

5 techniques de méditations simples et rapides pour être zen et détendu



Tout d'abord je tiens à vous remercier de l'intérêt que vous portez à mon blog. Dans ce guide, je ne veux pas vous convaincre que vous avez absolument besoin de méditer. Mais je veux partager avec vous ce qu'elle m'a réellement apportée jusque là et le fait que cela puisse vous apporter du bien-être dans votre vie aussi. Je vais vous expliquer ce que la création d'une habitude de méditation peut faire pour vous. Vous déciderez par vous-même si c'est une habitude à laquelle vous accordez suffisamment de valeur afin de l'appliquer dans votre vie. De la même façon que l'on soulève des poids pour avoir plus de masse musculaire, la médiation va vous apporter la capacité d'exercer un contrôle conscient sur votre propre esprit. Autrement dit, vous allez être « l'influenceur » de vos pensées plutôt que d'être influencé(e) par elles.



Ce que vous apporte la méditation

- . La méditation apaise votre stress et ses effets nocifs.
- . Elle vous permet de vous recentrer, de trouver votre paix intérieure et votre sérénité.
 - . Méditer vous aide à percevoir au mieux vos intuitions.
- . La méditation va vous apprendre à relaxer votre esprit et votre corps instantanément.
- . Méditer, c'est reprendre contact avec son être. C'est apprendre à «être», sans passé, sans futur juste être là en cet instant. Il n'y a pas d'actions à envisager, pas de conséquence d'actions passées, il n'y a que le moment présent pendant lequel vous avez décidé de faire une pause et de vous octroyer ce moment «d'être».

. La méditation permet de prendre du recul par rapport à une situation, d'adopter un autre rythme, de ressentir plus profondément. Que vous l'ayez pratiqué pendant vingt minutes ou vingt ans, la méditation a un effet positif sur votre bien-être. Et ce n'est pas seulement un ressenti - la conscience renforce réellement la partie de votre cerveau qui traite de l'anxiété et du

stress.

. Avez-vous déjà essayé de pratiquer la méditation? Cela vous semble trop compliqué? Vous avez probablement déjà médité sans même vous en rendre compte. Il faut cesser de «diaboliser» la pratique de la méditation comme étant réservée à une élite. Vous avez certainement déjà écouté une chanson qui a provoqué en vous un «voyage». Ou bien êtes-vous allé(e) courir en vous concentrant uniquement sur votre prochaine foulée et sur le vent qui souffle autour de vous. Dans ces moments, votre esprit et votre corps ont été synchronisés, ils vivaient le moment présent.



Devenir plus conscient signifie que vous allez être plus conscient de vos pensées et de vos actions en général. Sauf si vous êtes dans un état de conscience élevé, vous ne pouvez pas observer vos pensées rationnellement, elles surgissent dans votre esprit sans vous demander votre avis.

Vos pensées vous emmènent dans un tourbillon tout au long de votre journée sans vous laisser de répit? Il est temps de sortir de ce tourbillon et de déterminer quelles pensées sont véridiques et quelles pensées ne le sont pas. Lorsque vous essayez de vous concentrer, vous observez que vos pensées viennent d'elles-mêmes sans aucun effort conscient. En quelque sorte ce sont vos pensées qui «arrivent» à vous, plutôt que ce soit vous qui décidiez de leur venue. Lorsque vous pratiquerez l'exercice d'être spectateur(trice) de vos pensées, vous allez développer les compétences nécessaires pour être en mesure de détacher vos pensées à volonté dans

votre vie quotidienne. De plus, vous verrez que plus vite vous vous

détacherez d'une pensée moins elle aura d'emprise sur vous, et moins vous

vous identifierez à elle.



Chapitre 3

Vous diminuerez le stress inutile

Avez-vous déjà ressenti des périodes de stress insupportables? Un minimum de stress peut-être bénéfique mais trop de stress peut être malsain et nuisible. Et cela vous entraine dans une situation dans laquelle vous ne pouvez le combattre.

La méditation est un moment de silence que vous devriez vous octroyer tous les jours.

