

# Méditation pleine conscience



## Qu'est ce que la méditation pleine conscience ?

La pleine conscience, ou Mindfulness est un état de conscience qui ancre l'attention sur l'instant présent de façon calme, lucide et objective. La méditation permet de développer cet état de pleine conscience. Elle entraîne l'esprit à réduire le flot de pensées, se détacher de l'emprise du mental pour se concentrer sur le moment présent plus longtemps et plus profondément. Les bienfaits sont tels que la méditation en pleine conscience est de plus en plus utilisée de façon clinique pour soigner des maladies mentales, et notamment celles liées au stress. Mais de manière générale, la pratique de la méditation procure un calme mental et un meilleur contrôle des émotions, pendant la méditation, mais aussi dans la vie quotidienne.

Les applications thérapeutiques de la pleine conscience :

Jon Kabat-Zinn professeur en médecine et fondateur de la clinique de réduction du stress aux USA a démocratisé ces dernières années l'utilisation de la méditation de pleine conscience à des fins thérapeutiques. La démonstration scientifique des effets bénéfiques sur le corps et le cerveau de la méditation en pleine conscience fait qu'elle est aujourd'hui de plus en plus utilisée dans les milieux hospitaliers.

Elle contribue entre autre à : Réduire la douleur, améliorer le système immunitaire, calmer l'anxiété et la colère, procure un grand calme intérieur et une clarté d'esprit, stimule l'énergie vitale, développe l'intuition...

Qu'est ce que la méditation guidée ?

La méditation guidée selon comme je la propose dans mes séances est une guidance selon un thème à chaque fois différent. Lors de mes séances d'initiation, je vous assiste en vous proposant un outil d'apprentissage qui peut ensuite vous aider à méditer quand bon vous semble.

Lors de l'initiation, il suffit juste d'écouter ma voix et de respirer, laisser aller les sensations, être à l'écoute de son ressenti, rentrer à l'intérieur de soi, écouter sa petite voix, ouvrir son cœur, se connecter à son âme, à la Source divine, à la Conscience Pure, à l'intelligence universelle... Selon ses intuitions !

Selon Deepak Chopra dont je m'inspire beaucoup dans mon travail, la méditation guidée (et de pleine conscience) vous permet « de vous éveiller à votre nature essentielle sans limites et au pouvoir du moment présent (Eckart Tolle). A chaque souffle vous avez l'opportunité de vous libérer de tout ce dont vous n'avez plus besoin une fois que vous avez capturé l'énergie vitale de la vie. Tout commence par un seul souffle . . . Tout ce sur quoi vous focaliserez votre attention prendra place dans votre vie, et en vous concentrant chaque jour sur ces lois spirituelles et les qualités intemporelles de l'âme, vous verrez la transformation se produire. Comme un voyage le long d'une spirale, chaque expérience vous donnera une nouvelle perspective de votre soi intérieur, de votre environnement et de tous autour de vous. Au fur et à mesure de l'approfondissement, vous trouverez que chaque moment est rempli d'opportunités de bonheur, de rêves inspirés, d'amour abondant et de nouveaux commencements. »