

Exemple de plan de pratique

Voici un exemple de pratique personnelle de 30 minutes. Ce plan convient pour une personne débutante.

Pratique	Temps [min]
<p>Assise</p> <p>Allumer une bougie, positionner les coussins, s'installer selon une position confortable, vérifier son assise et la tension des muscles.</p>	3
<p>Calme</p> <p>Fermer les yeux, laisser aller ses pensées, ralentir le rythme des respirations et compter 9 respirations.</p>	2
<p>Balayage corporel</p> <p>Garder les yeux fermés, déplacer son attention dans les différentes parties du corps en le parcourant de manière intégrale selon un circuit défini (par exemple jambe gauche de bas en haut - jambe droite - bas du ventre - ventre - torse - bras gauche - bras droit - nuque - tête).</p> <p>En chaque endroit, observer les informations qui vous sont transmises depuis ces parties. Est-ce que les muscles sont tendus ou relâchés? Est-ce chaud ou froid? Y a-t-il de la douleur ou une sensation agréable? Des picotements?</p> <p>Si des muscles non-nécessaires au maintien de la posture sont tendus, essayer de les relâcher (typiquement les muscles du visage, la mâchoire, les épaules, ...).</p> <p>Relever simplement l'information sans porter de jugement ou d'attente. Il est possible de rester plus longtemps sur certaines zones, selon les ressentis.</p>	5
<p>Attention sur le souffle</p> <p>Porter son attention sur la sensation de froid lors de l'inspiration et de chaud lors de l'expiration au niveau des narines (on peut aussi porter son attention sur les mouvements du ventre lors de la respiration). Se placer dans un état de <i>vigilance détendue</i> ou de <i>détente vigilante</i>.</p> <p>Ne pas retenir ni repousser les pensées ou émotions qui naissent et meurent, les observer en les laissant passer comme on regarderait les nuages déplacés par le vent dans le ciel.</p> <p>Ne pas porter de jugement sur ce qui est pensé ou ressenti, mais reconnaître et laisser aller.</p> <p>Dès qu'on prend conscience que son attention s'est déplacée, la ramener avec douceur et bienveillance sur le souffle.</p> <p><i>A noter que cette pratique est la base de la "méditation à la pleine conscience".</i></p>	10
<p>Amour et bienveillance</p> <p>Se relier à son cœur et ressentir la chaleur de l'amour en soi. Ca peut être aidé par le rappel de souvenirs bienheureux ou d'images évocatrices: une mère aimant son bébé, une personne prenant soin de son chat ou de son chien.</p> <p>Déployer cet amour et cette bienveillance envers les personnes proches, des inconnus qu'on a croisés, des animaux, la nature, etc... et aussi envers soi-même. Souhaiter le meilleur, quel qu'il soit, à tous ces êtres.</p>	5
<p>Fin, notes et rangement</p> <p>Ramener son attention dans la pièce, bouger les extrémités des membres, ouvrir les yeux, se lever et étirer son corps si nécessaire.</p> <p>Noter dans son carnet les différentes impressions (cf. conseils ci-dessus) et ranger sa place de méditation.</p>	5