La météo intérieure

Je m'assois , je me pose, je sens les points de contact de mon corps avec le siège, mes pieds sur le sol et ma tête dans le prolongement de la colonne et doucement je ferme les yeux.

Je tourne mon attention à l'intérieur de moi.

Bien sûr c'est probablement l'agitation de mes pensées qui vont et qui viennent dans tous les sens, mes émotions qui tourbillonnent....

J'observe... je ne cherche pas à repousser mes pensées, ni à me faire embarquer par elles ... juste j'observe, ce sont mes pensées, mes émotions, qui sont là, juste là , juste maintenant...

la conscience qui observe c'est de la pleine conscience...

je me relie le mieux que je peux à toutes les sensations de mon corps , où qu'elles soient...

Dans mes pieds, dans mes jambes, mes fesses, mon ventre, mon dos, mon cou, mes bras jusqu'au bout de mes doigts.

Et maintenant, doucement, j'amène toute mon attention vers ma respiration

Vers les sensations de ma respiration, à l'endroit où je la sens le mieux.

Peut être dans mon ventre , dans ma poitrine, dans mes narines, dans le fond de ma gorge...

Peu importe , là où je la sens ... juste là , juste maintenant...

Et même quand mes pensées m'éloignent , je peux revenir aux sensations de mon souffle sans jugement ... juste ressentir....

Et maintenant je peux élargir les sensations de ma respiration à l'ensemble de mon corps... Ressentir tout mon corps qui respire...Du haut de ma tête au bout

mes pieds...Tout mon corps qui respire , juste là.. maintenant...

et quand je le souhaite , je peux mettre fin à cette pratique et ouvrir mes yeux.

La marche consciente

Un exercice où l'on insistera sur la décomposition des mouvements.
A chaque mouvement de mon pas, je ramène mon attention sur mes sensations.

Je me fixe une ligne imaginaire sur laquelle je marche, un point que je dois rejoindre.

Doucement, tout doucement j'avance les yeux baissés vers ce point.

Qu'est-ce que je ressens dans mon pied ?

Le talon qui se soulève, la pointe qui touche le sol ?

Et dans ma jambe, qui monte et redescend ?

La bascule de mon corps ?

Mon équilibre ?

Un pas après l'autre... doucement

Pleinement présent à tout ce qui se déploie en moi... juste maintenant

Et bien sûr je peux sentir parfois que cela me donne envie de rire,

Ou que je suis énervé ou que je me sens ridicule...

Revenir à mes pas et à la sensation de mes pas.

Dés qu'une pensée arrive je reviens aux mouvements

De mon corps qui marche...

Je respire, je reviens à mes sensations, celles que je perçois là, juste là pendant que je marche.

Doucement... Doucement Je me relie à mon corps aux sensations de mon Corps qui bouge.

Méditation sur les sons

Pendant cette méditation , on invite les enfants et les adolescents à s'ouvrir à tous les sons qu'ils peuvent entendre, qui parviennent à leurs oreilles.

Les sons de la pièce ou les sons extérieurs.

Les sons de son propre corps ou les sons du voisin, du groupe.

Les sons aigus et les sons plus graves, les sons doux ou stridents.

Les sons forts ou à peine audibles...

Simplement entendre... et rester présent au son

Celui auquel on est relié dans l'instant...

Observer s'il est long ou court, les intervalles entre deux sons...

Parfois le silence...

Et toujours nous souvenir que les pensées nous éloigneront

et que à chaque fois que nous le réaliserons, nous pouvons tranquillement revenir à l'exercice.. en conscience... toujours et toujours....

La fraise Tagada

Je vais maintenant circuler dans la pièce et je vais donner un objet à chacun de Vous, et vous allez imaginer que vous n'avez jamais vu cet objet auparavant. Imaginez que vous venez de mars et que vous n'avez jamais vu quelque chose de semblable de votre vie.

Regardons le

Regardons le attentivement, comme si nous ne l'avions jamais vu auparavant

Explorons sa texture entre nos doigts.

Examinons les reflets de la lumière sur la surface, les plis, les creux.

Explorons le encore et encore

Et si nous sommes en train de regarder l'objet et qu'il nous vient à l'esprit des

Pensées, telles que « c'est bizarre ce qu'on fait » ou « ça sert à quoi ? »

ou « j'ai envie de le manger », prenons conscience de ces pensées en tant que pensées et réorientons notre attention sur l'objet.

Maintenant nous pouvons sentir l'objet, l'approcher de notre nez et sentir son odeur en inspirant.

Maintenant nous pouvons écouter l'objet, l'approcher de notre oreille, puis de notre autre oreille, et écouter les sons qu'il produit.

Regardons le encore une fois

Nous pouvons maintenant le porter sur nos lèvres, sentir le contact de l'objet sur nos lèvres.

Puis nous pouvons maintenant le mettre lentement dans notre bouche,

Peut être en notant comment cela nous fait venir l'eau à la bouche

Et noter également comment il est reçu dans la bouche , sans le mâcher

Simplement en explorant les sensations de l'avoir dans notre bouche.