Le stress ne disparaîtra pas automatiquement, mais vous observerez une transformation de la quantité de stress que vous accumulez. Il suffit de quelques techniques simples comme celle de la respiration (que je vous explique plus loin) pour reprendre le contrôle de votre esprit et de votre corps. En fermant les yeux et en prêtant attention à notre respiration cela a un effet énorme, surtout lorsque vous vivez des situations stressantes.



Chapitre 4

Vous contrôlerez plus facilement vos émotions

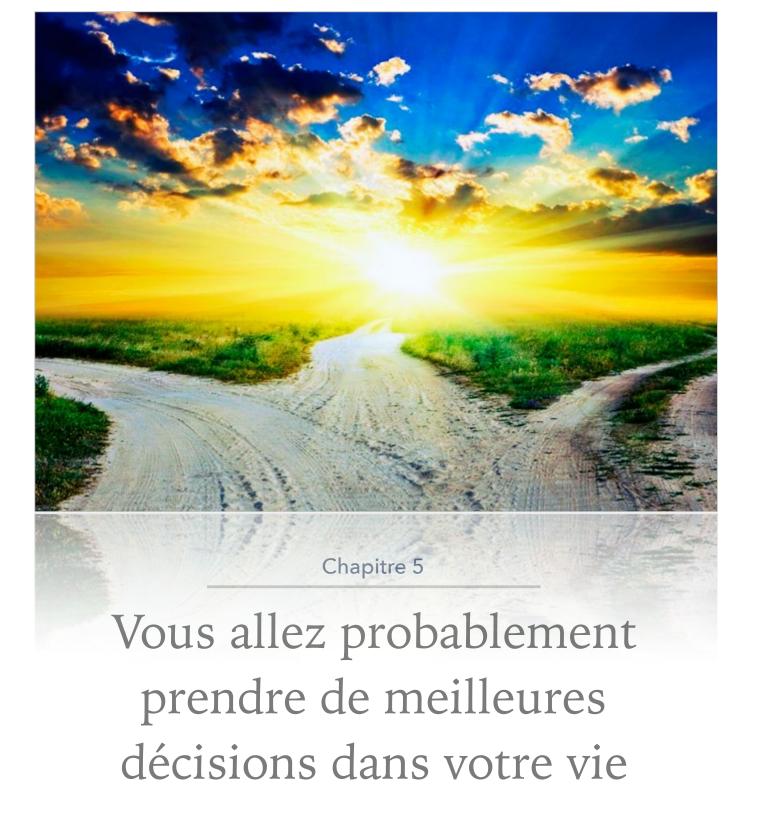
Vous ne voulez vraiment pas céder tout votre pouvoir à vos émotions, n'est-ce pas? Je ne pense pas me tromper en affirmant que, comme la plupart des gens, vous désirez les contrôler plus facilement.

Lorsque vous êtes heureux, vous exprimez librement votre émotion puisqu'elle est tellement plaisante! En revanche, lorsqu'il s'agit d'exprimer des émotions de colère, de tristesse et de chagrin, vous souhaitez les exprimer mais en garder le contrôle, c'est à dire : ok je ressens cette émotion négative, je la constate et je la laisse partir. Plus facile à dire qu'à faire n'est-ce pas? Souvent, ce n'est pas vous qui décidez mais «elles» sans contrôle de votre part. Vous avez le droit d'exprimer toute émotion que vous voulez tant que vous maîtrisez le sentiment qui en découle.

Trop souvent, les gens perdent le contrôle de leurs émotions et ils l'acceptent simplement en les subissant. Ne permettez pas aux divers archétypes de votre esprit de prendre le pouvoir de vos émotions. Apprenez à réagir habilement dans des situations stressantes en prenant le temps de simplement observer ce que fait l'esprit.

La méditation vous donne l'opportunité de vous y aider. Plus vous méditerez, plus vous prendrez conscience des pensées et des actions qui déclenchent ces émotions « inconfortables ».

L'observation de vos pensées lors de vos méditations vous aideront à comprendre le fonctionnement de votre esprit. Ainsi vous apprendrez à connaître votre être intérieur.



À mesure que vous prenez conscience de vos pensées, de vos actions et de vos émotions, vous constaterez que vous prenez de meilleures décisions. Au lieu de simplement réagir à des situations défavorables dans la précipitation, vous appréhenderez sereinement et calmement les situations difficiles. Vous apprendrez à prendre le temps de réagir face à des situations délicates sans réagir « du tac au tac» ce qui entraine bien souvent

conflit et dégradation de son bien-être.

