

RETROUVER SON CALME ET SON ALIGNEMENT AU QUOTIDIEN



**APPRENDRE A RESPIRER
CONSCIEMMENT POUR SE SENTIR
MIEUX ET PLUS SEREIN EN TOUTE
CIRCONSTANCE**

LA PLEINE CONSCIENCE L'ANCRAGE ET LA RESPIRATION CONSCIENTE

La pleine conscience est un processus psychologique visant à porter son attention consciente sur les expériences vécues dans le moment présent et sans jugement.

La pleine conscience se pratique par la méditation et par des exercices de centrage, de respiration profonde, une évaluation honnête de son état d'être du moment au niveau physique et mental.

La pleine conscience est notre capacité à être pleinement présent à soi, conscient du lieu où nous nous trouvons et ce que nous sommes en train de faire en ce moment même en évitant de réagir trop fortement à ce qui se passe autour de nous ou en se sentant dépassé par les événements.

Il existe plusieurs principes de la pleine conscience :

- 1 Ne pas juger
- 2 Etre patient et laisser les choses se dérouler en temps opportun
- 3 Avoir l'esprit ouvert
- 4 Faire confiance à ses émotions et à son intuition
- 5 Ne pas forcer les choses : essayer moins, être plus
- 6 Accepter les circonstances telles qu'elles sont

7 Lâcher prise

Comment pratiquer la pleine conscience?

- Trouver le temps nécessaire et un espace au calme pour votre méditation
- Porter son attention uniquement sur le moment présent et l'observer tel qu'il est.
- Reconnaître les distractions du mental et ramener doucement son esprit au moment présent.

Laisser passer les jugements

Technique de Centrage :

Cette technique vous amène à utiliser vos cinq sens afin de vous ramener au moment présent.

Etape 1 : Asseyez-vous confortablement

Etape 2 : Fermez les yeux

Etape 3 : Prenez quelques respirations profondes. Inspirez par le nez (comptez jusqu'à 3), expirez par la bouche (comptez jusqu'à 3)

Etape 4 : Ouvrez les yeux et regardez autour de vous

Etape 5 : De façon consciente et présente, nommez à voix haute

5 choses que vous voyez
(dans la pièce et par la fenêtre aussi)

4 choses que vous ressentez

3 choses que vous entendez

2 choses que vous sentez

1 chose que vous goûtez

Etape 6 : Inspirez profondément pour terminer

Libérez-vous de votre stress et de vos tensions corporelles

Lorsque vous êtes incapable de vous concentrer parce que vous êtes trop agité, vous pouvez d'abord commencer par faire une activité physique pour libérer toute cette adrénaline et un peu plus tard faire un exercice de centrage plus calmement.

Allez courir. Faites du ménage rapide pour Dansez comme si vous Allez marcher canaliser votre énergie vers étiez seul au monde. rapidement. quelque chose d'utile.

Exercices de respiration pour réduire la tension et le stress

La respiration est souvent négligée comme technique, pourtant c'est l'un des moyens les plus accessibles et les plus efficaces pour gérer le stress et réduire la

tension. La respiration profonde peut avoir des effets positifs sur votre état physique et émotif, et grandement améliorer votre pratique de la méditation.

Certaines recherches indiquent que la respiration peut, entre autres, améliorer les fonctions cognitives, soutenir un processus de pensée positive et réduire les symptômes d'anxiété.

Pratique quotidienne de la pleine conscience

La pratique quotidienne de la pleine conscience offre des moyens de ralentir, et d'accroître sa concentration tout au long de la journée, diminuant ainsi les risques de se sentir dépassé et envahi par le stress et les difficultés.

Les exercices permettent de prendre conscience de ce qui attire notre attention et aident à rediriger cette attention de façon délibérée, et ce, autant de fois que nous le souhaitons.

Exercices quotidiens de pleine conscience (traduction libre adaptée de mindful.org)

Réveil conscient : commencez la journée avec un but, décidez de votre intention pour la journée et faites le point tout au long de la journée.

