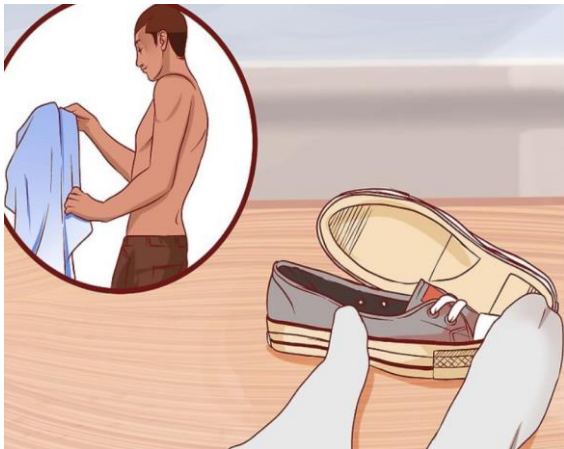


Méditer, se relaxer, se ressourcer : prendre soin de soi

Avant :

1-Je quitte mes chaussures et choisis une tenue confortable



1- Je choisis un endroit calme



3- Mon dos est droit, pas en appui sur un dossier



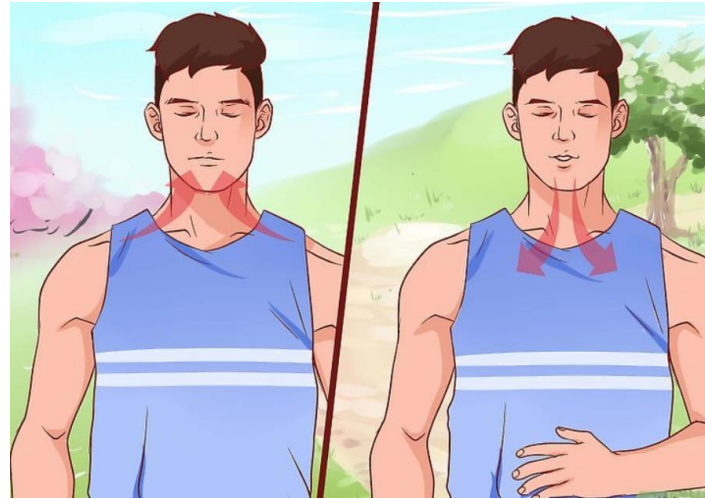
Dans la situation proposée, nous aurons besoin d'être deux : un lecteur qui mènera la séance et un pratiquant qui fera sa relaxation.

Pendant :

LE LECTEUR : lecture lente. 3 secondes de pause à chaque point ; 5 secondes de pause à chaque retour à la ligne



Le pratiquant se concentre sur les éléments lus et respire profondément



Texte à lire :

Maintenant que vous êtes installés, que rien ne gratte ou ne chatouille, prenez le temps de vous concentrer sur votre corps.

Prenez le temps d'inspirer profondément et d'expirer profondément.

Prenez conscience de votre corps, des endroits où la gravité agit sur lui, des endroits où vous touchez la chaise ou le sol.

Si vous êtes assis sur une chaise, vos pieds sont à plat sur le sol et vos mains sont sur vos cuisses. Votre dos ne s'appuie pas contre le dossier de la chaise.

Vous pouvez commencer à fermer les yeux.

Laissez tomber toute pensée de ce que vous avez à faire ou de ce que vous avez fait. Il n'y a ni passé ni futur, seulement vous dans l'instant présent.

Essayez de respirer comme si vous alliez bâiller. Et si vous bâillez, c'est très bien.

Sentez la résistance sur vos côtes lorsque vous remplissez et videz vos poumons. Concentrez-vous sur le mouvement de votre torse.

Vous pouvez inspirer par le nez ou par la bouche, expirer par le nez ou par la bouche ; selon ce qui nous convient le mieux.

Plus nous sommes stressés, moins nous inspirons, et moins nous inspirons, plus nous sommes stressés.

Notre capacité respiratoire est de 3L par poumon, il faut habituer son corps à remplir et vider entièrement nos poumons. Ce travail est un bienfait pour nos cellules.

Sentez l'air que vous inspirez : où le sentez-vous ? Dans vos narines ? À l'arrière de votre gorge ? Dans votre trachée ? Dans votre cage thoracique ou bien dans votre ventre ? Où sentez-vous cet air circuler le plus, est-il chaud ou froid, a-t-il une odeur ? Sentez-vous vos poumons s'ouvrir vers le bas ? Vers le haut ? Vers les côtés ?

Il est possible que vous vous sentiez un peu étourdi si votre corps n'est pas habitué à une telle oxygénation.

Vous n'avez rien d'autre à faire que de rester assis, de sentir l'air entrer et sortir de vos poumons.

Imaginez qu'à chaque respiration, vous vous sentez plus ancrer, plus lourd, plus stable et plus solide dans votre corps.

Si vous entendez des sons, laissez les passer, ils n'ont rien à voir avec vous en cet instant.

Si vos pensées reviennent en tête, reconcentrez-vous vers votre souffle afin de ne focaliser que sur lui. Nous allons vous laisser seul avec vous-même.

Votre seul but dans les minutes qui suivent est de se concentrer sur vous, sur votre corps.

(1mn minimum sans bruit)

Vos pieds sont-ils toujours à plat sur le sol ?

Vos mains sont-elles toujours sur vos cuisses ? Votre dos est-il toujours plat ? Non reposé sur la chaise ?

Y a-t-il des tensions dans votre corps ?

Comment est votre respiration ? Est-elle lente, est-elle profonde ?

Il est très rare que nous ne sollicitons pas notre cerveau, il est possible que vous ressentiez des choses un peu inhabituelle et si vos pensées étaient turbulente durant cette séance, c'est tout à fait normal.

Vous pouvez commencer à rouvrir les yeux, en regardant vers le sol. Cela facilite la transition. Et tranquillement revenir au monde actuel qui vous entoure.

Proposition de séance à créer seul ou à deux :

Plus le pratiquant se concentrera sur des détails, plus le niveau de méditation sera profond.

Partir en vacances depuis son salon



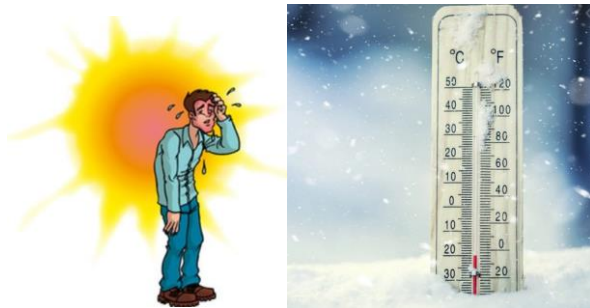
Mes retrouvailles avec mon meilleur ami



Revoir les membres de sa famille



S'imaginer dans un endroit frais si on a chaud ; chaud si on a froid



S'inventer une histoire : imaginer des vacances de rêves, devenir un super héros, se voir être champion du monde ou prix Nobel...

