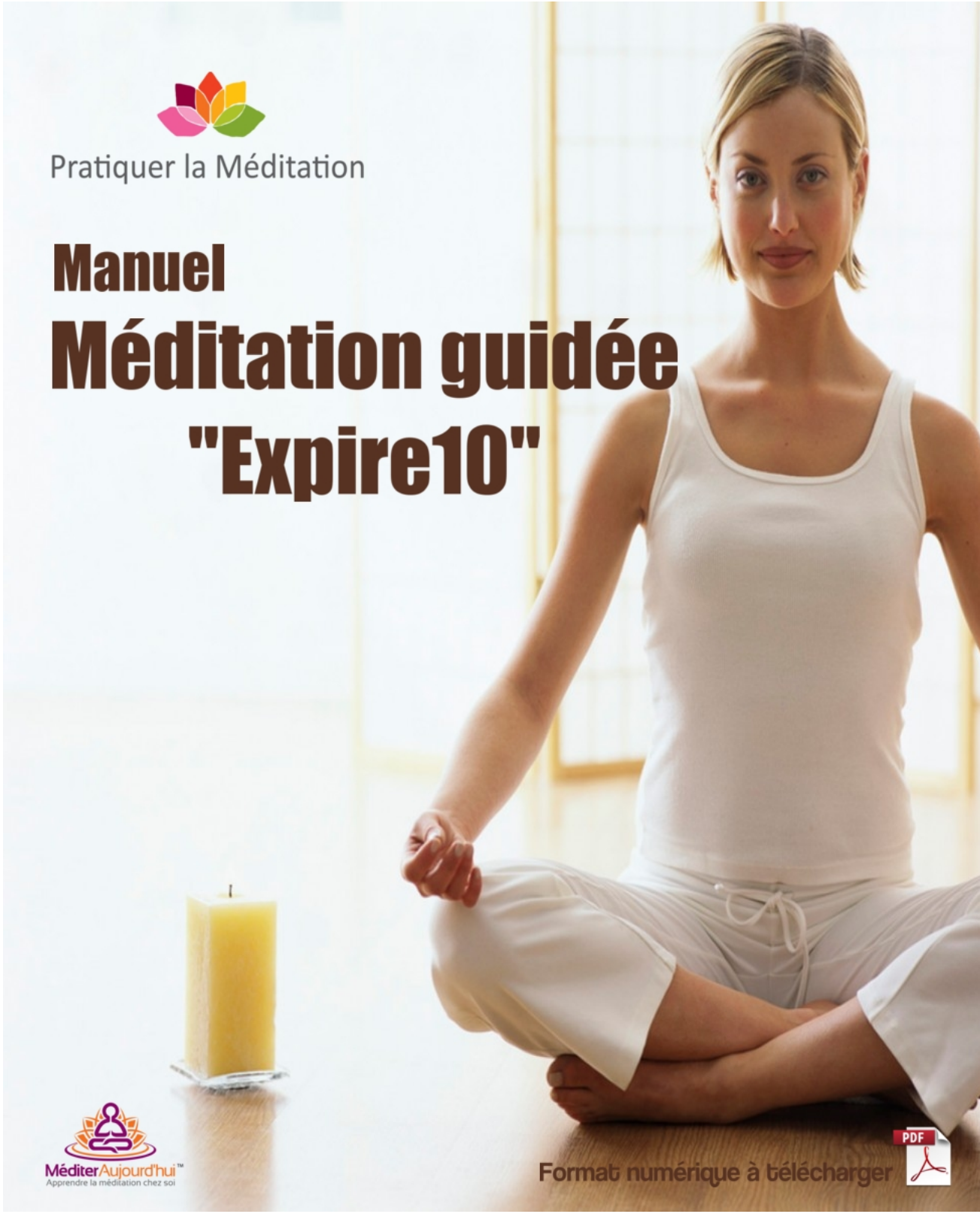
Pratiquer la Méditation

Manuel
Méditation guidée "Expire10"



MéditerAujourd'hui™
Apprendre la méditation chez soi

Format numérique à télécharger

Méditation Guidée « Expire10 »

La **méditation guidée Expire10** est un **échantillon** de la **formation Méditer Aujourd'hui** qui est une méthode en ligne pour apprendre la méditation chez soi.