Cette compréhension vous amènera à acquérir les compétences

nécessaires pour réfléchir avant d'agir et donc de prendre des décisions plus

efficaces. Ce schéma de penser ne se mettra pas en place du jour au

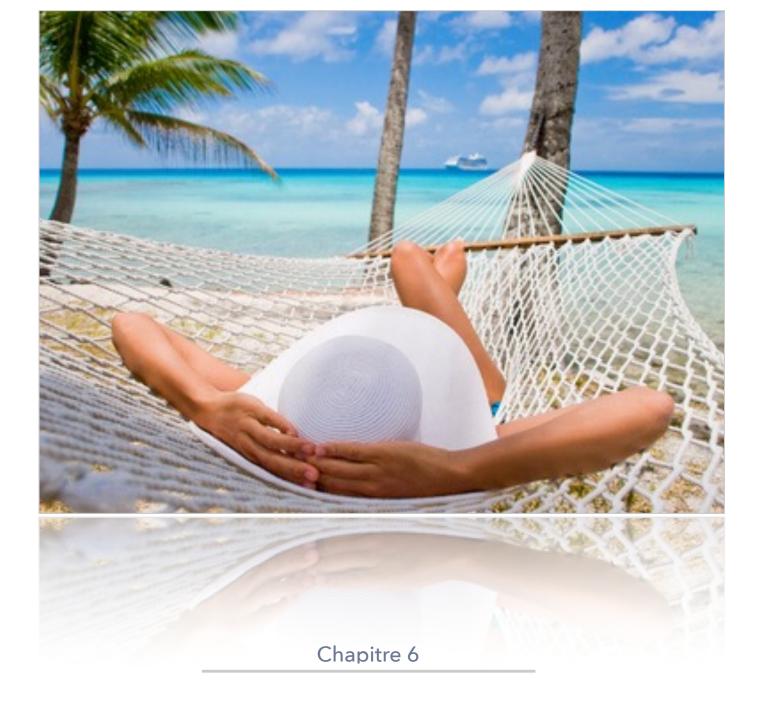
lendemain. En revanche, en l'ayant à l'esprit, vous allez observer vos

réactions face aux différentes situations et reprendre le contrôle de vos

réactions un peu plus sereinement de jour en jour. Ainsi conscient(e) de vos

schémas de penser vous deviendrez plus apte à prendre de meilleures

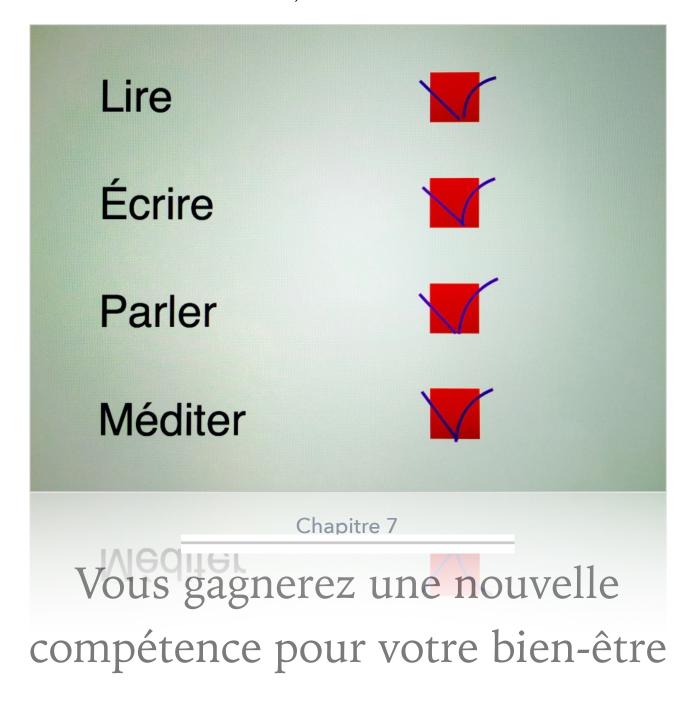
décisions.



