



PARCOURS MÉDITATIF MEDITATIEPARCOURS

1

Le parcours est évolutif, il est donc essentiel de commencer par le début pour en comprendre le processus. Nous vous conseillons d'expérimenter une seule balise par balade, et de vous y entraîner tous les jours chez vous pendant une semaine avant d'expérimenter la suivante. Vous obtiendrez des effets plus intéressants.

Pour bénéficier pleinement de chaque pratique, une certaine disposition d'esprit est nécessaire.

JOUEZ LE JEU, PRÊTEZ-VOUS À L'EXPÉRIENCE, SOYEZ OUVERTS.

Donnez-vous le temps de vivre chaque pratique (minimum 20 min).
Pour plus d'informations sur le mode d'utilisation, rendez-vous à la balise d'accueil  (voir plan ci-dessous).

Pour tous les textes et les enregistrements à télécharger, rendez-vous sur le site de Bruxelles Environnement (<http://www.environnement.brussels/parcoursmeditatif>).

Chaque (...) signifie de marquer un temps de pose pendant lequel vous accueillez les sensations.

Het parcours is evolutief, het is dus belangrijk dat je bij het begin begint om zo het hele proces te begrijpen. Wij raden u aan om één oefening per wandeling te beleven en die elke dag bij u thuis te herhalen gedurende één week vooraleer de volgende te proberen. Dat geeft betere resultaten.

Voor een optimale beleving is de juiste ingesteldheid noodzakelijk.

SPEEL HET SPEL MEE, GEEF U OVER AAN DE ERVARING, WEES OPEN VAN GEEST.

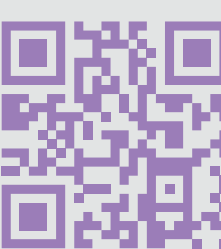
Neem de tijd om elke oefening te beleven (minstens 20 min).
Meer informatie vindt u ook aan de onthaalzuil  (zie onderstaand plan).

Ga naar de website van Leefmilieu Brussel om alle teksten en opnames te downloaden (<http://www.leefmilieu.brussels/meditatieparcours>).

Bij elke (...) is er een korte pauze zodat alle indrukken bij uw kunnen binnenkomen.

PRATIQUE 1: ÊTRE PLEINEMENT DANS L'INSTANT PRÉSENT

Étape 1



Pour découvrir le thème que vous allez mettre en pratique, écoutez l'introduction via le QR code ou rendez-vous sur le site internet.

Introduction à la pratique 1

Étape 2

Préparez-vous à l'expérience en lisant ci-dessous, le résumé de la pratique proprement-dite.

- 1. RECENTRAGE ET MISE EN DISPONIBILITÉ** : vous allez prendre conscience de vos appuis, de vos respirations, et développer une attitude réceptive et ouverte :
- fermez les yeux (...)
 - amenez votre attention sur **vos appuis** (...)
 - amenez votre attention sur **vos respirations** (...)
 - engagez-vous dans cette séance avec l'intention d'ouvrir **un regard neuf sur les choses avec bienveillance** (...)

2. INTROSPECTION CORPORELLE : vous allez prendre conscience de **votre corps**, détaillé par "système", et de **vos respirations**.
Amenez votre attention sur vos systèmes du 1er au 5ème ; accueillez les sensations en laissant plus de confort s'installer si cela est possible (...):

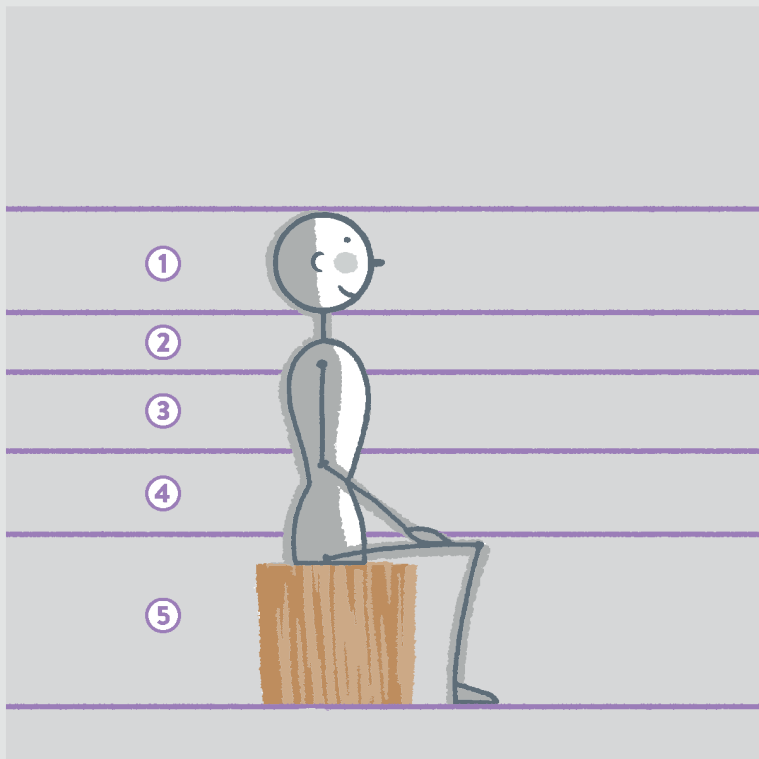
- la **tête** que l'on appelle le 1er système (...)
- le **cou** (...), les **épaules** (...), les **bras** (...), les avant-bras et les **mains** (...) : 2ème système (...)
- la **cage thoracique**, (...) le haut du dos (...) : 3ème système (...)
- toute la **sangle abdominale** (...) et le **bas du dos** (...) : 4ème système (...)
- le **bassin** (...), les **cuisse**s (...), les **jambes** (...), les **pieds jusqu'au bout des orteils** (...) : 5ème système (...)
- concentrez-vous maintenant sur **tout votre corps** ; des pieds à la tête ; de la tête aux pieds ; en surface et en profondeur, à l'écoute des sensations à vivre ici et maintenant (...)

