

Méditations Guidées bols tibétains

Les **méditations guidées** en groupe accompagnées des **bols tibétains** vous aident à vivre votre méditation plus facilement. En effet les sons des **bols tibétains** apaisent votre mental et en même temps maintiennent votre esprit calme, éveillé et attentif.

*"Ce que l'on pense, on le devient,
ce que l'on ressent, on l'attire,
ce que l'on imagine, on le crée"*

Bouddha

Méditations guidées



La **méditation** se dit "**gom**" en tibétain qui signifie "**se familiariser**": avec quoi? Avec notre esprit.

Méditer c'est faire connaissance avec notre esprit. Apprendre à le connaître et à le découvrir, tourner son regard vers l'intérieur. Les Yogis Tibétains nous enseignent que la joie, le calme intérieur, la confiance en soi, la santé, la compassion et toutes les qualités positives de l'être humain font parties de son état naturel et qu'il est possible de les développer, de les retrouver grâce à la **méditation**.

Nous utiliserons des supports différents pour méditer en fonction de notre potentiel et de notre objectif - physique, énergétique, mental ou spirituel-

Méditations proposées

Méditation et émotions

Apprendre à reconnaître nos émotions, les gérer et créer un état intérieur choisi (ex: être joyeux, en paix...)

Méditation et énergie (« rlung » en tibétain prononcer lounq et « prana » en sanskrit)

Travail sur les chakras "*Tsakhor*" *en tibétain*, les canaux subtils "*Tsa-Lung-Thigle*" et l'aura. Nettoyage énergétique et travail vibratoire sur le corps, les organes.

Méditation et Relaxation

Apprendre à être calme, dans l'instant présent, en conscience. Comment gérer le stress et le transformer en énergie positive.

Méditation et Respiration

A quoi sert la respiration ? Apprendre à respirer correctement. Découvrir son souffle pour être à l'écoute et être connecté à notre corps.

Méditation et Visualisation

Qu'est-ce que la visualisation ? A quoi sert-elle ? Vivre l'expérience du pouvoir de notre esprit sur notre corps, notre mental, notre énergie et environnement.

Méditation et Sons - Mantras, Bols chantants et Gong -

Méditation chantée avec les Mantras « Ngags », **méditation Sonore** avec les bols chantants tibétains et Bains sonores : voir la page Bain Sonore et la page **Méditation** Chantée des Mantras Tibétains de Soins.

Méditation pour un monde meilleur

Nous sommes nombreux à vouloir créer un monde meilleur. Le manque de temps, de matériel, d'argent, la peur des autres etc... nous freinent dans nos actions. Il est alors possible d'aider autrement. Apprendre à agir avec notre esprit, puisque toute action commence dans notre esprit. Apprendre

à utiliser le pouvoir de la pensée pour construire un monde meilleur et aider les autres. Découvrir l'interdépendance, sortir de l'individualisme, développer l'altruisme, la compassion, et ouvrir notre cœur.

Différentes techniques de méditations

Les respirations yogiques : différentes techniques avec le souffle

Le pouvoir de l'attention, de l'observation et de l'écoute intérieure : de notre mental, de notre cœur, notre énergie, scan corporel...

Apprendre à créer un état de conscience : de joie, de calme mental, de confiance en soi...

Visualisations : un des nombreux pouvoir de l'esprit, technique puissantes et subtiles, très pratiquées par les yogis tibétains (à ne pas confondre avec l'imagination)

Mantras tibétains : énergie pure et essentielle du son, mots, voyelles ...

Confiance

Comme pour apprendre à marcher, à lire et à écrire, pour apprendre à méditer, nous devons méditer chaque jour, même un petit peu, à n'importe quel moment, assis à la maison, en jouant avec les enfants, au travail, en marchant, dans nos relations, en parlant...) pour habituer notre esprit et notre corps. Pour nous (re) programmer et changer notre façon d'être et/ou d'agir.

Courage

Bien entendu cela demande du temps, de la patience, des efforts, de la confiance en soi, de la discipline, de la compréhension, de la persévérance...

Accompagnement

Je suis à votre écoute pour vous guider et répondre à vos questions sur votre pratique.

"life is a meditation"