Vous ralentirez le rythme dans lequel vous vivez

Sauf si vous aimez vivre à un rythme extrêmement rapide et effréné, vous allez vouloir ralentir et profiter de la vie. La méditation vous incite à prendre la vie en la savourant doucement et en conscience. Cela ne veut pas dire ne plus être productif mais l'être de façon plus efficace.

La vie n'est pas un sprint ; C'est un marathon. Rien ne sert de se précipiter, vous allez certainement survoler votre vie et manquer des choses essentielles si vous vivez dans la précipitation. En méditant, cela va vous aider à revenir à l'essentiel, consciemment et ainsi tout le reste suivra.



Outre le fait de se sentir beaucoup plus serein(e), détendu(e) et alerte face aux situations de vie, vous apprendrez quelque chose de nouveau à travers votre pratique de la méditation. La méditation est une compétence, et comme toute compétence, il faut se donner les moyens de la pratiquer. Il est toujours avantageux d'ajouter «une corde à votre arc» dans votre vie.

La première fois que vous avez appris à lire et à écrire n'était-ce pas

avantageux pour votre développement scolaire? Et bien apprendre à méditer

est utile pour le développement de votre esprit et de votre corps.

Ce n'est pas une compétition. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon

de méditer. On n'échoue jamais dans la pratique de la méditation. Si vous

hésitez encore à essayer, pensez que vous n'avez absolument rien à perdre.

Ce n'est pas une technique religieuse que seuls les Bouddhistes ou les

Hindous pratiquent, mais plutôt une technique de vie qui ne peut que vous

aider à prospérer dans la vie. Et quand j'écris « prospérer » je ne parle pas

de matérialisme mais bel et bien d'un bien-être fondamental.



Qui ne veut pas être plus heureux et avoir plus de contentement dans et avec sa vie? Méditer constamment est une excellente façon d'ouvrir vos yeux sur votre vie et d'expérimenter tout ce que la vie a à offrir. Cela vous aidera à apprécier davantage la vie et à vous sentir plus en relation avec le monde dans lequel vous vivez.

La méditation permet de prendre du recul par rapport à une situation, d'adopter un autre rythme, de ressentir plus profondément.Que vous l'ayez pratiquée pendant vingt minutes ou vingt ans, la méditation a un effet positif sur votre bien-être. Et ce n'est pas seulement une conjecture - la conscience renforce réellement la partie de votre cerveau qui traite de l'anxiété et du stress.



Trouvez un endroit qui vous conviendra à méditer. Certaines personnes utilisent un espace calme à la maison ou au bureau. D'autres personnes se sentent plus à l'aise en pleine nature... D'autres occupent le temps consacré dans les transports en commun pour « s'échapper » et transformer ces trajets souvent ressentis comme pesant en moment beaucoup plus supportables. Recherchez un endroit qui invite au calme et appropriez-vous cet endroit.

Le fait que ce soit une activité gratuite est peut-être la raison la plus séduisante de toutes! Cela ne vous coûtera pas un centime, et vous pouvez le faire dans le confort de votre maison aussi, alors pourquoi ne pas essayer?



Je ne vous conseillerais pas de méditer si je ne croyais pas que cela fonctionne. Il y a de nombreuses études scientifiques qui confirment les bénéfices de la méditation. Il est prouvé que les praticiens de la méditation à long terme sont plus habiles à faire face aux rebonds et aux flux de la vie.

Le temps entre les pensées augmente graduellement à mesure que vous méditez, ce qui vous invite à considérer vos pensées plus attentivement et, peut-être, rationnellement. Les avantages physiques de la méditation comprennent une diminution de la pression artérielle et des niveaux d'anxiété plus faibles, ainsi qu'un système immunitaire globalement plus sain.

Outre les avantages mentaux, la méditation a la capacité d'élargir votre conscience, ce qui vous permettra de mieux comprendre vos sentiments et

vos pensées. Et plus vous devenez conscient de la méditation, plus vous aurez de contrôle sur vos émotions et plus vous choisirez de vivre heureux.



Une ferme volonté : un engagement envers nous-même, quitte à rédiger un petit contrat sur papier que vous signerez avec vous-même!

Commencez à méditer.

La pratique doit être régulière.

J'ai constaté qu'il est préférable de pratiquer 5 minutes de méditation tous les jours plutôt qu'une heure toutes les semaines.