Amenez votre attention sur vos respirations :

- sentez le passage de l'air là où il rentre, là où il sort (...), jusqu'où vous pouvez le percevoir, à l'intérieur (...)
- sentez les mouvements de vos respirations ; au niveau du ventre (...), de la cage thoracique (...)

3. CONSCIENCE DU CONFORT : vous allez prendre conscience des zones corporelles ressenties comme confortables (...), connectez-vous à ces sensations (...).

4. REPRISE : vous allez redynamisez votre corps, faites quelques mouvements en vous préparant à revenir à un état de conscience plus habituel et à rouvrir les yeux, en restant connecté à vous-même.



OEFENING 1: TEN VOLLE AANWEZIG ZIJN IN HET NU

Stap 1



Luister, om kennis te maken met het thema dat u in de praktijk zal brengen, naar de inleiding via de QR-code of ga naar de website.

Inleiding van oefening 1

Stap 2

Bereid u voor op de ervaring en lees hieronder de samenvatting van de oefening in kwestie.

- 1. HET MIDDELPUNT TERUGVINDEN EN ZICH OPENSTELLEN** : u wordt zich bewust van uw steunpunten en uw ademhaling en ontwikkelt een ontvankelijke, open instelling :
- sluit de ogen (...)
 - concentreer u op **uw steunpunten** (...)
 - concentreer u op **uw ademhaling** (...)
 - start deze sessie met een welwillende instelling en de intentie de **dingen met een nieuwe blik te bekijken** (...)

2. LICHAMELIJKE INTROSPECTIE : u wordt zich bewust van **uw lichaam**, gedetailleerd per "systeem", en van **uw ademhaling**.
Concentreer u op uw systemen, van het 1e tot het 5e ; neem uw gewaarwordingen in u op en probeer u zo behaaglijk mogelijk te voelen (...):

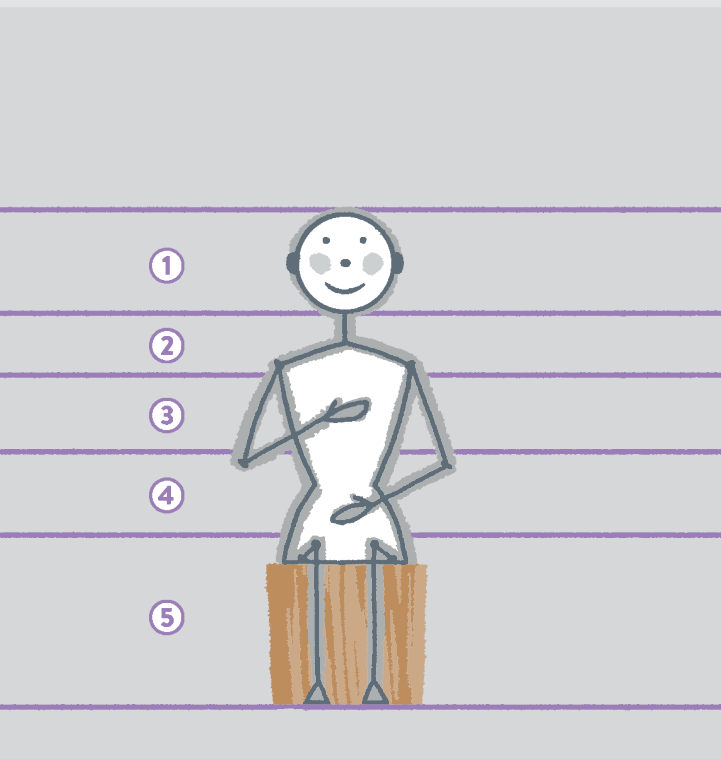
- het **hoofd**, dat we het 1e systeem noemen (...)
- de **hals** (...), de **schouders** (...), de **armen** (...), de onderarmen en de **handen** (...) : 2e systeem (...)
- de **borstkas**, (...) de bovenrug (...) : 3e systeem (...)
- de hele **buikriem** (...) en de **onderrug** (...) : 4e systeem (...)
- het **bekken** (...), de **dijen** (...), de **benen** (...), de **voeten tot het uiteinde van de tenen** (...) : 5e systeem (...)
- concentreer u nu op **uw hele lichaam** ; van de voeten tot het hoofd ; van het hoofd tot de voeten ; om de buitenkant en diep in u, luisterend naar de gewaarwordingen die u hier en nu ondervindt (...)

