

# Newsletter n°20

## Décembre 2023

*En premier lieu, je vous souhaite avec un peu d'avance un joyeux Noël 2023 et d'excellentes fêtes de fin d'année !*

### *Les bienfaits de la méditation*

A l'origine, la méditation est une pratique orientale liée à l'hindouisme et au bouddhisme, qui existe depuis plusieurs siècles. Cette discipline est aujourd'hui très répandue à travers le monde, notamment en France.

La méditation de pleine conscience poursuit plusieurs objectifs : être « plus présent à soi », en accueillant et en acceptant toutes ses émotions, situations et sensations, mais aussi apprendre à gérer ses émotions, et même ses douleurs physiques, sans toutefois prétendre les guérir.

Pour y arriver, la méditation doit être pratiquée tous les jours, même pendant cinq minutes seulement pour commencer.

### *Les effets positifs*

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Développement de l'intuition et de la créativité
- Facilitation de la concentration
- Renforcement du système immunitaire
- Favorisation de l'oxygénation du corps
- Atténuation des douleurs physiques

## Comment pratiquer sa méditation

La méditation peut se pratiquer en marchant, debout ou assis, silencieusement ou en répétant un mot ou un son, dans une pièce, un jardin, un lieu de retraite, un centre dédié, seul ou en groupe. L'esprit doit maintenir son attention sur quelque chose de précis pour éviter tout vagabondage.

## Quelques conseils !

Si vous souhaitez débuter seul, voici quelques techniques qui peuvent vous aider à vous concentrer.

### La méditation sur la respiration

Celle-ci consiste à être conscient de l'air qui pénètre le corps, qui en est expulsé, qui pénètre encore... Comme la respiration est un mouvement permanent et infaillible, elle donne une ancre stable à l'effort d'attention.

### Le balayage corporel

La personne est assise, le dos droit et procède à un balayage mental de son corps. Cet exercice permet de prendre conscience d'éventuelles tensions ou points douloureux.

### La méditation à l'aide d'une image mentale

La personne imagine une image précise, et doit se focaliser sur celle-ci.

### L'utilisation d'un mantra

La personne répète un mantra (formule sacrée). Les vibrations provoquées à partir des cordes vocales sont censées amener le corps à de bonnes dispositions.

### La méditation à l'aide d'un objet

La personne regarde fixement un objet situé à proximité d'elle. Cela peut être la flamme d'une bougie, une image,...

Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet  
[existentielessentiel.fr](http://existentielessentiel.fr)



Par mail  
[existentiel.essential@gmail.com](mailto:existentiel.essential@gmail.com)



Par téléphone  
06 32 70 39 05



Sur Facebook