

## Petit cahier d'exercices de pleine conscience (bibliothèque MVPLS)

**les 5 sens** : Expérience : concentrez vous sur 5 sens :

**Mise en disponibilité** :

Debout : bien solide sur ses pieds, ancré au sol, le dos droit sans raideur , la nuque souple, bras le long du corps, yeux fermés,  
ou assis, droit, sans raideur, le dos décollé du dossier de la chaise, pieds à plat sur le sol

**Respiration consciente** : j'inspire, j'observe les changements : air qui rentre,,, qui sort,,, ventre,poitrine gorge, j'expire nouvelles sensations,,, (plusieurs fois)

**Mes sensations corporelles** : il est proposé d'en repérer 3,

**Ex** : Sous la douche : **l'ouïe** l'eau, le savon qui glisse,,,,, **l'odorat** 3 odeurs distinctes autour de vous, **goûter** l'eau 3 sensations différentes .**regard** : 3 objets **toucher** : l'eau, le savon la serviette ?

**Ex** : au petit déjeuner : **l'ouïe** le café qui se prépare, l'eau qui bout,,, **l'odorat** : de la boisson,,,,**goûter** 3 sensations différentes, **toucher** : avec les doigts, la langue, **regard** : 3 objets autour de vous

Cet exercice qui facilite la concentration peut se faire à tout moment , pour être plus sûr d'y penser, se donner un rite : chque matin sous la douche ? Ou chaque petit déjeuner ? Ou ?

Après chaque sensation perçue, la nommer , la vivre du dedans quelques secondes ou plus.

## La météo : 3 mn de météo intérieure (site)

Que se passe-t-il en moi maintenant ? Là dans l'instant, arrêtez toute activité pendant 3 mn , observez, prenez conscience, nommez décrivez la sensation avec des mots, des images....

1/ Prenez conscience de votre respiration, concentrez vous sur votre abdomen..

2/ Observez vos sensations corporelles,,,Nommez-les (tête, buste, membres supérieurs, thorax, bassin, membres inférieurs, pieds.

3/ Ecoutez votre état mental : y-a-t-il des pensées qui vous traversent ? lesquelles ? quelle est l'émotion présente maintenant ? quelle manifestation dans votre corps ?

4/ Prenez à nouveau conscience de votre respiration, concentrez vous sur votre abdomen..

4/ Prenez conscience de toutes vos sensations, des pieds à la tête . Un peu comme si le corps n'était qu'une seule cellule qui respirait.

Expression de votre visage ? qu'entendez-vous ? quelles sont les formes et les couleurs du monde autour de vous ? reliez-vous au monde. Vous êtes là présent prêt à agir ou à ne rien faire.

Pourquoi ne pas vous remercier vous même pour ce temps, ces 3 mn rien que pour vous ? un sourire ?