

Fiche exercice

MÉDITATION D'ANCRAGE DANS LES SENS JE RETROUVE MA STABILITÉ



Quand votre esprit s'emballe et que vos émotions vous envahissent, pouvoir s'ancrer dans l'instant présent peut calmer vos ruminations mentales. Je vous propose une méditation qui va vous permettre d'explorer quelle est votre ancre la plus solide et la plus stable.

- Installez-vous en position assise, le dos droit, les bras reposant sur vos cuisses paume des mains vers le ciel.
- Fermez les yeux.
- Prenez conscience de votre respiration, des sensations de votre souffle qui entre et sort de votre corps.
- Observez les sensations de l'air qui entre dans vos narines, dans votre gorge, qui gonfle vos poumons et soulève votre ventre. Observez ensuite l'air qui quitte votre ventre resserre vos côtes et ressort dans vos narines. N'essayez pas de modifier quoi que ce soit. Observez votre souffle telle qu'il est juste maintenant.
- Portez votre attention à l'endroit où vous percevez le mieux votre souffle. L'endroit où votre attention est la plus stable, la sensation sur laquelle vous arrivez le mieux à vous concentrer.
- Élargissez maintenant votre attention à tout votre corps. Accueillez toutes les sensations, agréables ou désagréables. Observez tout votre corps, qui respire, là, juste maintenant.
- Portez votre attention plus précisément sur la partie du corps qui représente pour vous la stabilité, l'ancrage. Ce peut être l'ancrage des pieds dans le sol ou encore les sensations de l'assise ou encore la sensation dans la paume des mains ou toutes sensations qui représentent la force de l'ancrage dans l'instant présent.
- Éloignez vous maintenant des sensations corporelles et observez les sons qui vous entourent. Les sons proches et lointains. Tout autour de vous. Observez leurs fréquences, les aigus, les graves, les instants de silence. N'essayez pas de trier les sons, accueillez simplement ce qui arrive à vos oreilles.

Fiche exercice

MÉDITATION D'ANCRAGE DANS LES SENS

JE TROUVE MA STABILITÉ

- Portez maintenant votre attention sur le goût à l'intérieur de votre bouche. Les sensations sur votre langue ou la saveur de votre salive.
- À la prochaine inspiration vous allez vous concentrer sur les odeurs qui arrivent dans vos narines. À chaque inspiration, chaque petite molécule d'odeur. Comme si vous passiez chaque inspiration au microscope olfactif.
- Observez maintenant où se trouvent vos mains et ce qu'elles touchent. Observez les sensations de frottement, température, pression. Toutes les sensations de la paume de vos mains jusqu'au bout de vos doigts.
- Ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Observez les couleurs, les formes, les reflets de lumière. Observez ce qui se trouve devant vous mais également plus loin.
- Vous allez maintenant essayer de tout accueillir en même temps : le souffle, le corps, les sons, les goûts, les odeurs, le toucher et la vue. Accueillez tout cela en même temps et observez là où votre attention s'ancre le plus facilement.
- Ceci sera votre repère, un élément vers lequel vous concentrer quand vous vous sentirez dériver. Comme l'ancre d'un bateau.