MéditerAujourd'hui™
Apprendre la méditation chez soi

Pourquoi l'utilisation d'une méditation guidée constitue-t-elle une aide utile dans l'apprentissage de la méditation ?

Le **but de la méditation** est de **stabiliser l'attention**. L'homme et la femme modernes ont leur attention très dispersée. Et cette **attention dispersée**, on l'a vu dans les 3 vidéos d'introduction, **crée du stress**, et les sentiments de **mal-être** et d'**insatisfaction**.

C'est pourquoi il est important **d'apprendre à calmer notre agitation mentale** en **stabilisant notre attention** sur le moment présent. Cela nécessite de **fixer notre attention sur une cible mouvante** qui a lieu dans le moment présent. Cette cible va permettre de **canaliser notre conscience** en nous gardant **vigilants** et **éveillés.** La **meilleure cible** que l'on peut utiliser c'est **notre respiration**.

Le flot de la respiration est continu et il est toujours disponible. Il suffit d'y payer attention. Dans cet

exercice, nous allons suivre avec notre attention les mouvements d'inspirations et d'expirations.

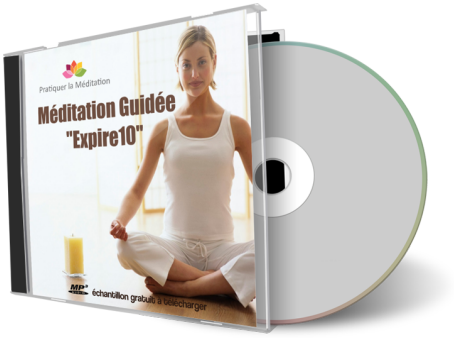
Lorsque **vous commencez la méditation**, il arrive souvent de **« décrocher »** du mouvement de la respiration et de **se perdre dans les pensées**. C'est pourquoi nous allons dans cet exercice utiliser une méthode traditionnellement utilisée en Vipassana* qui consiste à **compter les respirations**. Cela est très **efficace** pour **garder notre attention au contact du flot de la respiration.**

L'exercice

L'exercice est simple dans son principe. **Nous allons de compter de un à dix.** On inspire et l'on compte mentalement (sans faire de son) « un ». On expire avec un « deux ». On inspire en comptant « trois ». On expire « quatre ». On inspire « cinq ». On expire « six ». On inspire « sept ». On expire « huit ». On inspire « neuf ». Et l'on expire « dix ».

Puis on reprend avec « un » en inspirant. **Il faut noter qu'on expire toujours à « dix »**. Si ce n'est pas le cas, c'est que vous avez perdu le fil à un moment de votre comptage. Voilà l'intérêt de cet exercice, car il va nous permettre de rester vigilants et conscients de CHAQUE respiration.

Dans l'enregistrement audio que vous allez découvrir, nous allons faire cet exercice ensemble. Vous pourrez ensuite le faire tout seul.



Ce type d'exercice permet de **muscler la concentration**. Il est **très utile** si vous avez **tendance à partir facilement dans vos pensées.**

Pratiquer l'exercice « Expire10 »

L'important est l'**engagement** et la **régularité**. Plus vous allez le faire, et plus **votre capacité à canaliser votre attention va s'améliorer**. De plus en plus d'étude scientifique révèle l'impact positif sur la santé physique et émotionnelle lorsqu'une personne évolue d'un mental suractif à un mental apaisé et attentif au présent.

Je vous laisse maintenant découvrir cet exercice et expérimenter ses bienfaits.

Pour profiter du programme complet « Méditer Aujourd'hui » qui se déroule sur 4 semaines, vous pouvez découvrir ici les dates de formation : http://membres.pratiquer-la-meditation.com/formation-liste-attente/