La régularité est la clef.



Je ne suis pas fan des méditations assises mais cela m'arrive parfois. Je préfère et de loin être allongée. Ça m'aide à me relaxer. Cela ne m'empêche en rien de ressentir ce qu'il se passe en moi et je ne me sens pas moins reliée non plus, au contraire. En fait, cela dépend de mon humeur du jour, écoutez-vous!

C'est à vous de trouver la position dans laquelle vous êtes la plus à l'aise. Vous pouvez être assis(e) sur une chaise avec le dos bien droit mais sans tension, comme s'il y avait un fil qui partait du haut de votre crâne vers le ciel, les pieds fermement mais délicatement ancrés au sol et vos mains posées sur vos genoux de façon à être les plus décontractées possible.

Vous pouvez aussi vous assoir sur un coussin de méditation (ou pas..)

les jambes en demi-lotus, le dos et les mains positionnés comme dans la

position précédente.

Et enfin vous pouvez tout à fait vous allonger avec vos bras, vos jambes

et votre corps au contact de la surface sur laquelle vous êtes. Les puristes ne

seront peut être pas d'accord avec ma façon de faire mais je pense que le

plus important est de se sentir bien et confortablement installé(e).



Trouvez-vous un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e) (n'oubliez pas de mettre en pause votre téléphone). Vous pouvez également prévenir votre entourage que vous avez besoin d'un moment seul(e) et pendant lequel vous souhaitez ne pas être dérangé(e).

Asseyez-vous sur une chaise les pieds au sol, le dos bien droit (mais pas tendu) et les mains posées sur vos cuisses de manières à ce quelles soient détendues. Vous pouvez également vous assoir sur un coussin avec les jambes en position de demi-lotus (c'est plus facile ;-)), ou même vous allonger confortablement.

Inspirez en prenant une grande inspiration et vous fermez vos yeux

lentement en expirant.

Ressentez le calme qui se fait en vous. Si tel n'est pas le cas, laissez

faire et surtout ne vous jugez pas. L'état méditatif s'acquiert au fur et à

mesure de la pratique. Soyez bienveillant envers vous-même.

Si des pensées arrivent à vous, prenez en conscience, laissez les passer

et revenez à l'observation de votre respiration.



Installez vous confortablement. Lorsque vous êtes prêt(e), prenez une grande inspiration en montant vos épaules, puis expirez le plus d'air possible de vos poumons en relâchant vos épaules complètement.

Observez l'air qui entre dans vos poumons en passant par vos narines et vient nourrir vos cellules. Puis l'air ressort de vos poumons chargé de tout ce que vous ne voulez plus (peurs, pensées inutiles, stress..). Visualisez cette énergie positive qui entre en vous et déchargez-vous du négatif que vous ne voulez plus lors de votre expiration. Laissez-vous le temps de ressentir.

Vous allez maintenant compter vos respirations/expirations jusqu'à 10:

```
j'inspire... je compte 1... j'expire... je compte 1
j'inspire... je compte 2... j'expire... je compte 2
j'inspire... je compte 3... j'expire... je compte 3
...etc... jusqu'à 10.
```

Si vous vous trompez ce n'est pas grave, reprenez là où vous en étiez. La méditation ne se fait pas avec une obligation de résultat. Faites confiance en l'instant et accueillez le avec bienveillance.

Lorsque vous arrivez au chiffre 10, vous pouvez prolonger votre doux moment en sens inverse :

```
j'inspire... je compte 10... j'expire... je compte 10 j'inspire... je compte 9... j'expire... je compte 9 j'inspire... je compte 8... j'expire... je compte 8 ... etc... jusqu'à 1.
```

Le décompte terminé, vous pouvez prendre quelques secondes pour observer vos ressentis intérieurs. Vous sentez vous un petit peu plus détendu? Plus détendu? Beaucoup plus détendu? Votre esprit est-il plus calme? Vos pensées moins agitées? Si tel est le cas, remerciez-vous de vous avoir accordé ce moment de bien-être. Si ce n'est pas le cas surtout pas de jugement, restez bienveillant envers vous-même et restez confiant dans la pratique. Recommencez autant de fois que nécessaire, autant de fois que vous le souhaitez.

