



la méditation

Introduction à la Méditation

INTRODUCTION À LA MÉDITATION

Vous êtes attiré par cette pratique qui vous invite au lâcher-prise et permet d'améliorer bien-être et concentration, mais ne savez pas par où commencer ?

Et bien vous pouvez faire votre première séance de méditation dès maintenant ! Il vous suffit pour cela de fermer les yeux, de ralentir légèrement votre respiration, et de vous concentrer sur la sensation de l'air qui rentre et qui sort par vos narines.

Tout simplement...Respirez...

Vous allez certainement vous rendre compte qu'il est difficile de rester concentré sur ces sensations car des pensées traversent sans cesse votre esprit vous perturbant et vous empêchant ainsi de rester totalement concentrés !

C'est normal.

Entraînez-vous à vous **re-concentrer** sur la sensation de l'air entre vos narines dès que votre esprit s'égaré.

Faites cette exercice pendant trois petites minutes avant de continuer votre lecture...

Félicitations ! Vous venez de faire votre première séance de méditation !

Bien sûr, vous pourrez aller beaucoup plus loin avec des séances plus longues et régulières, mais vous avez peut-être déjà commencé à ressentir les bienfaits que cette pratique peut vous apporter en terme de relaxation, du corps et de l'esprit ! C'est déjà un bon début 😊😊

Il y a de nombreuses choses à dire autour de la méditation, ses pratiques, ses bienfaits...

Aujourd'hui, on vous parle des différentes techniques de méditation existantes : Il en existe des centaines, mais rassurez-vous, il est inutile de toutes les connaître pour commencer !

C'est même déconseillé !

www.kateconseil.com

