pratique de la méditation de pleine conscience TBPC

l'état d'esprit, disponibilité

- bienveillance
- curiosité d'un enfant
- ouverture
- acceptation de l'expérience
- sans jugement

définition

- porter son attention
- volontairement
- sur l'expérience qui se déploie moment présent
- sans jugement

la posture

- assise
- colonne vertébrale droite
- mains posées sur les cuisses
- pieds posés sur le sol

l'objet de méditation

- la respiration
- le corps et ses sensations
- les sons extérieurs et internes
- les odeurs, saveurs
- mouvements
- un objet extérieur (image, repas; bougie...)

le contenu de l'expérience

- les pensées
  - repérer le pilotage automatique
  - la fusion/défusion des pensées
- les sensations physiques
  - associées à certaines pensées et émotions
- l'émotion
  - son expression dans le corps
  - effets sur nos pensées
- l'envie d'agir
  - l'attrait pour maintenir le plaisant
  - l'envie de bouger pour réduire l'inconfort
  - l'aspect automatique du choix de l'action
- accepter tout ce qui vient, sans chercher à le changer

les différentes manières de pratiquer

- immobile, formelle
- en mouvements
- tout au long de la journée
- actes de la vie quotidienne

pratique de la méditation de pleine conscience TBPC