



## MA POSITION

Aujourd'hui, nous allons explorer l'importance de s'accorder du temps pour se déconnecter et récupérer plus facilement

Pour pouvez commencer par vous installer confortablement sur le bord d'une chaise, cela peut-être aussi un fauteuil, voir votre canapé, certainement faudra-t-il ajouter votre position avec un petit coussin sous les fesses, essayez d'avoir le dos droit et vertical, sans pour autant être rigide.

Nous allons adopter une posture d'éveil, une posture qui vous gardera éveillé et pleins d'énergie, celle-ci pourra se transformer en mouvement de déblocage, le moment opportun (Tortue)



Imaginez qu'un fil invisible soit attaché au sommet de votre crâne, vous tire vers le haut et vous grandit, tandis que le bassin lui sera très lourd, entraîné le bas vers le bas.

Les yeux sont ouverts ou à mis clos, la mâchoire est détendue.

Et vous pouvez prendre une grande inspiration profonde et à l'expiration vous soufflez par la bouche et relâchez les épaules vers le bas.

Pour ce début vous laisserez vos bras posés sur vos cuisses ou un accoudoir de fauteuil



A présent, vous êtes bien disposés pour votre introduction dans la méditation.

- Prenez une inspiration profonde et soufflez plusieurs fois de soulagement, afin de retrouver doucement un souffle régulier et détendu.
- Suivez votre respiration sans technique particulière en observant comment chaque inspiration succède à la précédente. si vous avez l'impression de manquer d'air ou de ressentir toute autre sensation, qui vous donnerait l'envie de vous lever et de partir. sachez que c'est tout à fait normal, c'est uniquement par manque d'habitude, que le cerveau vous dit *"mais qu'est-ce que tu fou là"*
- En attendant prenez conscience de votre situation, vous êtes bien posés, là sur une chaise, ou sur un fauteuil dans une salle ou à l'extérieur pour apprendre tout simplement à méditer, alors vous savez quoi ? installez-vous encore plus confortablement dans le lieu que vous avez choisi.
- Sans vous précipiter, ressentez ce qui se passe à l'intérieur de votre corps, et ressentez si vous êtes bien alignés, les bras et les jambes équilibrés, écartés largeur du bassin, voir un peu plus ! en effet, oui ! vous pouvez bouger doucement pour mieux ressentir votre corps et le repositionner si cela est nécessaire !
- Nous allons à présent commencer par un scan corporel, pour explorer les sensations du corps sur ses appuis.
- J'entends déjà le "Oui, mais, j'arrive même pas à me concentrer cinq minutes" ! regarde ce que tu viens de faire





## **Vous avez du mal à vous concentrer !**

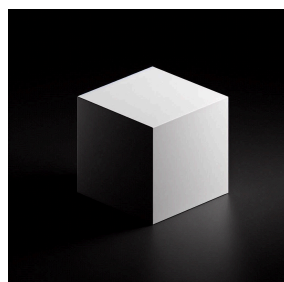
Laissez-vous guider, vous n'aurez rien à faire que lire ou écouter , c'est aussi simple que ça !

Si toutefois, vous aviez du mal à imaginer une image positive, à vous concentrer, ou à vous projeter, ne vous inquiétez pas. exercez-vous aux modes de concentration suivants



prenez un objet que vous aimez, qui vous plaît (un stylo, une tasse à café, tout ce que vous voulez et regardez le dans ses moindres détails, dans sa forme, touchez-le, les yeux fermés et revoyez sa forme dans votre esprit, est-il rond ou carré, quelle est sa couleur, est-il froid, tiède, cela vous rappelle t-il des souvenirs, il y a-t-il une fonction à cet objet, essayez de lui trouver un nom complètement farfelu, quelque chose de sympa, qui puisse vous faire sourire en pensant à lui ; et peu importe ce que vous lui trouvez comme lien, le tout c'est que cela puisse vous amuser ! cela peut-être aussi un animal ou une personne !

Zoomez et regardez pendant trente secondes , ensuite fermez les yeux, l'image est restée. Il faut essayer de garder la forme que vous avez visualisé le plus longtemps possible dans votre tête







### **Imagine souviens-toi et souris**

- Commençons par le haut du corps, en dirigeant notre attention au niveau de la tête et surtout sur votre visage. Remarquez si vos sourcils sont décontractés, touchez-les, essayez de les bouger pour en prendre conscience, bouger la mâchoire et ressentez si elle détendue, il y a-t-il de la tension, ensuite comment sentez-vous votre nuque, soulevez les épaules et relâchez les d'un seul coup. bien souvent on remarque à ce moment la différence entre tension et décontraction
- prenez à nouveau une grande inspiration, et soufflez par la bouche de soulagement. trois, c'est pas mal ! vous devriez commencer à sentir aux dernier souffle une décontraction apparaître.

