

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

LA MÉDITATION

Positionnez-vous dans un endroit calme, où vous ne serez pas dérangé(e), sans téléphone, ordinateur ou tout autre source de sollicitation.

Assoyez-vous de la façon la plus confortable possible, les paumes sur les genoux (cuisses), les pieds à plat non croisés (si vous êtes sur une chaise), le dos bien droit, épaule détendues, yeux entrouverts ou fermés.

Prenez une ou deux grandes respirations, puis commencez à focaliser votre attention sur votre corps.

D'abord dans sa globalité. Ressentez-le, s'il est détendu ou pas.

Puis vous pouvez commencer par le bas et remonter progressivement.

Remontez en partant des pieds, puis les mollets, les genoux, les cuisses, votre bassin.

Ressentez à chaque étage si vous êtes détendu(e) sur ce segment. Analysez les appuis, s'ils sont égaux, uniformes.

Faites la même chose avec vos mains, coudes, bras, épaules.

Puis centrez-vous sur les bruits autour de vous, entendez-les, sans jugement.

Ressentez les odeurs,

Analysez la lumière au travers de vos paupières. Est-elle chaude, brillante, en mouvement ?

Ressentez la chaleur entre votre peau et les vêtements qui vous enveloppent.

Goûtez la saveur de votre salive ! Est-elle sucrée, amère, salée ?

Enfin, focalisez votre attention sur votre respiration, bouche fermée, par le nez.

Sentez l'air rentrer dans votre corps. Essayez de suivre son chemin jusqu'aux poumons. Ressentez les mouvements de votre cage thoracique.

Laissez l'air ressortir de votre corps, sans forcer, juste en laissant faire.

Progressivement, reprenez contact avec votre environnement, bougez vos différents segments, réveillez votre corps, étirez-vous et ouvrez les yeux.