Lorsque vous jugerez le moment opportun, ouvrez délicatement vos yeux et observez ce qu'il y a autour de vous. Reprenez doucement contact avec ce qui vous entoure.



Installez vous confortablement. Lorsque vous êtes prêt(e), prenez une grande inspiration en montant vos épaules, puis expirez le plus d'air possible de vos poumons en relâchant vos épaules complètement.

Prenez conscience de votre respiration. Portez votre attention bienveillante à l'air qui entre par vos narines. L'air vous semble frais lorsqu'il entre par vos narines, pénètre dans vos poumons et atteint chacune de vos cellules. L'air expiré, qui emporte tout ce que vous ne voulez plus en vous,

semble lui plus chaud au contact de vos narines. Observez cette différence de chaleur pendant quelques inspirations/expirations.

Mettez ensuite une main sur votre ventre et une sur votre poitrine et observez le doux mouvement que produit l'air en entrant dans votre corps et en ressortant. Observez pendant quelques respirations.

Replacez ensuite vos mains à leur endroit initial et pensez décontraction, relaxation. Sentez comme vos muscles se relâchent en commençant par votre visage : relâchez votre front, vos sourcils, vos joues, votre bouche, votre mâchoire, votre langue (laissez-la tomber de votre palet), vos oreilles. Ressentez votre visage se détendre.

Puis laissez glisser la décontraction le long de votre cou, atteindre vos épaules, relâchez les muscles de vos épaules comme si vous laissiez tomber tout le poids qu'elles portent. Laissez glisser ainsi ce poids le long de vos bras, puis de vos avant-bras, de vos poignets, pour finir par se libérer totalement par le bout de vos doigts.

Portez votre attention à votre poitrine, prenez une grande inspiration puis forcez votre expiration de façon à expulser totalement l'air de vos poumons. Puis reprenez une respiration normale. Relâcher ainsi votre diaphragme, vos côtes, votre estomac, votre ventre, votre bas-ventre, votre bassin. Continuez en relâchant jusqu'au moindre petit muscle de vos fesses, vos cuisses, vos genoux, vos mollets, vos chevilles, vos pieds...jusqu'au bout des pieds.

Prenez le temps d'apprécier cet état de totale décontraction. Revenir à votre respiration vous aidera à laisser passer vos pensées à chaque fois que cela vous sera nécessaire. Soyez bienveillant envers vous-même. Remerciez-

vous de vous être octroyer du temps pour vous sentir mieux. Cela sera bénéfique pour vous et pour votre entourage.

Aimez-vous.

Reprenez contact avec ce qui vous entoure, étirez-vous si vous en

ressentez le besoin et rouvrez doucement vos yeux. Reprenez délicatement

contact avec le monde extérieur.

Cette méditation peut être pratiquée à n'importe quel moment de la

journée mais est également très efficace pour relâcher toutes les tensions

avant de vous endormir. Ainsi votre sommeil sera de meilleure qualité, plus

profond et réparateur.



La méditation Gassho m'a été enseignée lors de mon apprentissage du Reiki. Le mot « Gassho » signifie « deux mains qui se joignent ».

Installez vous confortablement. Lorsque vous êtes prêt(e), prenez une grande inspiration en montant vos épaules, puis expirez le plus d'air possible de vos poumons en relâchant vos épaules complètement et en fermant vos yeux. Prenez le temps de prendre conscience de votre respiration. Relâchez-vous. Quand vous vous sentez prêt(e), joignez vos deux mains devant le coeur, paumes et doigts face à face comme pour prier. Ne contractez pas vos épaules, elles doivent restées détendues. Concentrez-vous totalement sur le point de contact entre vos deux majeurs et ignorez ce qu'il se passe autour de vous. Vous allez peut-être « tâtonner » entre vos

différents ressentis de contact entre vos doigts (le pouce, l'index, le majeur, l'annulaire, l'auriculaire) mais revenez toujours au contact du majeur. Sentez comme la pression se fait plus ou moins importante. Ressentez la chaleur, ou le froid. Peut-être sentirez vous le battement de votre pouls. Des fourmillements peuvent aussi se faire sentir. Et toutes autres manifestations de contact. Observez, ressentez. Si des pensées viennent s'inviter, observez-les et laissez les passer. Revenez à votre respiration puis à votre contact entre vos deux majeurs.

