

LES 10 COMMANDEMENTS QUAND JE MEDITATE

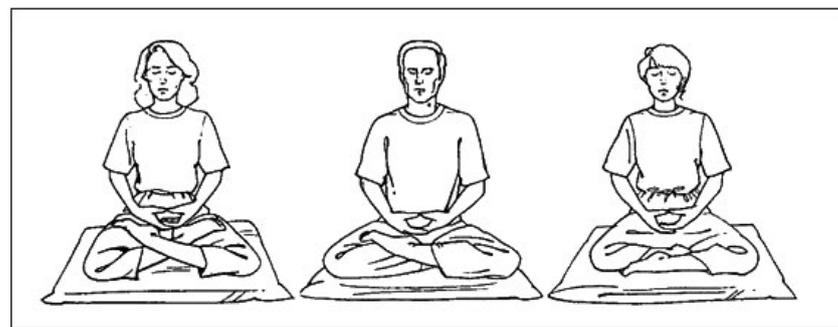
1/ MÉDITER, C'EST BIEN. MÉDITER RÉGULIÈREMENT, C'EST MIEUX.

2/ JE PEUX PRATIQUER PARTOUT MAIS LA 1ÈRE FOIS AU CALME DANS UN ENDROIT ADAPTE

3/ MON DOS N'EST NI TROP TENDU NI TROP RELÂCHÉ

4/ MA POSITION EST CELLE QUE JE PREFERE A FORCE DE PRATIQUER ET DEPEND DE LA OU JE SUIS : DEBOUT, ALLONGE OU ASSIS AVEC UNE PARTIE DU CORPS BIEN ANCRE AU SOL

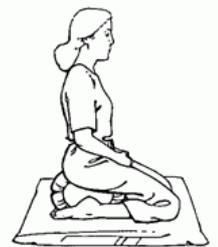
- EN CLASSE PAR EXEMPLE : JE SUIS ASSIS, JE METS MES MAINS SUR MES CUISSSES OU JE LES FAIS SE CROISER ENTRE LES JAMBES LES POUCCES SE TOUCHANT AU BOUT, LE DOS BIEN DROIT, JE FERME MES YEUX AVEC MES PIEDS BIEN DANS LE SOL
- ASSIS, AILLEURS : JE PEUX AUSSI ADOPTER LES POSITIONS EN TAILLEUR (LOTUS, 1/2 LOTUS, BIRMANE), SUR UN COUSSIN OU BANC (SEIZA) ..
- DEBOUT : AVEC LES JAMBES LE LONG DU CORPS OU BRAS ECARTES PAUMES VERS LE CIEL
- ALLONGE : MAINS LE LONG DU CORPS ..



Lotus

Demi-Lotus

Birmane



Seiza

5/ JE NE CHERCHE PAS A CONTRÔLER MES PENSÉES OU MON SOUFFLE

6/ JE PRENDS JUSTE CONSCIENCE DANS LE PRESENT QUE JE SUIS LA ET DE CE QUI M'ENTOURE (OBJETS, PERSONNES, SONS)

7/ JE SUIS ATTENTIF ET JE NE ME JUGE PAS

8/ JE PRENDS CONSCIENCE DE CE QUE JE RESSENS : SI JE M'ÉLOIGNE DANS MES PENSÉES, JE M'EN APERÇOIS

9/ JE NE CHERCHE PAS A NE PAS PENSER, JE SUIS JUSTE ATTENTIF A CE QUI SE PASSE EN MOI A L'INTERIEUR ET AUTOUR DE MOI : UN ENDROIT DU CORPS INCONFORTABLE, UN VENTRE QUI GARGOUILLE, DES MUSCLES RELÂCHÉS UNE TENSION : JE M'OBSERVE DE L'INTÉRIEUR SANS JUGEMENT, J'EN PRENDS CONSCIENCE

10/ SI MES PENSÉES BOUGENT, SE COGNENT, SE BOUSCULENT, VOYAGENT DU PASSE AU FUTUR, JE REVIENS A MON SOUFFLE, JE ME CONCENTRE SUR MES INSPIRES ET EXPIRES

D'ORIGINE BOUDDHISTE, LA MEDITATION EXISTE AUSSI SOUS UNE FORME DITE DE PLEINE CONSCIENCE, LAIQUE, SIMPLE, VALIDEE PAR LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE, BENEFIQUE A DIFFERENTS NIVEAUX

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=5GGJQJ_1PU0](https://www.youtube.com/watch?v=5GGJQJ_1PU0)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ZPPX4F5KFKU&LIST=PL7SA8KHECNJFJNN1O65CLIXNORU6DUM-P](https://www.youtube.com/watch?v=ZPPX4F5KFKU&LIST=PL7SA8KHECNJFJNN1O65CLIXNORU6DUM-P)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=7CDYEBXHS7O&LIST=PL7SA8KHECNJFJNN1O65CLIXNORU6DUM-P&INDEX=2](https://www.youtube.com/watch?v=7CDYEBXHS7O&LIST=PL7SA8KHECNJFJNN1O65CLIXNORU6DUM-P&INDEX=2) À PARTIR DE 1'22"