### **Imaginez**

- Regardez maintenant, si vous arrivez à penser à une image positive, "peu importe laquelle", regardez-la avec la plus grande attention et dans les moindres détails, peut-être est-ce l'image que vous venez de construire juste au-dessus.
- Quand vous pensez à cette image, où vous trouvez-vous dans cette image ? Vous souvenez vous du lieu, étiez-vous à l'intérieur ou à l'extérieur, si vous avez pris un objet, prenez conscience du lieu ou il se trouve, il y avait-il d'autres objets, étiez-vous en ville ou dans la nature, c'est quoi, qui a attiré votre attention, pour que vous puissiez vous souvenir de ce moment, est-ce une personne, un animal, ou tout simplement la prise de conscience du moment présent, peut-être d'une sensation de détente.







- Alors restez branché encore un petit peu temps avec cette sensation, habituez-vous avec le fait de vous servir cette image positive ou avec d'autres sensations
- Si toutefois, vous aviez encore du mal à faire venir une image dans votre tête ou un souvenir, ne vous inquiétez pas. Prenez votre montre ou une horloge et essayez de suivre fixement la trotteuse sans la quitter, sans cligner des yeux et sans être perturbé par d'autres pensées que de suivre la trotteuse.
- C'est un exercice extrêmement puissant, il peut être difficile pour certaines personnes et tant mieux, car passé le cap, votre cerveau commencera à devenir un partenaire très puissant.
- Je peux vous assurer, que si vous vous amuser à observer les lieux, les objets, les personnes, de vous habituer aussi à écouter des sons parasité par une radio ou bien d'autres exercices de ce style et volontairement d'aller chercher des souvenirs de plus en plus précis ou de créer des images avec votre esprit, comme vous l'apprendrez pendant cette initiation. Vous deviendrez extrêmement efficace en méditation, votre concentration se verra renforcée, mais aussi bien dans votre vie professionnelle que personnelle.





## **LA PUISSANCE DU SOURIRE RETROUVÉ**

Symbole oublié de l'estime de soi

- Avec cette image, prenez le temps d'amener un léger petit ou grand sourire sur vos lèvres en pensant à ce nom farfelu que vous lui avez trouvé, essayez de sentir les muscles de votre visage qui interviennent pendant le sourire. Sentez vous pommettes (joues gonflées), et peut-être le plis aux coins des yeux.
- Pensez maintenant et en même temps à l'image que vous avez dans votre tête ou peut-être à une action, que vous avez construite précédemment, mais cette fois-ci avec votre sourire, oui, il faut forcer un peu le sourire, pour que le cerveau comprenne qu'il en a besoin de lui, pour son bien-être intérieur.
- Gardez l'ensemble cette "image + le sourire" et faites le descendre dans votre cou, ensuite laissez le pénétrer sur vos deux épaules, "dans la droite et ensuite dans la gauche", ou les deux en même temps si cela est plus facile, sont-elles décontractées ? si vous les sentez un peu tendu, soulevez-les au maximum et relâchez-les d'un seul coup. Cela devrait aller un petit peu mieux, sinon faites le, encore une ou deux fois ! vous sentirez la différence !
- Prenons maintenant une profonde inspiration et voyez si cette fois, vous arrivez à relâcher le corps quand vous soufflez, afin de libérer certaines tensions, laissez la tête descendre complètement, cela aidera le corps à se détendre.
- Puis laissez descendre votre attention tout le long de vos bras, d'abord le bras droit, ensuite le bras gauche, qui sont posés confortablement sur leur support, peu importe lesquels.



- Sentez-vous vos mains, vos doigts, vos poignets, vos coudes et à nouveau vos épaules, oui ! c'est exactement ça ! C'est bien cela !, ressentez cette sensation de relâchement qui envahit vos bras.

