

c'est d'actu

santé

nutrition

bien-être

écologie

beauté

enfants

TENDANCE ZEN

Ma 1^{re} leçon de méditation

Pour profiter pleinement de cette initiation, suivez les conseils de Géraldyne Prévot-Gigant, qui anime des ateliers de méditation*.

** Psychologue et conseil en développement personnel, elle est aussi l'auteur de « 50 exercices pour savoir méditer » (éd. Eyrolles) à paraître en septembre 2010.*

FERMEZ LES YEUX, respirez par le nez et efforcez-vous de faire mentalement le vide.

→ **Décrochez le téléphone, choisissez un endroit calme et agréable.** Retirez vos chaussures, mettez des vêtements souples. Inutile de vous asseoir en tailleur si vous n'en avez pas l'habitude. Préférez une chaise confortable, posez les pieds bien à plat au sol, dos droit et mains sur les cuisses. Fermez les yeux, respirez par le nez et efforcez-vous de faire le vide.

→ **Prenez conscience de vos sensations** sous la plante des pieds, puis remontez mentalement et peu à peu jusqu'à vos points d'appui sur la chaise.

→ **Portez attention aux bruits environnants,** du plus lointain au plus proche : rue, immeuble, pièce, jusqu'à écouter votre respiration.

→ **Soyez attentive à votre respiration** sans en modifier le rythme. Imaginez que votre stress part à l'expiration sous la forme d'une fumée grise et qu'à l'inspiration une lumière apaisante entre en vous. Continuez à faire le vide mental. Laissez passer les idées parasites. ☺

À lire

« Le jeu du tao de la santé et du mieux-être », éd. Albin Michel/Tao village, 26€.

Plus de 60 petits exercices de méditation, de 1 à 6 minutes, à pratiquer chez soi mais aussi dans le bus...