Si, au bout d'un certain temps, cette position est fatigante, laissez vos mains descendre lentement. Malgré tout, gardez les mains jointes et ne rompez pas le contact entre vos deux majeurs. Gardez votre attention sur le point de contact entre vos deux majeurs.

Veillez également à ne pas tétaniser vos muscles suite à la concentration requise sur vos deux majeurs. Relâchez vos muscles un par un en faisant de petits aller-retour d'attention entre la décontraction de vos muscles et votre point de contact. Lorsque vous vous sentez totalement détendu(e) dans vos muscles et que vos pensées sont apaisées du fait de la concentration sur votre point de contact, appréciez le moment. Soyez juste là, détendu(e), attentif(tive) à votre point de contact et totalement relâché(e).

Lorsque vous en ressentirez le besoin, reprenez contact doucement avec la réalité qui vous entoure. Étirez vous si vous sentez que cela est nécessaire. Puis rouvrez délicatement vos yeux et reprenez contact avec ce qui vous entoure.



Chapitre 17

Méditer grâce à la visualisation

Cette méditation a l'avantage de pouvoir se pratiquer absolument partout. Même dans les transports en communs et je dirais même qu'elle aide vraiment à vivre les temps de trajets beaucoup plus sereinement.

Que vous soyez assis(e) ou debout, tenez votre dos bien droit (néanmoins détendu). Prenez une grande inspiration en gonflant avec exagération votre cage thoracique (vos épaules suivent!). Puis, en expirant tout aussi longuement, fermez vos yeux ou imaginez-vous les fermer. Vous êtes à ce moment là dans votre corps et vous sentez le relâchement qui s'effectue petit à petit. Doucement, au rythme de vos respirations, votre corps se détend. Si des pensées surgissent, constatez-les, laissez-les passer et revenez à votre respiration. Lorsque vous vous sentez suffisamment

connecté(e) à vous-même, sentez vos pieds solidement en contact avec le sol. Observez les sensations que ce contact procure sur la plante de vos pieds. Portez votre attention sur tout ce qui touchent vos pieds : vos chaussettes (ou collants), vos chaussures, l'air qui passe dessus si vous êtes en nu-pieds... Prenez le temps de ressentir....

Imaginez que des racines se déploient en partant de vos orteils et rejoignent la terre. Elles passent à travers vos chaussettes ou vos chaussures et elles poussent en s'étirant doucement jusqu'à rejoindre la terre en pénétrant tout ce qui se trouve sur le passage entre elles et la terre. Ressentez ensuite ce que ressentent les racines lorsqu'elles entrent en contact avec l'humus nourricier de la terre. Pénétrez encore plus profondément dans cette terre nourricière et sentez cette fraicheur subtile des profondeurs. Vous vous sentez fermement ancré(e) à cette terre qui vous nourrit également de cette douce énergie lumineuse et bienveillante. Elle vous permet de vous stabiliser mais aussi de vous emplir d'énergie vitale.

À présent que vous vous sentez solidement ancré(e) dans le sol, prenez une grande inspiration et imaginez toute l'énergie qui monte de la terre. Cette énergie remplit votre corps et le nourrit de bienveillance et de sérénité. Puis vient l'expiration et vous étendez encore plus profondément vos racines dans la terre. Prenez un temps pour remercier ce que la terre vous offre. À la suite de vos bras, laissez vos branches se déployer, vos jeunes feuilles, puis vos feuilles. Remerciez la terre de cette fertilité qu'elle vous offre. Vous êtes rempli(e) d'énergie lumineuse et bienveillante et relié(e) à la terre mère. Appréciez cet instant comme il se doit. Ressentez le bien-être de l'instant. Exprimez de la gratitude pour votre échange avec la terre. Quand vous serez prêt(e) et suffisamment ressourcé(e), ouvrez vos yeux et reprenez contact avec ce qui vous entoure.

Après votre instant de méditation, vous pouvez gardez à l'esprit la conscience de votre arbre et l'emmenez partout avec vous pendant votre journée (ou votre soirée).



