



CONSEILS DE PREPARATION AVANT TOUTE
SEANCE
DE MEDITATION

Bienvenue sur Surrendipity.fr dans la rubrique « Méditons ensemble ». Cette section a pour vocation de vous accompagner dans la pratique de la méditation.

Que vous soyez totalement novice ou que vous ayez déjà une pratique plus ou moins régulière de méditation, voici quelques conseils simples pour être certain d'être sur la bonne voie.

Nombreux d'entre vous m'ont demandé de réaliser un résumé pour être certain de mettre toutes les chances de votre côté afin de méditer dans les meilleures conditions.

Avant de commencer une séance de méditation, assurez-vous que tous les facteurs ci-dessous soient rassemblés pour éviter d'être distrait.

- 1. Planifier le créneau de méditation** si vous le pouvez, sinon faites-le lorsqu'une fenêtre de quelques minutes s'offre à vous,
- 2. Préparer le lieu de la séance de méditation,**
- 3. Prévenez les autres personnes présentes que vous vous apprêtez à méditer, et que vous ne voulez pas être dérangé,**
- 4. Isoler votre téléphone et tout autre objet de distraction du lieu de méditation.**

Revenons en détail sur ces 4 points fondamentaux :

1. Planifier le créneau de méditation

Il y a plusieurs bénéfices à cela.

Tout d'abord, en le planifiant à l'avance, il y a de grandes chances que vous ayez choisi un moment durant lequel les distractions seront moindres.

Ensuite, le fait de planifier les choses de façon récurrente, permet de créer une routine ou une habitude qui amplifie les bienfaits de la séance.

Vous remarquerez que vous prendrez progressivement l'habitude de méditer et que vous apprécierez d'autant plus ce moment à vous, rien que pour vous.

2. Préparer le lieu de la séance de méditation

Choisissez une pièce ou un espace où vous pouvez être vous-même. Cela peut être à votre domicile, à votre bureau ou dans votre voiture.

Portez des vêtements confortables et un peu amples de préférence pour ne sentir aucune pression, au niveau des hanches, de la taille et du thorax.

La posture que vous prendrez est également très importante pour la qualité de la séance. Et n'hésitez pas à changer de position pendant la séance si vous êtes inconfortable. Il est vrai que plus vous serez immobile et plus la séance sera bénéfique, mais il est primordial que vous vous sentiez bien.

Asseyez-vous sur une chaise ou un fauteuil, le dos bien droit, de préférence sans contact avec le dossier. Si vous n'êtes pas confortable ainsi, appuyez-vous contre le dossier de la chaise. Posez vos pieds bien à plat sur le sol et légèrement écartés. Reposez vos mains sur les genoux. Tenez votre tête bien droite. Ayez un regard doux.

3. Prévenez les autres personnes présentes que vous vous apprêtez à méditer, et que vous ne voulez pas être dérangé

Ce point est crucial pour 2 raisons majeures.

D'une part, en sachant que vous ne serez pas distrait, il vous sera plus facile de méditer car votre esprit ne sera pas dans la crainte d'être dérangé.

D'autre part, sachant que vous ne serez pas dérangé, la qualité de la séance elle-même sera naturellement meilleure. Pour autant, vous verrez par la suite, que d'une session à une autre, la qualité de la séance sera très variable en fonction de votre actualité personnelle et professionnelle.

4. Isoler votre téléphone et tout autre objet de distraction du lieu de méditation.

Cela semble évident mais je préfère le préciser tout de même. Eteignez les appareils tels que TV, radio, téléphones mobiles...

Il y'a un truc génial qui s'appelle le « mode avion » ☺

Evitez aussi toutes distractions telles que la musique, ainsi que l'encens ou une bougie parfumée pour cette pratique de méditation particulière.

A présent, vous avez toutes les astuces nécessaires pour débiter la séance de méditation dans les meilleures conditions.

Vous pouvez maintenant commencer à méditer en écoutant l'une de ces 3 séances de méditation guidée :

- « [2 minutes de Silence](#) »,
- « [Destress 3 minutes](#) »,
- « [3 minutes de Gratitude](#) ».

Peace
Frankie / Surrendipity
frankie@surrendipity.fr

