

LES BIENFAITS DE LA MEDITATION



Nous entendons de plus en plus souvent le mot MEDITATION autour de nous. Mais qu'est-ce que ça veut dire méditation ? Comment faut-il méditer ? Tout le monde peut-il méditer ? Dans quelle position ? Combien de fois par mois, par semaine ou par jour ? Quelle est le bénéfice de la méditation ?

Je ne peux répondre à toutes vos questions, mais j'espère bien que ce petit article va vous donner envie d'essayer la méditation par vous-même.

Dans notre vie quotidienne nous passons beaucoup de temps à l'extérieur de nous-mêmes, c'est-à-dire sans écouter nos besoins : au travail, au supermarché, à l'école, dans le métro ou la voiture, avec la famille, les enfants, etc. Nous avons beaucoup de pensées dans notre cerveau et souvent nous avons du mal à faire le tri pour conserver uniquement les pensées bénéfiques.

La méditation nous aide à calmer notre cerveau et nous donne des outils pour changer notre état mental et trouver la paix intérieure, l'amour véritable et le bonheur.

La méditation comme toute activité demande beaucoup d'entraînement. Pendant la méditation nous exerçons l'esprit à se libérer des pensées stressantes et négatives pour les remplacer par des pensées bénéfiques et positives.

Le stress peut provoquer des maladies mentales et physiques, il peut noircir nos journées et nos vies. La méditation est un moyen extrêmement efficace de lutter contre le stress et l'anxiété. Avec la pratique nous arrivons à entrer dans l'état de méditation plus rapidement et à combattre le stress avant que ce dernier ruine notre vie.



Quelques conseils pour débiter la méditation :

- Choisissez un endroit calme
- Trouvez une position confortable, détendue
(La meilleure position de méditation est assis, mais c'est à vous de choisir la position qui correspond le mieux à vos besoins)
- Respirez lentement et profondément
- Détendez votre corps, relâchez vos muscles
- Ne vous accrochez pas à vos pensées ! Laissez les venir et repartir !
 - Méditez tous les jours ! Même seulement 5 à 10 minutes de méditation journalière ont des effets bénéfiques pour gérer l'angoisse, l'inquiétude et la frustration.

La méditation :

- Augmente le sentiment de bonheur
- Modère la douleur physique
- Réduit l'anxiété et le stress
- Améliore la mémoire et l'attention
- Stimule le système immunitaire

Voici mon choix de produits pour vous accompagner dans la pratique de la méditation

- **ZAFU – coussin de méditation**

Le ZAFU permet une assise correcte, favorable à la détente du corps et de l'esprit



- **Banc de méditation**

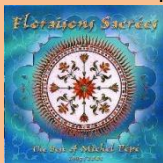
Le banc SHOGGI est avant tout un siège sur lequel vous êtes parfaitement assis et qui place votre colonne vertébrale dans une position physiologiquement correcte.



- **CD de Relaxation**

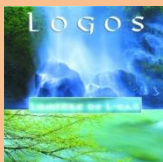
- **Floraisons Sacrées –Michel Pépé**

Un album indispensable de la musique de Relaxation et de Bien-être.



- **Lumière de l'eau – LOGOS**

Un magnifique album, fluide et respectueux des grands équilibres écologiques ... pour un véritable ressourcement.



- **Prelude to Infinity - Coxon Robert Haig**

Prelude to Infinity est un catalyseur qui permet à l'auditeur de transcender le temps et l'espace pour découvrir l'essence de l'univers : la beauté et l'harmonie.



- **Encens et portes encens**

- **Patchouli Forest**

attire les énergies positives



- **Rain Forest**

apaise les émotions



- **Porte encens Tibétain**

Porte encens rond en pierre - Différents modèles selon arrivage

