

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 ?