Concentreer u op uw ademhaling :

- voel de lucht, daar waar ze binnen- en buitengaat (...), tot waar u ze kunt voelen, vanbinnen (...)
- voel de bewegingen van uw ademhaling ; ter hoogte van uw buik (...), uw borstkas (...)

3. BEWUSTZIJN VAN UW BEHAAGLIJKEID : u word zich bewust van de zones van uw lichaam die behaaglijk aanvoelen (...), verbind u met die gewaarwordingen (...).

4. HERVATTING : u gaat uw lichaam weer wakker laten worden, maak enkele bewegingen en bereid u voor om naar een meer gebruikelijke bewustzijnstoestand terug te keren en de ogen te openen. Houd voeling met uzelf.



Étape 3



Expérimentez maintenant la pratique en écoutant l'audio via le QR code ou en vous rendant sur le site internet.

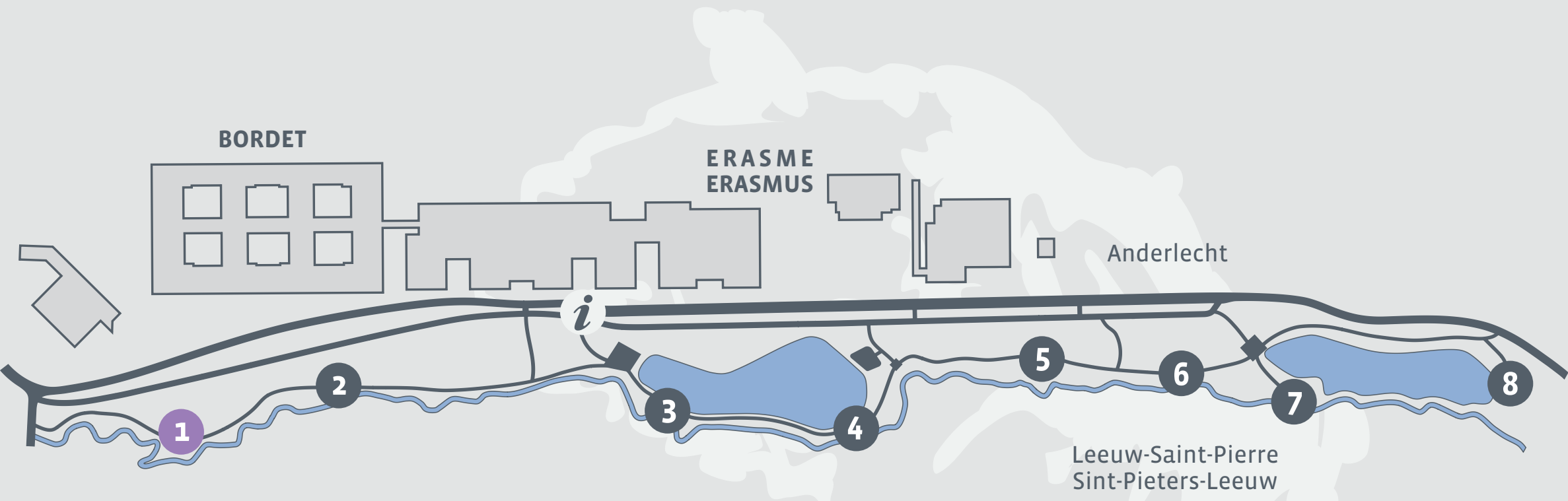
Pratique 1

Stap 3



Voer de oefening uit en luister via de QR-code naar het audiofragment of ga naar de website.

Oefening 1



Le parcours

- Être pleinement dans l'instant présent
- Accueillir le positif, évacuer le négatif
- Activer l'énergie vitale et les capacités d'apaisement
- La posture, une attitude dans la vie
- Développer les 5 sens
- Bien-être dans la verticalité
- Prendre conscience de sa présence dans l'environnement
- Donner du sens à sa vie

Het parcours

- Ten volle aanwezig zijn in het nu
- Laat het positieve toe, duw het negatieve weg
- Levenskracht en ontspanningscapaciteiten activeren
- De lichaamshouding, een levenshouding
- De 5 zintuigen ontwikkelen
- Weldad van een verticale houding
- Bewustwording van uw plaats in de omgeving
- Zin geven aan uw leven

Hôpital
Erasmus



bruxelles
environnement
leefmilieu
brussel
.brussels

www.environnement.brussels
www.leefmilieu.brussels
02 775 75 75

info@environnement.brussels • info@leefmilieu.brussels