PARCOURS MÉDITATIF
MEDITATIEPARCOURS

2

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.

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.

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 *i* (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.

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 *i* (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 2:
ACCUEILLIR LE POSITIF, ÉVACUER LE NÉGATIF

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 2

Étape 2

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

1. RECENTRAGE ET MISE EN DISPONIBILITÉ : prenez conscience de vos appuis (...), de vos respirations (...) Mettez-vous dans l'état d'esprit d'ouvrir un nouveau regard sur les choses (...).

2. INTROSPECTION CORPORELLE du 1er au 5ème système, puis tout le corps (...).

3. IMAGE POSITIVE : laissez venir, de façon sensorielle (vue, odorat, sensations du corps, ouïe ...) une image ou la pensée d'un lieu ou d'une activité source de bien-être pour vous (...) accueillez les sensations dans le corps (...).

4. IMAGE NÉGATIVE : laissez venir une image négative (un "petit" négatif). Sentez l'effet que produit une pensée ou une image négative sur votre corps. Dès que vous sentez ce négatif, switchez vers le positif et prenez le temps de bien sentir les changements positifs. Faites ça 2 ou 3 fois en terminant par le positif.

5. DÉPLACEMENT DU NÉGATIF : inspirez, retenez l'air en contractant le corps. **Expulsez l'air en mettant l'intention de faire sortir les tensions inutiles.** Faites cela 3 fois, avec une pause de récupération et d'écoute des sensations entre chaque manœuvre (...).

6. IMAGE POSITIVE : réactivez une image positive (celle utilisée précédemment, ou une autre, ou encore la nature dans laquelle vous vous trouvez actuellement.

7. REPRISE

OEFENING 2:
LAAT HET POSITIEVE TOE, DUW HET NEGATIEVE WEG

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 2

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 : word u bewust van uw steunpunten (...), uw ademhaling (...) Bereid u voor om de dingen met een andere blik te bekijken (...).

2. LICHAMELIJKE INTROSPECTIE van het 1e tot het 5e systeem, en dan van het hele lichaam (...).

3. POSITIEF BEELD : roep met uw zintuigen (zicht, reuk, gewaarwordingen van het lichaam, gehoor ...) een beeld of gedachte op van een plaats of een activiteit die voor u een bron van welzijn is (...), neem de gewaarwordingen in uw lichaam op (...).

4. NEGATIEF BEELD : roep een negatief beeld op (een 'licht' negatief beeld). Voel het effect van een negatieve gedachte of beeld op uw lichaam. Schakel, zodra u het negatieve voelt, weer over op het positieve en neem de tijd om de positieve veranderingen goed te voelen. Doe dit 2 of 3 maal. Eindig met iets positiefs.

5. VERPLAATSING VAN HET NEGATIEVE : adem in en houd de lucht op terwijl u uw lichaam samentrekt. **Laat de lucht los en probeer hierbij onnodige spanningen naar buiten te laten komen.** Doe dit 3 maal, met tussenin telkens een pauze om te recupereren en naar de gewaarwordingen te luisteren (...).

6. POSITIEF BEELD : roep weer een positief beeld op (hetzelfde als daarnet, of een ander, of denk aan de natuur waar u zich momenteel bevindt).

7. HERVATTING







Étape 3

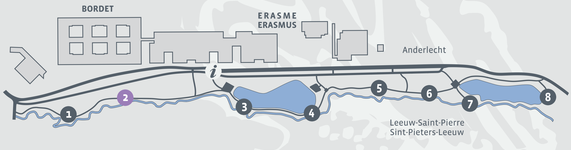
Expérimentez maintenant la pratique en écoutant l'audio via le QR code ou en vous rendant sur le site internet.

Pratique 2

Stap 3

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

Oefening 2



Le parcours

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

Het parcours

1. Ten volle aanwezig zijn in het nu
2. Laat het positieve toe, duw het negatieve weg
3. Levenskracht en ontspannings-capaciteiten activeren
4. De lichaamshouding, een levenshouding
5. De 5 zintuigen ontwikkelen
6. Weldaad van een verticale houding
7. Bewustwording van uw plaats in de omgeving
8. Zin geven aan uw leven

Hôpital Erasme
ULB
bruxelles environnement leefmilieu brussel .brussels

www.environnement.brussels
www.leefmilieu.brussels
02 775 75 75
info@environnement.brussels • info@leefmilieu.brussels