

Géraldyne Prévot-Gigant

50 EXERCICES
pour **APPRENDRE**
À MÉDITER

●
EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?



Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Vous ne savez pas rester en place, vous avez toujours un truc à faire. | <input type="checkbox"/> Ces derniers temps, vous avez des trous de mémoire ou des difficultés de concentration. |
| <input type="checkbox"/> Vous aimeriez avoir plus de temps pour vous. | <input type="checkbox"/> Vous avez du mal à prendre du recul par rapport aux événements. |
| <input type="checkbox"/> À la moindre contrariété, vous avez tendance à somatiser. | <input type="checkbox"/> Votre seuil de résistance au stress est proche de zéro. |
| <input type="checkbox"/> Vous êtes souvent submergé par vos émotions. | <input type="checkbox"/> Quand vous ne faites rien, vous culpabilisez. |
| <input type="checkbox"/> Vous voyez plutôt le verre à moitié vide. | <input type="checkbox"/> Vous êtes sujet au mal de dos ou aux maux de tête. |

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : la lecture de ce livre vous sera probablement bénéfique. Vous découvrirez des techniques de méditation qui amélioreront votre quotidien.

6 à 10 réponses : ce livre est fait pour vous. Il vous permettra de créer en vous un espace de paix où vous ressourcer dans les moments difficiles, et d'aborder l'existence avec plus de sérénité.



50

EXERCICES

pour

**APPRENDRE
À MÉDITER**

Groupe Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Géraldyne Prévot-Gigant est psychothérapeute, coach en développement personnel et formatrice. Maître-praticien en PNL et hypnothérapeute, elle anime des groupes de parole, des stages et des ateliers de méditation. Vous pouvez la retrouver à l'adresse suivante : www.geraldyneprevot.com

Avec la collaboration de Fanny Morquin



Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54762-7

Géraldyne Prévot-Gigant



EYROLLES

Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch, *50 exercices pour apprendre à s'engager.*

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch, *50 exercices pour changer de vie.*

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch, *50 exercices pour savoir s'affirmer.*

Sophie et Laurence Benatar, *50 exercices de relooking.*

France Brécard, *50 exercices pour savoir dire non.*

Christophe Carré, *50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation.*

Christophe Carré, *50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.*

Émilie Devienne, *50 exercices pour prendre la vie du bon côté.*

Laurie Hawkes, *50 exercices d'estime de soi.*

Bernadette Lamboy, *50 exercices pour être bien dans son corps.*

Laurence Levasseur, *50 exercices pour profiter du moment présent.*

Laurence Levasseur, *50 exercices pour gérer son stress.*

Laurence Levasseur, *50 exercices pour prendre la parole en public.*

Paul-Henri Pion, *50 exercices pour lâcher prise.*

Géraldyne Prévot-Gigant, *50 exercices pour développer son charisme.*

Jacques Regard, *50 exercices pour ne plus subir les autres.*

Jacques Regard, *50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.*

Jacques Regard, *50 exercices pour retrouver le bonheur.*

Jean-Philippe Vidal, *50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.*

Sommaire

Introduction	9
1 • Préparer le terrain	11
Exercice 1 : Top départ !	12
Exercice 2 : Quelques idées toutes faites	13
Exercice 3 : Les bienfaits de la méditation	15
Exercice 4 : Moi, stressé ?	16
Exercice 5 : Sur l'échelle du stress	18
Exercice 6 : La meilleure façon de marcher	21
Exercice 7 : Une fois sous la couette	23
Exercice 8 : Attachement quand tu nous tiens !	24
Exercice 9 : Partisan du moindre effort	27
Exercice 10 : Votre relation au corps	29
Exercice 11 : La pensée positive : bien plus que la vie en rose !	31
Exercice 12 : Les mentors	33
Exercice 13 : Les sages ont le sens de l'humour	34
2 • Bâtir les fondations	39
Exercice 14 : Osez prendre du temps pour vous	40
Exercice 15 : C'est l'occasion !	42
Exercice 16 : <i>Flying Boogie</i>	44
Exercice 17 : Sur la route du lâcher prise	45
Exercice 18 : Choisissez votre lieu de méditation	47
Exercice 19 : Choisissez votre posture de méditation	48

Exercice 20 : Le souffle, clé du calme et de la conscience de soi	51
Exercice 21 : Petit journal du souffle.	53
Exercice 22 : L'art de respirer	54
Exercice 23 : Développez vos facultés d'observation ...	56
Exercice 24 : Les <i>mandalas</i>	57
Exercice 25 : À la lumière d'une bougie	60
Exercice 26 : Accédez au calme mental	62
Exercice 27 : Concentration maximum	64
Exercice 28 : Le centre solaire.	65
Exercice 29 : Épanoui comme un lotus.	67
3 • Cheminer vers le maître intérieur	69
Exercice 30 : Sur le chemin de la sagesse	70
Exercice 31 : « Très cher moi-même »	72
Exercice 32 : Le trésor intérieur	74
Exercice 33 : Cap vers le centre !	76
Exercice 34 : Face aux contrariétés.	78
Exercice 35 : Qu'ai-je fait de ce qu'on m'a fait ?	80
Exercice 36 : Ouvrez-vous à la vie !	82
Exercice 37 : Adieu contrariétés !	84
Exercice 38 : L'art du juste milieu	86
Exercice 39 : <i>Koan zen</i>	88
Exercice 40 : Autoévaluation	90
4 • Aller plus haut	93
Exercice 41 : Face à la beauté	94
Exercice 42 : Poète en herbe.	95
Exercice 43 : La méditation du pissenlit	97
Exercice 44 : Un bouddha dans le métro	99
Exercice 45 : La méditation en couple	101
Exercice 46 : Un couple en paix	102
Exercice 47 : Plus haut !	104

Exercice 48 : Votre <i>stupa</i> intérieur	106
Exercice 49 : Testez votre « zénitude »	108
Exercice 50 : Merci la vie !	110
Conclusion	113
Pour aller plus loin	115

Introduction

Toute personne désireuse de méditer souhaite également souvent changer certains aspects de sa vie pour être moins soumise au stress, apprendre à avoir du recul face aux événements, ne plus subir de phénomènes de somatisation... Les « apprentis méditants » cherchent à adopter de nouvelles habitudes, afin de (re)trouver un équilibre émotionnel. Pratiquer la méditation ne consiste donc pas seulement à acquérir une technique, mais aussi à envisager un nouvel état d'esprit, une nouvelle façon d'aborder l'existence.

Les exercices proposés dans ce livre vont tout d'abord vous permettre de faire la lumière sur ce qu'est la méditation et d'évaluer votre sensibilité au stress. Puis vous découvrirez les fondements d'une bonne pratique de méditation et – avant tout – l'importance de la respiration. Vous créerez ensuite en vous un espace de paix, le « maître intérieur », avant d'aller plus loin en expérimentant des formes plus avancées de méditation.

La pratique de la méditation est un apprentissage qui se transmettait autrefois oralement de maître à disciple en Orient. Aujourd'hui, les habitants des pays occidentaux découvrent à leur tour ces richesses. Différents chemins peuvent être empruntés pour y parvenir : vous pouvez adhérer à un courant religieux comme le bouddhisme ou l'hindouisme, suivre un maître oriental de méditation, ou vous familiariser avec la pratique à l'aide de supports (livres ou CD).

Si vous débutez complètement dans la méditation, cet ouvrage va vous la faire découvrir pas à pas à travers des exercices progressifs. Si vous êtes déjà pratiquant, il vous permettra de donner un nouveau souffle à votre approche.