

## La méditation Synthèse des ateliers 1/2

La méditation est une pratique mentale qui vise à calmer l'esprit. Il existe de nombreuses techniques qui favorisent le bien-être au travail et dans la vie personnelle.

### Découverte et initiation à la méditation pleine conscience

La méditation pleine conscience est un ensemble de techniques qui visent à se centrer sur l'instant présent.

Dans un atelier de découverte de la méditation pleine conscience, on commence par préparer le corps et l'esprit à la détente avec quelques étirements qui nous permettront de nous asseoir confortablement et de soulager les tensions de la journée. Adopter une bonne position de méditation est essentiel pour pouvoir se relaxer, afin de ne pas être dérangé par de potentielles douleurs ou de l'inconfort. Il est possible de pratiquer la méditation pleine conscience assis ou assise à son bureau ou même allongé.

Une fois installé, il s'agit maintenant de pratiquer. Nous commencerons par prendre conscience de notre respiration et de son impact sur le corps afin d'établir un lien entre le corps et l'esprit.

Nous pratiquerons ensuite la méditation en respiration pleine conscience, une technique qui s'appuie sur le corps et qui vise à suivre le chemin de l'air dans notre corps lorsque nous respirons.

Rapidement, vous en ressentirez tous les bénéfices : l'esprit se calme et les dernières tensions se dissipent.

### La respiration

La respiration est un élément essentiel pour réduire le stress et préparer son esprit au calme. Il s'agit de la manière la plus simple de se relaxer.

La respiration agit directement sur le système nerveux autonome en activant la partie de ce système nerveux responsable de la relaxation (système nerveux parasympathique).

Ces techniques peuvent être pratiquées à tout moment, même en faisant autre chose. N'hésitez pas à vous les approprier et à les réutiliser.

Voici quelques techniques qui pourront être utilisées :

- Respiration 4-6 : vous inspirerez pour 4 temps, expirerez pour 6 temps, cette technique apaise le système nerveux.
- Respiration ventrale : vous apprendrez ce qu'est une respiration anti-stress.
- Respiration alternée : cette technique est utilisée par de nombreux athlètes et personnalités devant s'exprimer en public pour réduire le stress rapidement avant un événement.