

TEMPS CALME AUTOUR DES SENS

Ou méditation en pleine conscience

Je t'invite à t'installer confortablement dans la position du Lotus.

Inspire profondément par le nez, expire par la bouche. Sur chaque expiration tes épaules se relâchent ainsi que toutes les parties de ton corps qui le peuvent.

Ce petit temps calme va te permettre de te concentrer sur tes 5 sens.

Pour commencer, concentre toi sur les bruits que tu entends, les bruits extérieurs mais aussi les bruits à l'intérieur de ton corps (ta respiration, ton ventre qui gargouille...), juste **ECOUTE**.

Prends le temps maintenant de sentir les odeurs qui t'entourent, il y en a forcément, même discrètes (le parfum des fleurs si tu es dans le jardin, le parfum des personnes qui t'entourent...) juste **SENS**.

As-tu un goût particulier dans la bouche? Le goût de ce que tu as mangé juste avant, de ce que tu as bu. Laisse ta langue se mettre sur ton palais et juste **GOÛTE**.

Assis dans la position du Lotus, que ressens tu avec les parties de ton corps qui sont en contact avec le sol?

Peut être tu sens l'air passer sur toi ou tes vêtements en contact avec ta peau. Juste **TOUCHE**.

Prends le temps de ressentir ce qui t'entoure, ce qui est proche de toi.

Enfin, que vois tu les yeux fermés? Quelle couleur apparaît derrière tes paupières?

Inspire par le nez, expire par la bouche, et doucement en restant dans la position du Lotus, ouvre tes yeux pour observer ce qu'il y a devant toi. Et juste **REGARDE**.

Tu peux maintenant te laisser envahir de toutes les sensations de tes 5 sens ensemble. Et juste **PROFITE**.

Quand tu auras pris conscience de tout ce qui t'entoure alors doucement laisse revenir des mouvements, puis les réflexes naturels de détente : des bâillements, des étirements, des soupirs.

Namasté et PROFITE de tout ce qui t'entoure

