

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

La méditation de pleine conscience consiste à porter son attention délibérément sans jugement au moment présent.

Les séances s'articulent sur le principe de base du programme MBSR et s'adapte aux besoins de chacun. (MBSR est l'*acronyme* pour Mindfulness-Based Stress Reduction ou « Réduction du stress basée sur la pleine conscience ».)

Des techniques accessibles et complémentaires

L'attention au corps statique

Le scan corporel a pour but d'établir un contact direct avec le corps par un recentrage attentif et minutieux sur celui-ci. Cette technique développe simultanément la concentration et la souplesse de l'attention, et permet d'être plus en lien avec le corps. Elle est bénéfique pour dissiper les douleurs physiques et l'agitation mentale.

L'attention au souffle

La respiration est une alliée dans la prévention du stress et la détente. Sur la base de l'expérience acquise par l'attention au corps, on se pose sur le souffle. En s'entraînant ainsi, l'attention au corps et aux mouvements des pensées s'approfondit. La quiétude apparaît. Les émotions et les tensions se pacifient, une plus grande clarté d'esprit apparaît.

L'attention en mouvement

Des exercices physiques inspirés du yoga ou du tao yin qi gong donnent la possibilité d'appliquer cette qualité d'attention dans le mouvement. La performance physique est secondaire par rapport à la simple attention portée au corps en mouvement et à l'exploration de ses limites en expérimentant attention et détente.

L'attention dans la marche

Cette action simple et quotidienne permet de rassembler les bienfaits des trois premiers types d'exercice. Elle prépare à restituer la présence et l'ouverture acquises par des pratiques plus formelles dans l'activité quotidienne.

La méditation permet de s'ancrer, de trouver un temps pour soi, de diminuer le niveau de stress. La pratique régulière même sur un temps court permet de progresser.

Les principes

Comprendre le stress et ses origines

La conscience est le siège de l'expérience du stress, dont les effets se propagent rapidement : angoisse, anxiété, troubles du sommeil..... Ces troubles ont des répercussions sur le corps et peuvent susciter des maladies à moyen et long terme. Prendre soin du corps, l'écouter est essentiel pour détecter le stress.

Les échanges, l'entraînement et le suivi.

Les échanges permettent aux participants de révéler les ressources intérieures dont ils disposent naturellement pour faire face à une situation stressante ou une souffrance. L'entraînement permet l'ancrage de nouvelles habitudes. Le suivi individuel est important afin que chacun s'approprie au mieux les outils de l'attention.

La pratique de l'attention

Elle consiste à être présent à l'expérience du moment, en acceptant ce qui se présente sans jugement, sans attentes, ni rejets. Derrière cette apparente simplicité se trouve un puissant antidote au stress. L'attention est une ressource intérieure fertile dans les moments de tourmente. En devenant plus conscients des pensées, des émotions, des sensations du corps d'autres choix peuvent advenir.

Une vision d'ensemble

La pleine conscience est présente en chacun. Elle est créativité et liberté naturelle pour la vie dans son ensemble. Cette clarté d'esprit donne une vision élargie de soi et des autres, stimule l'empathie et les facultés de résilience. Elle permet d'accéder à de nouvelles stratégies face aux difficultés et à sortir de nos schémas émotionnels habituels.

Sans le savoir nous gaspillons beaucoup d'énergie en réagissant de manière automatique et inconsciente au monde extérieur et à nos expériences intérieures. Cultiver l'attention recentre les énergies gaspillées et de demeurer au mieux dans un état de paix et de lucidité.

Une fois vu comment nous vivons, nous pouvons introduire les changements nécessaires pour la santé, nos relations avec les autres. Cela permet d'accéder aux ressources en lien avec cette qualité de conscience dans les situations stressantes, menaçantes ou décourageantes.

Un entretien préalable est nécessaire pour déterminer l'aspiration et la pertinence des séances. Permet d'indiquer les fragilités physiques pour adapter la pratique. Dans certaines pathologies, un avis médical est souhaitable.

Un temps pour soi.