

11 Méditations informelles



A l'issue du cycle de 8 semaines de formation, nous insistons, pour les méditations formelles, sur le fait de se constituer un planning en privilégiant les moments qui nous sont les plus favorables, qui respectent notre rythme et de choisir les pratiques que nous préférons : méditation couchée, assise, marchée ou yoga en mouvement et se constituer un programme

Voici maintenant quelques idées de pratiques de méditations informelles à pratiquer sans modération !

- Au moment où vous vous réveillez le matin, avant de sortir de votre lit, portez votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.
- Prêtez attention aux changements dans votre posture. Soyez conscient de la manière dont votre corps et votre esprit se sentent quand vous vous asseyez, quand vous vous levez et quand vous marchez. Prêtez attention à chaque moment où vous passez d'une posture à l'autre.
- Lorsque vous entendez le téléphone sonner, un oiseau chanter, un train passer, un rire, une voiture klaxonner, le vent, le son d'une porte qui se ferme – utilisez chaque son comme la sonnette de la pleine conscience. Écoutez vraiment et soyez présent et éveillé.
- Pendant la journée, prenez quelques moments pour porter votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.
- Lorsque vous mangez ou buvez quelque chose, prenez une minute et respirez. Regardez votre nourriture et réalisez que la nourriture est connectée à quelque chose qui a nourri sa croissance. Pouvez-vous voir les rayons du soleil, la pluie, la terre, le fermier, le maraîcher dans votre nourriture? Pendant que vous mangez, faites attention, consommez consciencieusement cette

nourriture pour votre santé physique. Avec conscience, voyez votre nourriture, sentez votre nourriture, goûtez votre nourriture, mâchez votre nourriture et avalez votre nourriture.

- Prêtez attention à votre corps lorsque vous marchez ou lorsque vous êtes debout. Prenez un moment pour prêter attention à votre posture. Prêtez attention au contact de vos pieds avec le sol. Sentez l'air sur votre visage, vos bras et vos jambes pendant que vous marchez. Êtes-vous en train de vous dépêcher?
- Portez votre attention sur ce que vous écoutez et ce que vous dites. Pouvez-vous écouter sans pour autant être d'accord ou être en désaccord, aimer ou ne pas aimer ou planifier ce que vous allez dire quand ce sera votre tour? En parlant, pouvez-vous juste dire ce que vous avez besoin de dire sans pour autant exagérer ou minimiser l'importance de ce que vous dites? Pouvez-vous prêter attention à la manière dont votre esprit et votre corps se sentent?
- Lorsque vous attendez dans une file, utilisez ce temps pour prêter attention à votre position debout et à votre respiration. Sentez le contact de vos pieds sur le sol et la manière dont votre corps se sent. Portez votre attention sur votre abdomen qui se soulève et redescend. Vous sentez-vous impatient ?
- Pendant la journée, soyez conscient de chaque point tendu dans votre corps. Voyez si vous pouvez respirer à travers ces points et pendant que vous expirez, laissez aller l'excès de tension. Y a-t-il de la tension quelque part dans votre corps? Par exemple, dans votre cou, vos épaules, votre ventre, vos mâchoires ou le bas de votre dos? Si possible, étirez-vous ou faites du yoga une fois par jour.
- Ciblez votre attention sur vos activités quotidiennes comme vous brosser les dents, vous laver, vous coiffer, mettre vos chaussures, faire votre travail. Soyez pleinement conscient dans chacune de vos activités.
- Avant d'aller dormir le soir, prenez quelques minutes pour porter votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience