contemplant le paysage.



Si cette pratique vous plaît, vous pouvez vous renseigner sur  
la présence attentive.