



PARCOURS MÉDITATIF MEDITATIEPARCOURS

3

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 3: ACTIVER L'ÉNERGIE VITALE ET LES CAPACITÉS D'APAISEMENT

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 3](#)

Étape 2

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

1. RECENTRAGE ET MISE EN DISPONIBILITÉ (appuis, respirations, nouveau regard)

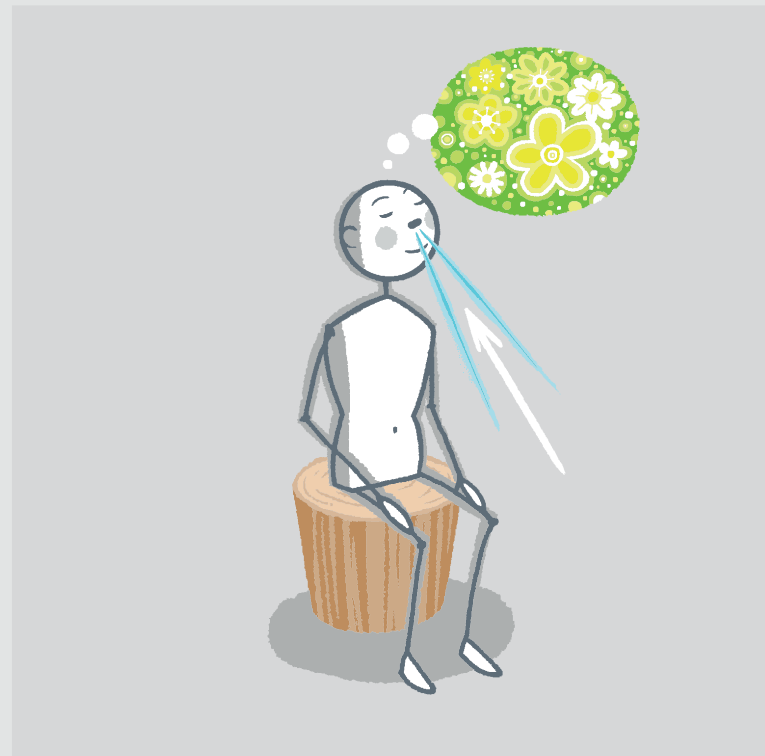
2. INTROSPECTION CORPORELLE (les 5 systèmes puis tout le corps)

3. 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-le 3 fois en prenant le temps de récupérer et d'accueillir les sensations entre chaque "manœuvre" (...).

4. ACTIVATION OU HARMONISATION VITALE : à l'inspiration, répétez-vous mentalement "activation" (ou "harmonisation" selon l'effet désiré) et à l'expiration, "vitale". L'expiration est plus intérieure, mettez-y l'intention de faire gagner ces mots à tout votre corps. Faites le 4 ou 5 fois, à l'écoute des sensations (...).

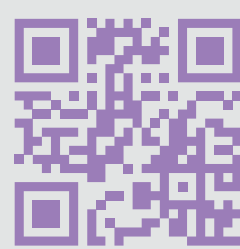
5. IMAGE ET MOT POSITIFS : laissez venir votre image positive puis associez-y le mot que vous souhaitez (par exemple : "apaisement", "calme"). "Respirez" ce mot comme pour l'activation vitale.

6. REPRISE



OEFENING 3: LEVENSKRACHT EN ONTSPANNINGS-CAPACITEITEN ACTIVEREN

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 3](#)

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 (steunpunten, ademhaling, nieuwe blik)

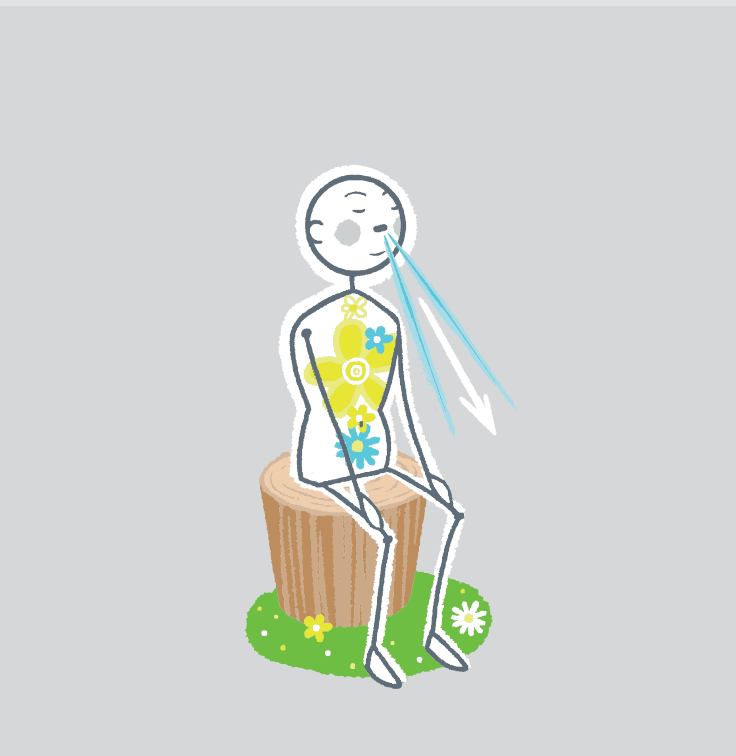
2. LICHAAMELIJKE INTROSPECTIE (de 5 systemen en dan het hele lichaam)

