

# Outil pratique

## Trouvez votre technique méditative

Question	À vous
<p>1. But de la méditation : pourquoi souhaitez-vous méditer ?</p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Corps physique : renforcer son souffle, l'endurance, la relaxation...</li><li>- Corps émotionnel : Diminuer le stress, relaxer, retrouver la joie, guérir des blessures émotionnelles...</li><li>- Corps mental : se retrouver seul, calmez ses pensées,</li><li>- Spiritualité : se connecter avec sa conscience supérieure, etc.</li></ul>	
<p>2. Combien de temps comptez-vous investir ? Et à quelle fréquence ?</p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5, 20, 30, 45 minutes, 1 heure (+ temps de déplacement si c'est en groupe)</li><li>- Une fois par semaine ou par jour.</li><li>- Pour vous aider à déterminer la fréquence, observez-vous : votre mental, quand est-il plus actif ? Le matin, le soir ? Pendant une période d'examen ou du stress de travail ?</li></ul> <p>Vos émotions : vous sentez-vous stressé ou énervé suite à une situation particulière, une période ?</p>	
<p>3. Souhaitez- vous méditer seul, ou en groupe ?</p>	
<p>4. Quelles activités aimez-vous faire ?</p> <p>Exemple :</p> <p>Marcher, danser, lire, écrire, socialiser, tricoter, être seul, etc.</p> <p>*Vous pouvez intégrer la méditation/contemplation à vos activités...</p>	
<p>5. Souhaitez- vous méditer seul, ou en groupe ?</p>	
<p>6. Vous aimeriez méditer en silence? Ou que vous soyez guidé par des paroles ou de la musique?</p>	
<p>7. Privilégiez-vous une méditation proche d'une religion ou une forme de spiritualité?</p> <p>Chaque religion et voie spirituelle comporte une part méditative; si vous vous sentez plus proche d'un courant de pensée, vous pouvez essayer sa technique méditative: Exemple: Méditation bouddhiste, chrétienne, sikh, etc.</p>	

Sachez que peu importe les techniques que vous choisissez, la clé de réussite  
c'est la **patience et la régularité**

Coaching Blanc

[www.coachingblanc.com](http://www.coachingblanc.com)

## À vous de trouver les techniques qui vous correspondent...

C'est en essayant différentes techniques que vous pouvez trouver les meilleures méthodes pour vous:

- La méditation Vipassana : examiner l'esprit, être dans l'être, observer la réalité. Temps variable.  
[Centre de méditation Vipassana du Québec](#)
- Méditation [Osho](#) : Dynamique, Active à travers la danse, Kundalini, Nadabrahma, Devavani, Gourishankar, Mandala, Chakra sound, Chakra breathing

Autres références :

<http://www.uneviezen.com/meditation-dynamique.html>

<http://www.techniquesdemeditation.com/la-meditation-dynamique-quand-le-corps-veut-lui-aussi-se-faire-entendre/>

- Rire ! Méditation du rire, Yoga du rire ou à travers des vidéos drôles : Si vous souhaitez libérer des émotions à travers le rire, libérer des tensions
- Bouger : la danse, le yoga, etc.
- Les larmes : pleurer, crier ces émotions, prêter une attention à ses souffrances
- Méditation tantrique
- Méditation soufie ou du Chakra du cœur
- Relaxation : en méditation, un bain chaud, la natation, etc.
- Méditations guidées : vous avez accès grâce à internet à un vaste choix
- Méditation Pleine Conscience
- Méditation Zen, etc.
- Méditation avec le monde végétal ou animal
- Méditation du souffle
- Méditation Transcendantale
- Etc.

Coaching Blanc



www.coachingblanc.com