

APPROCHE DE LA MÉDITATION

Voici une fiche pratique pour vous conseiller des exercices à mettre en place chez vous. Vous avez envie de vous relaxer un peu plus, prendre du recul, vous sentir plus léger-ère au quotidien, diminuer votre anxiété, il existe plein de raisons pour méditer.

Dans tout les cas, autorisez vous à prendre du temps !

Voici quelques conseils pratiques et simples à mettre en place au quotidien :

LES RESPIRATIONS :

Je ne vais pas faire la liste des bienfaits mais juste vous convaincre que ça fait vraiment du bien de s'aérer. On pense à manger sainement, boire de l'eau potable, marcher un minium et on oublie que l'on a besoin de respirer.

Tous les matins commencez par 3 grandes inspirations et expirations profondes, puis sur la pause du midi avant de manger, motivez vous à en faire 10. Comme la brosse à dent, cela devient nécessaire tous les jours. Pour vous coacher : affichez un post-it sur le miroir de la salle de bain, ou enregistrez sur votre portable une alerte. Vous pouvez même proposer à toute la famille, les enfants vont adorer.

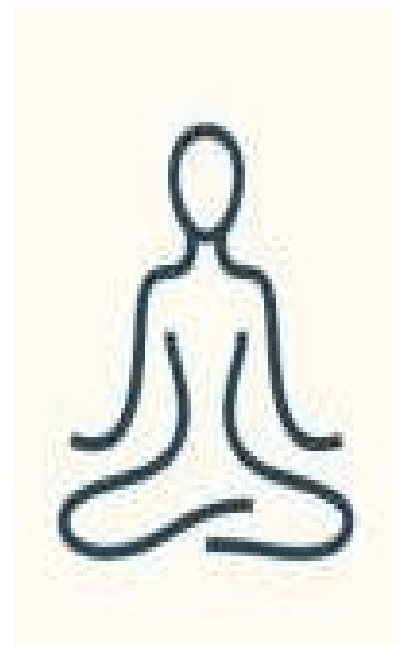


La semaine suivante : augmentez les quantités le matin, respirez 10 fois de manière lente et profonde et le midi 25 fois. Au bout de 15 jours vous sentirez la différence et apprécierez ce temps que vous vous êtes offert.

LES VISUALISATIONS :

C'est plus facile pour les visuels que pour les auditifs. Tout comme les Respirations, ça ne coûte rien et l'on peut l'exercer où l'on veut sur un petit temps. Réfléchissez avant ce que vous voulez visualiser. Voici des exemples :

- Un rayon du soleil me traverse de la tête aux pieds,
- La sève de la Terre monte en moi par mes racines de pieds jusqu'à la tête,
- Je me berce dans un hamac et je sens la douceur du vent,
- Je plonge dans la mer et je me mets en étoile sur le dos, les vagues me bercent je me laisse porter au milieu de l'océan,
- Je marche dans une grande prairie et cueille un bouquet de fleurs, que je respire à pleins poumons,
- Je gravis une montagne et j'observe le panorama au sommet



Dans un lieu calme, prenez trois grandes respirations et imaginez ce que vous avez décidé. Vous pouvez écouter une musique d'ambiance douce en même temps.

DANSER :

En choisissant une musique douce, vous laissez votre corps vous guider. Comme vous ne passez pas un concours à l'Opéra de Paris, vous vous moquez du regard des autres ou de votre propre jugement.

Faites des pas lents et puis imaginez des figures abstraites ou concrètes, mimez des animaux gracieux, les éléments, imaginez que vous êtes dans la forêt ou sur la plage.



LE DESSIN-COLORIAGE-TRICOT-CUISINE TOUT CE QUI EST UTILE A VOS MAINS :

Même si vous n'êtes pas Leonard de Vinci, il existe tout un tas de carnets de coloriage qui permettent de rester concentré sur des formes harmonieuses.

Comme le tricot ou la cuisine, l'expérience de concentrer son attention sur une tâche précise permet à votre cerveau de laisser aller toutes les pensées inutiles.

De plus, chacune de ces propositions stimule votre créativité !

Et hop, la vie devient harmonieuse ! Cela bloque ? Envie d'aller plus loin ? D'autres outils sont sur mon site internet. A bientôt Murielle L.