Chapitre 18

Méditer lors de l'arrêt du tabac pour atténuer les effets incommodants

Vous avez arrêté de fumer ou bien vous avez décidé de ralentir votre consommation de cigarettes pour, à terme, vous libérer du tabagisme? Félicitation! Vous êtes sur la bonne voie du mieux-être! En revanche, le sevrage est souvent accompagné de stress, d'une humeur irritable, de fringales et parfois même de dérèglement intestinaux... Le stress est le plus difficile à gérer lors du sevrage. Car quand on stresse, on a envie de fumer. Mais comme vous essayez d'arrêter, vous ne fumez pas et êtes encore plus tendu(e). C'est un vrai cercle vicieux. Bref, tous ces maux ne facilitent pas l'arrêt du tabac et sont responsables bien souvent de rechute. La méditation

peut vous aider à soulager cet inconfort. Bien entendu, je ne vais pas vous fournir la recette miracle pour arrêter de fumer mais simplement une aide. Par le biais de la méditation, vous allez soulager les effets induits par l'arrêt du tabac.

Vous allez commencer par vous occuper de votre respiration. Installezvous confortablement et au calme si vous le pouvez. En revanche, si votre
envie de fumer est soudaine et que vous n'êtes pas dans un endroit isolé ou
propice au calme, isolez-vous mentalement (comme dans une bulle) et
concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez doucement et profondément,
puis bloquez votre respiration lorsque vos poumons sont remplis d'air
pendant 4 secondes. Puis relâchez tout l'air de vos poumons en soufflant
lentement jusqu'à ce que vos poumons soient totalement vidés. Bloquez 4
secondes. Puis reprenez le cycle. Inspirez... Bloquez 4 secondes... Expirez...
Bloquez 4 secondes. Ensuite, vous allez essayer d'allonger le temps
d'inspiration et d'expiration entre vos pauses de 4 secondes. Vous allez
constater au bout de quelques minutes que votre respiration est plus calme
et détendue.

Vous allez à présent diriger votre attention sur le flux d'air qui entre et sort de vos poumons. Imaginez que l'air entrant est plein d'énergie positive qui vient vous ressourcer et vous apaiser. Ensuite, chargez l'air sortant de toutes les énergies négatives dont vous voulez vous débarrasser (idées stressantes, soucis, doutes, peurs...envie de fumer!) Évacuez toutes ces idées dont vous ne voulez plus et concentrez-vous sur l'air entrant porteur de bien-être. À force d'évacuer le négatifs vous finirez par ne plus rien avoir à évacuer et le flux sera comme un doux va et vient d'air bienfaisant. Observez ce mouvement d'air. N'est-il pas bénéfique pour vous d'inspirer et expirer de l'air sain plutôt que de vous emplir de fumée nocive? Vous reproduisez le même processus d'inhalation et d'expiration mais avec de l'air qui n'aura que pour conséquence votre bien-être ;-) .



Un dernier mot...

Je souhaite sincèrement que ce petit guide gratuit vous aidera à vous sentir plus zen et détendu(e). Qu'il vous permettra d'être moins stressé(e) et d'aborder la vie avec plus de sérénité. Les bienfaits de la méditation ne se font pas ressentir instantanément, il faut être patient et assidu(e). Mais je vous assure que sa pratique en vaut vraiment la peine pour être plus apaisé(e) dans nos vies trépidantes et surchargées.

Toutes les merveilleuses pratiques de bien-être ne restent que de la théorie si elles ne sont pas mises en pratique. Alors essayez! Prenez votre bien-être en main car personne ne le fera à votre place ;-)

Si mes écrits vous ont inspirés, vous pouvez continuer à suivre mes partages d'expériences sur mon blog :

https://mindstyle-et-noixdecajou.com/

Ou bien vous pouvez également me suivre sur les réseaux sociaux :

FB

Twitter

Google plus

trumblr

Insta

Et surtout si vous voulez m'aider à me faire connaitre, partagez dès que vous pouvez mes publications! Un Grand Merci :-D

Ce livret est sous licence Creative Common 3.0 «Paternité-pas de modification» ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition :

- 1. de ne pas le modifier
- 2. de toujours citer l'auteur Christelle Geoffroy comme l'auteur de ce livre
- 3. et d'inclure un lien vers le blog « https://mindstyle-et-noixdecajou.com/»