Manger de façon consciente : savourez chaque bouchée, mangez en silence et écoutez votre corps.

Pause consciente : prenez le temps de réactiver votre cerveau, faites les choses de façon délibérée et détachez-vous du mode « pilote automatique ».

Entraînement conscient : décidez de votre intention pour votre entraînement, effectuez consciemment chaque étape et chaque exercice et prêtez attention à ce que vous ressentez.

Conduite consciente : vous n'êtes pas le seul coincé dans la circulation. Profitez-en pour respirer, être pleinement conscient et patient.

Ancrage et centrage :

<https://www.zenensoi.com/2015/03/27/l-ancrage/>

Cela peut vous apporter de nombreux bienfaits, comme par exemple :

D'avoir moins de pensées négatives

De vous sentir plus en sécurité

D'être moins angoissé et d'aborder une crise d'angoisse plus sereinement

D'être moins fatigué et d'avoir plus d'énergie

De régler certains problèmes de déréalisation ou l'impression que l'on devient fou

De soulager tout un tas de problèmes tels que
migraines, stress, pensées suicidaires
D'être serein ici et maintenant, peu importe l'endroit où
vous êtes
D'être plus confiant et plus positif, peu importe la
situation qui se présente
De vous sentir à votre place
De lâcher prise plus facilement
D'accomplir plus facilement vos projets, vos rêves
De mieux vous sentir dans votre corps
D'accepter la vie et de moins lui résister

La technique de l'ancrage va vous permettre de vous
enraciner bien profondément dans le sol, ce qui vous
permettra ainsi de ne pas vous faire emporter, chahuter,
chavirer... au premier petit coup de vent qui se
présente.

En pratiquant l'enracinement, on développe notre
sérénité, notre confiance et notre sentiment de sécurité
quel que soit l'endroit où nous sommes ou quelque soit
la situation que nous traversons ! On se sent plus
confiant, et plus solide sur ses pieds. Il y a vraiment une
vie «avec» ancrage, et une vie sans.

Vous vous souvenez peut-être, dans l'article «moins
d'angoisse grâce à l'instant présent», je vous disais de
penser à vos pieds. Et bien c'était pour vous faire sortir
de votre tête et vous aider à mieux vous ancrer dans le
présent.

Avec la technique de l'ancrage, le but est le même mais on va aller beaucoup plus loin que cela.

Comment faire pour s'ancrer ?

Alors il y a différentes façons de travailler son enracinement et de ressentir tous ces bienfaits. Donc avant de vous parler de la technique d'ancrage, voici déjà un aperçu de plusieurs activités qui vont vous permettre de vous ancrer plus solidement :

Les activités sportives car elles font travailler le corps, élément essentiel de l'ancrage : marche, course ...

Les amis, l'amour, le rire

Les activités de méditation, marche en conscience et toute activité effectuée en pleine conscience (telles que les exercices du livre «la sérénité de l'instant»)

Les activités artistiques et corporelles : musique, danse, yoga, Taï chi, Qi qong...

Toute activité qui prends soin du corps : massage, relaxation, étirements, cuisine saine...

Mais aussi et surtout tout ce qui permet un contact avec la nature : ballade en forêt, à la campagne, en montagne, jardinage, se baigner dans la mer, en rivière...

Vous l'aurez compris : toute activité où le corps et la nature sont impliqués favorise l'ancrage.

Donc dès que votre activité mentale s'emballe un peu trop, vous avez le choix : sortez vous balader en forêt, jardinez, faites des étirements, riez un bon coup, jouez de la guitare, parlez à votre fleur, allez embrasser un arbre (je ne rigole pas)... et si possible, faites cela en pensant à vos pieds !

Plus votre conscience est loin de votre tête, plus vous êtes ancré.

Donc plus vous pensez à vos pieds, et plus vous êtes enraciné.

