""" " ,: ***e***

. ..

**0. r** - ..,.

# *Faire un travail oil nos pensees sera ient dirigees uniquement vers ce travail,et non vagabonder ailleurs et risquer une* " *faute d 'inattention* "*ou un* " *accident* ».

e ;;; *i=·-* ;

II existe plusieurs types de meditation :la meditation *des* cinq sens, la meditation par le son, la meditation par la visualisation, la meditation de la pleine conscience, la meditation relaxante, etc.

Contrairement a ce que l'on pourrait penser lorsque l'on ne connait pas cette pratique, la meditation vous per­ met d'aborder ce que l'on appelle la pleine conscience. Cest-a-dire le fait d'etre dans le present, de ne plus etre

« dans sa tete » ou « dans les nuages » mais bien d'etre la, a la fois physiquement mais aussi mentalement. D'etre entierement present et conscient d'etre dans un lieu, d'etre avec une personne ou de faire une activite ou un travail precis.

LE SHAK G

*C*est une technique de meditation bio-energetique dyna­ mique qui consiste a c secouer » son corps dans le but de faire circuler l'energie a un tel point qu'elle puisse

guider les mouvements du corps.le but de cette pratique etant finalement de faire lacher prise au mental afin que

le corps puisse se mouvoir seul sans etre contr61e par le mental. Lesprit, lui, restant tout a fait conscient et en etat de Pleine Presence.

**MEDITER POUR QUOI FAIRE ?** I

***La meditation nous permet de vivre /'instant***

- *ese•.•*

Mediter permet de retrouver son centre (et non de se centrer sur soi-meme), un axe et de s'ancrer. Par sa pratique reguliere, nous apprenons a nous decouvrir et a vivre pleinement le present. Nous apprenons egale­ ment a avoir un rapport plus simple aux choses et aux personnes qui nous entourent et a discerner ce qui nous importe le plus dans notre vie.En outre, nous developpons notre intuition et acquerons beaucoup plus de confiance en nous au fil de la pratique. La meditation est une pra­

tique tout a la fois tres simple, mais qui demande une

certaine rigueur, de I'entrainement et de la regularite.

# *Debuter la meditation conduit a s'adonner a une pra­ tique quotidienne et a un veritable engagement envers vous-meme.*

... .:i *sa* ...

Dans toute la pratique, taus VOS gestes doivent etre faits avec conscience et douceur, jamais brusques ni precipites. Cest un « espace-temps » que vous vous offrez.

**::o (o.a**

Bien qu'elle soit une pratique issue du bouddhisme, la meditation est une pratique totalement laique, qui ne s'attache a aucune religion ni groupe sectaire. Elle ne

requiert par consequen t aucune foi ni croyance particuliere et, a !'inverse, toute personne religieuse, pratiquante de quelque religion que ce soit, peut la pratiquer sans porter atteinte a sa propre croyance. Par contre, mediter peut etre une voie d'acces a toutes les religions quelles qu'elles soient.

IDEES RE<;UES SUR LA MEDITATION

* La meditation est une methode de relaxation.

FAUX - la meditation n'est pas une methode de relaxation mais neanmoins, dans certains cas elle peut servir a eva­ cuer le stress. Une methode de relaxation de votre choix, parmi toutes celles que l'on vous propose aujourd'hui, agira beaucoup plus vite en visant directement l'etat de stress.II est bien evident qu'une pratique reguliere de la meditation apporte une autre fa\on d'apprehender les choses, avec beaucoup plus de « recul 11, ce qui permet d'attenuer nette­ ment le stress que l'on peut subir taus les jours dans notre vie quotidienne. Nous pouvons dire que la pratique de la meditation opere un travail de fond bien mains superficiel que peut-etre celui d'une technique de relaxation quelle

. . .. . ... .. . .

.. ... ,,... . . ,,.. '