3. VERPLAATSING VAN HET NEGATIEVE : adem in en houd de lucht vast 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 uw gewaarwordingen te luisteren (...).

4. VITALE ACTIVERING OF HARMONISERING : bij het inademen herhaalt u mentaal "vitale" en bij het uitademen "activering" of "harmonisering", afhankelijk van het gewenste effect. Betrek uw hele innerlijk bij het uitademen. Probeer deze woorden in uw hele lichaam te voelen. Doe dit 4 of 5 maal en luister hierbij naar uw gewaarwordingen (...).

5. POSITIEF BEELD EN WOORD : haal uw positieve beeld voor de geest en associeer er dan het woord mee dat u nastreeft (bv. "tot rust komen", "kalmte"). Adem dit woord uit zoals voor de vitale activering.

6. HERVATTING



Étape 3



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

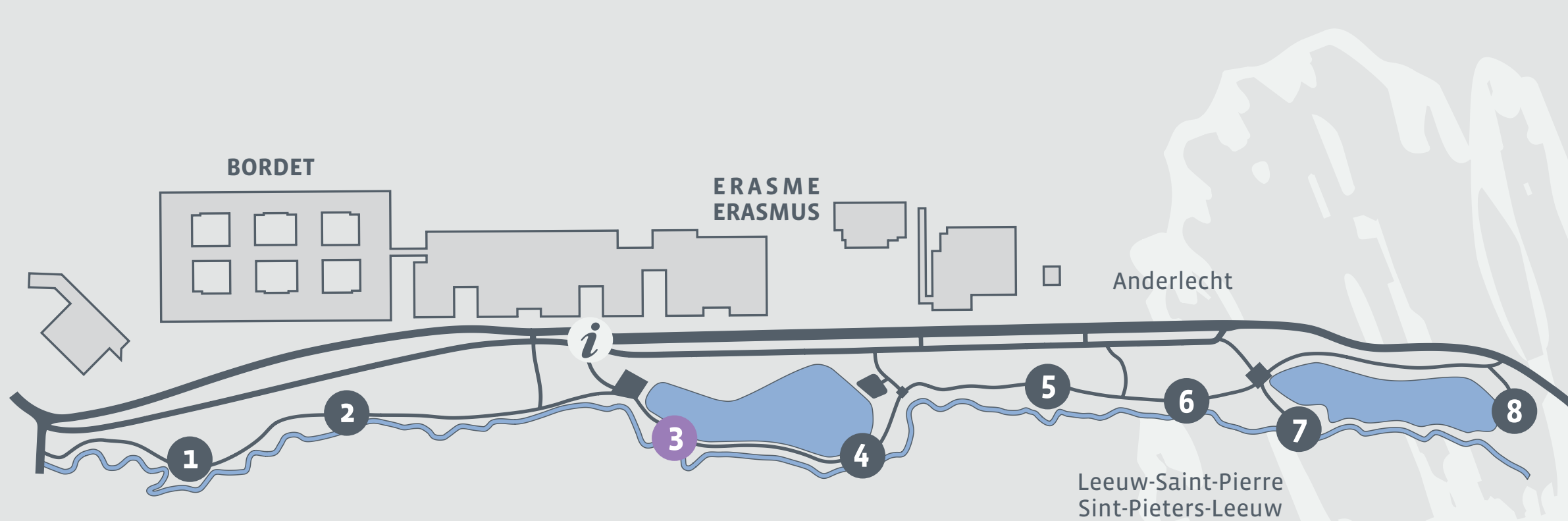
[Pratique 3](#)

Stap 3



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

[Oefening 3](#)



Le parcours

1. Être 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 ontspanningscapaciteiten 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
Erasmus



bruxelles
environnement
leefmilieu
brussel
.brussels

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

info@environnement.brussels • info@leefmilieu.brussels