

La méditation Synthèse des ateliers 2/2

La méditation pour réduire le stress et apaiser son esprit

La méditation est votre alliée pour calmer votre esprit et faire ralentir votre dialogue mental. Elle agit de deux manières différentes pour réduire le stress :

- Elle active le système nerveux parasympathique qui permet au corps de ralentir.
- D'un point de vue mental, elle permet de prendre conscience de son dialogue interne, ainsi que de ses sensations, émotions et pensées afin de lâcher prise.

Nous commencerons par prendre conscience des effets du stress sur le corps : tensions dans les épaules, le cou, respiration rapide... tous ces symptômes sont des indices qui vous invitent à ralentir.

Ensuite, nous pratiquerons une technique idéale pour vous aider à vous apaiser mentalement et physiquement : le noting.

Cette technique fonctionne en trois parties :

- Prise de conscience des sensations physiques.
- Prise de conscience des pensées (le dialogue interne).
- Prise de conscience des émotions.

A chaque étape, nous repérerons les sensations, pensées ou émotions et nous nous en détacherons afin de lâcher prise.

Pratiquée régulièrement cette technique deviendra une seconde nature qui vous laissera apaisé !

La méditation pour soulager le corps

La méditation vous aidera à soulager vos tensions physiques, détendre votre corps et même gérer les douleurs.

Nous commencerons par prendre conscience de notre corps et de ses tensions en identifiant une partie du corps qui se sent bien et une dans laquelle il y a des tensions. En examinant la différence de sensations, il sera plus facile de soulager le corps.

Ensuite, nous pratiquerons un scan corporel, une technique qui consiste à relaxer son corps des pieds jusqu'à la tête.

Nous pourrons finalement ajouter des pratiques de relaxation physique intense qui utilisent la respiration et la sensation de poids du corps. Votre corps sera totalement détendu !