

Routine de méditation



La pleine conscience peut être pratiquée de manière formelle en méditation ou informelle en l'intégrant dans les activités quotidiennes.

Voici quelques exercices pour commencer :

La méditation de pleine conscience

Asseyez-vous confortablement, le dos droit et les pieds posés au sol.

Fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration. Observez l'air qui entre et sort de vos narines, sans chercher à la contrôler.

Si votre esprit s'égaré, ramenez doucement votre attention sur votre respiration.

Commencez par 5 minutes par jour, puis augmentez progressivement la durée.

Le scan corporel

Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement.

Fermez les yeux et portez votre attention sur chaque partie de votre corps, des orteils jusqu'au sommet de la tête.

Observez les sensations (chaleur, tension, détente) sans jugement.

Cet exercice est idéal pour se reconnecter à son corps et relâcher les tensions.

La marche méditative

Marchez lentement, en portant attention à chaque mouvement : le soulèvement du pied, le déplacement, le contact avec le sol.

Synchronisez votre respiration avec vos pas.

Cet exercice permet de pratiquer la pleine conscience en mouvement.

La pleine conscience dans les activités quotidiennes

Choisissez une activité simple (manger, se laver les mains, faire la vaisselle) et portez-y toute votre attention.

Observez les sensations, les odeurs, les textures, les sons.

Élargir le champ des expériences à l'espace publique (marche, transports en commun, activités simples)

Cela transforme des moments ordinaires en opportunités de présence.

Conseils pour intégrer la la pleine conscience dans votre vie.

Commencez petit

Inutile de méditer une heure par jour dès le début. Commencez par 5 à 10 minutes et augmentez progressivement.

Soyez bienveillant envers vous-même

Il est normal que l'esprit s'égaré pendant la pratique. L'important est de ramener doucement votre attention sans vous juger.

Pratiquez régulièrement

La pleine conscience est une compétence qui se développe avec la pratique. Essayez de l'intégrer à votre routine quotidienne.