

2 exercices de méditation au bord de la mer Par Solène Vestris - Publié le 5 Juin 2019 à 14:05

La mer nous apaise. Elle nous offre un bon nombre de moyens de détendre notre esprit, le plus accessible étant la méditation. Voici deux exercices très simples, tirés de l'ouvrage « La mer, une thérapie naturelle pour notre santé » du Dr Deborah Cracknell publié aux éditions Guy Trédaniel. Ils sont à réaliser au bord de la mer et aideront à réduire le stress et l'anxiété.

<https://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/2-exercices-de-meditation-au-bord-de-la-mer?>

Méditation au bruit des vagues

Dans le cadre de cet exercice de pleine conscience, l'attention est centrée sur le bruit des vagues sur la plage.

1. Asseyez-vous confortablement près de l'eau en gardant le dos droit. Fermez les yeux et détendez les muscles de votre corps, y compris ceux de votre visage et de vos épaules.
2. Une fois bien installé, concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez et expirez profondément pendant une ou deux minutes en prêtant attention au bruit et à la fréquence de votre respiration, mais sans essayer de la modifier.
3. Reportez doucement votre attention sur le bruit des vagues. Concentrez-vous sur chaque vague qui déferle sur la rive puis se retire ; flux, reflux, flux, reflux.
4. Lorsque vous vous rendez compte que votre esprit commence à s'égarer, comme il le fera très certainement, reportez doucement votre attention sur le bruit des vagues et continuez l'exercice pendant 10 minutes.

Méditation par visualisation de l'eau

La mer, une thérapie naturelle pour notre santé du Dr Deborah Cracknell

Dans cet ouvrage illustré, nous pouvons découvrir les bienfaits de la mer sur notre santé et notre bien-être. On y trouve tous les conseils pour profiter au mieux de cet élément tout en prenant soin.

Cet exercice de méditation a recours à la visualisation pour garder l'esprit concentré. Servez-vous du bruit des vagues pour vous aider à conjurer l'image de l'eau dans votre esprit.

1. Asseyez-vous confortablement près de l'eau en gardant le dos droit. Fermez les yeux et détendez tous les muscles de votre corps, y compris ceux de votre visage et de vos épaules.
2. Une fois bien installé, concentrez-vous sur votre respiration. Imaginez que votre respiration est de l'eau ; elle peut circuler librement et remplir toutes les cavités dans lesquelles elle s'engouffre. Inspirez doucement en imaginant que l'air qui pénètre dans votre corps est une vague qui déferle sur la rive. La vague, votre respiration, continue de monter aussi longtemps qu'elle peut rester régulière. 3. Lorsque vos poumons sont bien pleins, marquez une courte pause, tout comme la vague le fait avant que l'eau commence à pénétrer dans le sable.
4. Lorsque vous commencez à expirer, relâchez doucement votre souffle à l'image de l'eau de l'océan qui pénètre dans le sable. L'eau disparaît lentement et de façon uniforme. Laissez votre expiration se propager dans votre corps de la même manière. Votre corps se détendra comme le sable sec de la rive devient mouillé.
5. À la fin de votre expiration, marquez une courte pause avant le début de la prochaine vague ou inspiration. Continuez l'exercice pendant 10 minutes en reportant doucement votre attention sur votre visualisation si votre esprit s'égare.