*Si vous êtes arrivé jusque là, vous venez de faire comprendre à vos cerveaux que vous pouvez vous concentrer facilement plus de cinq minutes. Que ce soit par la respiration ou la lecture de la méditation, vous commencez à méditer !*

*Dites-vous que pour beaucoup, qu'il est difficile de faire de la méditation, voir impossible, sans pour autant avoir essayé une seule fois ! C'est fou, non ! mais on y reviendra, il faudra que je vous explique pourquoi votre cerveau ne répond pas à votre demande et bien les neurosciences et le coaching PNL en gestion du stress vont vous l'expliquer !*

### **Revenons à notre initiation et à l'étape suivante !**

- Portons maintenant notre attention au niveau des épaules, voir vous pouvez les toucher, prenez une puissante inspiration et lâchez le souffle d'un coup ! Observez votre dos en portant votre attention sur toute sa longueur, du haut jusqu'en bas, sur vos appuis ; les fesses bien posées sur une chaise ou un autre appui
- Peut-être n'êtes-vous pas encore habitué à rester immobile sur une chaise. alors bouger très doucement votre corps et vos épaules pour avoir la sensation plus confortable qui va, vous apporter plus de confort.
- Pour continuer l'ouverture de notre esprit, la suite devient plus précise, car il permet de commencer à débloquer, les articulations, les flux nerveux et la circulation du sang grâce à un petit et léger mouvement de balancement.







- Essayez de remarquer les zones de tensions, de pensées ou d'émotions qui semblent trop intenses, voire coincées, dirigez votre attention et votre souffle sur ces zones de tension. Commencez à respirer en créant de très légers et petits mouvements de balancement du corps vers l'avant et vers l'arrière. et si cela est trop difficile de diriger votre souffle vers ces tensions, prêtez leurs simplement votre attention, avec le balancement du corps, sans oublier le sourire
- Pour laisser se détendre le corps sans obligation de perfection dans cette posture de balancement, relâchez plusieurs fois votre dos vers l'arrière pour l'arrondir et revenez dans la position assise de départ, droite, verticale et presque immobile, vous pouvez refaire ces petits mouvement autant de fois que vous en ressentirez le besoin.

*Vous venez de finir votre introduction à la relaxation profonde, que nous appelons généralement prendre position devant la porte et sans révéler de secret pour ce niveau, "je parle de la porte de votre temple intérieur, donc de ce que vous êtes".*

**Attention ! Vous venez de finir cette première méditation guidée, mais si vous le souhaitez, vous pouvez continuer sur ce que je vous offre maintenant, une petite introduction à ce que j'appelle la détox émotionnelle .**

- Mettez vos mains sur la poitrine sans que les doigts des deux mains ne se touchent.





- Fermez les yeux doucement, si vous les avez ouverts et ressentez la chaleur ou la fraîcheur de vos paumes, pénétrer dans la zone des poumons, pendant quelques secondes !
- Au moindre signe de la plus petite sensation qui s'éveille en vous, souriez à cette opportunité en vous souvenant de l'image et du nom farfelu.
- Je vais maintenant vous demander de jouer le jeu et si vous êtes d'accord, nous allons ensemble pénétrer un peu plus loin à la découverte de votre profonde relaxation.
- Posez vos mains sur la poitrine et imaginez en dessous, les deux poumons en train de recevoir l'image que vous avez construite avec votre plus beau sourire.
- Osez sourire à vos poumons, comme si vous étiez en train de rencontrer un ami de longue date ; Dites-lui :
  - *"comment vas-tu à l'intérieur"*
  - *puis-je faire quelque chose pour toi, pour soulager ton fonctionnement quotidien ?*
- Si vous êtes bien relâché et détendu, vous aurez certainement une pensée, une sensation ou une envie qui va passer à votre esprit.
- Ce mécanisme sera le début d'une volonté de changer quelque chose dans le quotidien, au point de faire des exercices ou d'apporter du changement dans l'alimentation, dans la volonté de rencontrer des personnes, qui vont certainement vous aider à passer des étapes dans votre vie.



- Il y a aussi ce que l'on appelle des images totems, c'est d'avoir une pensée immédiate sur un animal, un objet, un vêtement, ou quelque chose de symbolique propre à chacun et qui sort peut-être de l'ordinaire, voire de nul part.
  - Souvenez-vous, que votre cerveau vous donnera exactement ce que vous lui demandez et c'est pour cela que nous avons le devoir de lui donner les bonnes informations. vous apprendrez à vous en servir très bientôt en utilisant les neurosciences appliquées à la PNL.
- Notez cela dans un coin de votre esprit et nous y reviendrons plus tard au moment opportun.
- Continuons maintenant la progression avec votre image et vos pensées, en toute conscience, nous sommes toujours au niveau de la poitrine avec nos mains posées dessus, et nous allons quitter la zone des poumons en leur promettant de revenir très vite, on leur dit "au revoir"

