



C'est dans l'ici et maintenant que réside la vie !

Contrairement à ce que l'on pourrait penser lorsque l'on ne connaît pas cette pratique, la méditation vous permet d'aborder ce que l'on appelle la pleine conscience. C'est-à-dire le fait d'être dans le présent, de ne plus être « dans sa tête » ou « dans les nuages » mais bien d'être là, à la fois physiquement présent et aussi mentalement. D'être entièrement présent et conscient d'être dans un lieu, d'être avec une personne ou de faire une activité ou un travail précis.

MÉDITER POUR QUOI FAIRE ?

La méditation nous permet de vivre l'instant présent.

Méditer permet de retrouver son centre (et non de se centrer sur soi-même), un axe et de s'ancre. Par sa pratique régulière, nous apprenons à nous découvrir et à vivre pleinement le présent. Nous apprenons également à avoir un rapport plus simple aux choses et aux personnes qui nous entourent et à discerner ce qui nous importe le plus dans notre vie. En outre, nous développons notre intuition et acquérons beaucoup plus de confiance en nous au fil de la pratique. La méditation est une pratique tout à la fois très simple, mais qui demande une certaine rigueur, de l'entraînement et de la régularité.

➔ **Débuter la méditation conduit à s'adonner à une pratique quotidienne et à un véritable engagement envers vous-même.**

La méditation est une méthode de relaxation.

FAUX - La méditation n'est pas une méthode de relaxation mais néanmoins, dans certains cas elle peut servir à évaluer le stress. Une méthode de relaxation de votre choix, parmi toutes celles que l'on vous propose aujourd'hui, agira beaucoup plus vite en visant directement l'état de stress. Il est bien évident qu'une pratique régulière de la méditation apporte une autre façon d'appréhender les choses, avec beaucoup plus de « recul », ce qui permet d'atténuer naturellement le stress que l'on peut subir tous les jours dans notre vie quotidienne. Nous pouvons dire que la pratique de la méditation opère un travail de fond bien moins superficiel que peut-être celui d'une technique de relaxation quelle qu'elle soit, qui possède bien sûr son efficacité mais qui agit, elle, dans l'instant ou l'urgence afin de calmer, relaxer et relâcher la tension musculaire ou psychique ressentie face à un stress occasionnel ou ponctuel.

IDÉES REÇUES SUR LA MÉDITATION

➔ **Faire un travail où nos pensées seraient dirigées uniquement vers ce travail, et non vagabonder ailleurs et risquer une « faute d'inattention » ou un « accident ».**

Le saviez-vous ?

Il existe plusieurs types de méditation : la méditation des cinq sens, la méditation par le son, la méditation par la visualisation, la méditation de la pleine conscience, la méditation relaxante, etc.

LE SHAKING

C'est une technique de méditation bio-énergétique dynamique qui consiste à « secouer » son corps dans le but de faire circuler l'énergie à un tel point qu'elle puisse guider les mouvements du corps. Le but de cette pratique étant finalement de faire lâcher prise au mental afin que le corps puisse se mouvoir seul sans être contrôlé par le mental. L'esprit, lui, restant tout à fait conscient et en état de Pleine Présence.

Bon à savoir !

Dans toute la pratique, tous vos gestes doivent être faits avec conscience et douceur, jamais brusques ni précipités. C'est un « espace-temps » que vous vous offrez.

Important !

Bien qu'elle soit une pratique issue du bouddhisme, la méditation est une pratique totalement laïque, qui ne s'attache à aucune religion ni groupe sectaire. Elle ne requiert par conséquent aucune foi ni croyance particulière et, à l'inverse, toute personne religieuse, pratiquante de quelque religion que ce soit, peut la pratiquer sans porter atteinte à sa propre croyance. Par contre, méditer peut être une voie d'accès à toutes les religions quelles qu'elles soient.



- Être dans la présence
- Être pleinement et entièrement à ce que l'on fait
- Écouter le silence « parler »
- Le retour au calme intérieur
- Savoir être immobile ne serait-ce que quelques secondes
- Être UN avec soi
- Habiter son corps
- Se reconnecter à la source
- Pour retrouver le sens de sa vie
- Revenir à son « centre »
- Apprendre à mieux respirer
- S'efforcer de Ralentir car le secret de La PRÉSENCE réside dans la lenteur

- Essayer de lâcher prise
- Apprendre à Ressentir ce qui se passe en de soi
- Ne pas avoir peur de ses pensées négatives les accepter pour mieux les éliminer et faire clarté
- Éviter d'anticiper le futur proche et/ou loin et apprendre à ressentir et vivre pleinement le présent
- Apprendre à ne rien faire, écouter les battements du cœur, le souffle de sa respiration, il n'y a rien à comprendre, juste à Être ici et maintenant
- Comprendre que « ne rien faire, c'est déjà

MÉDITER EN PLEINE CONSCIENCE, KÉZAKO ?

« Le meilleur moyen de capturer l'instant est d'y prêter attention. C'est ainsi qu'on cultive la pleine conscience. Être en pleine conscience signifie être éveillé. Cela veut dire savoir ce qu'on est en train de faire. » Jon Kabat-Zinn

On peut affirmer que nous sommes en état de Pleine Conscience dès lors que notre esprit est pleinement concentré sur ce que nous faisons dans l'instant.

Le saviez-vous ?

Avec notre vie quotidienne d'aujourd'hui qui nous demande toujours plus de performance, notre mental peut être comparé à une bouilloire en ébullition. Qui « bout » jusqu'à exploser et déclencher dans certains cas particuliers une affection que l'on nomme « burn-out », traduisant tout simplement un « court-circuit » où notre cerveau préfère « disjoncter » pour ne pas brûler. La méditation par le biais de la respiration parvient peu à peu à faire baisser l'ébullition et la température.

Pour info !

60 000 pensées... C'est ce que notre mental produit environ par jour ! 95 % de celles-ci sont les mêmes que celles de la veille, mais parmi elles, 80 % sont négatives...



- Je respire profondément...
- Qui suis-je si je ne fais rien ?
- Suis-je toujours vivant si je reste immobile ?

- Oui, je me sens vivant.
- Oui, je me sens présent.

- Je ne fais rien avec le mental, je me concentre sur mon corps, mon souffle, mon cœur, mon esprit, mon être.

PETIT EXERCICE DE PLEINE CONSCIENCE

Si vous vous sentez déprimé, voici un petit exercice que vous pouvez faire :

1. Prenez la position de base des 7 points.
 2. Respirez profondément.
 3. Posez l'une de vos mains sur votre ventre.
 4. Concentrez-vous sur les points positifs de votre vie.
 5. Concentrez-vous sur les qualités que vous aimez chez vous-même.
 6. Posez ensuite vos deux mains, paumes vers le haut, sur votre cœur.
 7. Inspirez (respiration ventrale) par la main gauche et expirez par la main droite.
 8. Expirez par votre main droite tous vos soucis, toutes vos pensées négatives et toxiques sous forme de fumée noire entrant en terre (ou dans le sol).
 9. Recommencez cette respiration 21 fois.
- Après avoir fait cet exercice, vous pouvez constater que vous vous sentez mieux avec une impression de légèreté. Les pensées négatives ont totalement disparu et vous en ressentez cet exercice dès que vous en ressentez.