Prenez un instant pour diriger toute votre attention, ainsi que votre image dans votre ventre et remarquez comment il gonfle et se dégonfle à chaque respiration, ressentez le début d'un relâchement s'effectuer et descendez doucement vos mains sur le ventre, les deux pouces au niveau du nombril et les deux index se rejoignant au niveau du pubis. Concentrer toute votre attention et votre respiration à l'intérieur entre vos mains, peut-être cela vous apportera-t-il de la chaleur ou des vibrations ou d'autres sensations, mémorisez les en vous souvenant de votre image que vous avez construite et peut-être aussi du nom farfelu trouvé.

Au bout de quelques secondes, commencez à descendre votre attention sur vos jambes jusqu'à ressentir les hanches, les genoux, vos chevilles et vos pieds posés sur le sol ! sentez et ressentez ces articulations.







## INN

Prenez un petit instant pour effectuer la partie “inn”, qui est la faite d’observer le corps dans son ensemble, sans que le mental puisse intervenir directement sur les sensations tout en essayant de ne pas analyser ce que l’on ressent sur l’instant, mais seulement d’observer et pour cela nous pouvons nous programmer à nous concentrer uniquement sur cela en nous disant “*Je me souviens absolument de cette sensation*” et pour rentrer dans cette première programmation volontaire, nous répétons trois fois cette phrase dans notre tête.

Ensuite vous n’avez plus qu’à vous laisser submerger par la sensation de tranquillité pendant un petit moment et enfin relâchez tranquillement votre attention.

Pour finir ce niveau, je vous demande de ressentir vos appuis sur la chaise ! ensuite de respirer volontairement plus fort, ouvrir les yeux doucement et vous pourrez retourner à vos occupation

Il existe une pratique plus ancienne, que nous pourrons aborder au fil de votre progression, qui correspond idéalement à cette période, que nous vivons actuellement, nous pourrons ainsi traverser les méandres de notre société avec plus de conscience, d’intelligence, afin d’éviter tous ces pièges.

Dans de nombreuses cultures et traditions, le concept d’un temps spécialement dédié au calme et au repos est toujours présent. Dans la réalité contraignante de la vie moderne, caractérisée par ces emplois du temps surchargés et son hyper connectivité.

Nous nous accordons rarement une journée ou même une partie de journée pour mettre le travail, la technologie et les responsabilités de côté. Nous avons oublié ce que cela fait de se déconnecter, de se ressourcer. Et de retrouver son énergie. Nombreux sont les traditions anciennes dont les pratiques encouragent ce





repos régulier. L'une de ces traditions est une fête hindoue appelée nyepi. Qui se déroule en mars pour célébrer le Nouvel An saka. Chaque année, à cette occasion, tout le monde observe une journée de silence. Cela a pour conséquence que même pour les personnes les plus occupées, il existe un jour dans l'année où les magasins sont fermés, les avions ne volent pas et même les radios et les télévisions sont éteintes.

C'est bien sûr plus facile lorsqu'il y a une occasion spéciale qui nous incite à tout arrêter. Mais nous n'en avons pas toujours une. Aussi, c'est à nous qu'il appartient de mettre en place ce temps de repos. Qu'il s'agisse d'une après-midi par semaine ou d'une journée par mois. Imaginez-vous.

Ce que cela vous ferait de vous offrir un cadeau ? Une déconnexion du travail et de l'activité. Aussi. Veillez à vous accorder du temps pour vous déconnecter des exigences de la vie. Ménagez vous ce temps dans votre agenda et préservez-le. Peut-être en invitant d'autres personnes à se joindre à vous. Cela peut être difficile au début.

Mais avec la pratique, nous finissons par l'adopter à éteindre nos téléphones et refermer nos ordinateurs portables avec joie. Savourant le soulagement que nous offre un silence paisible. Comme Maya Angelou l'a dit un jour. Chaque personne mérite de passer une journée. Sans rencontrer de problème. Sans devoir chercher des solutions. Il attire tranquillement votre attention sur la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

Remarquez les bruits qui vous entourent. Ceux qui sont près. Et ceux qui sont loin. Puis à votre RIB. Remuez délicatement les doigts et les orteils.

Ouvrez doucement les yeux. Vous avez apprécié la délicatesse du jour ?

Passez une excellente journée et à demain.

