PARCOURS MÉDITATIF
MEDITATIEPARCOURS

7

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 7:
PRENDRE CONSCIENCE DE SA PRÉSENCE DANS L'ENVIRONNEMENT

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 7

Étape 2

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

Avant de commencer, observez le paysage environnant (...).

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

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

3. DÉPLACEMENT DU NÉGATIF (3 x)

4. ACTIVATION OU HARMONISATION VITALE (4-5 x)

5. CONSCIENCE DE NOTRE ENVIRONNEMENT :
- en posture assis (relax ou dynamique), resituez mentalement les différents éléments de votre environnement (...)
- prenez ensuite la place d'un élément de cet environnement (p.ex. l'oiseau dans l'arbre) et retournez le regard sur vous-même (contemplation externe) (...)

En résumé, vous **prenez conscience de l'environnement**, par rapport à vous (...), puis vous **prenez conscience de vous**, à partir de l'environnement (contemplation externe).
Revenez en vous-même, accueillez les sensations tout en prenant conscience de votre place dans l'environnement (...).

6. REPRISE

OEFENING 7:
BEWUSTWORDING VAN UW PLAATS IN DE OMGEVING

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 7

Stap 2

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

Observeer voor u begint het landschap om u heen (...).

1. HET MIDDELPUNT TERUGVINDEN EN ZICH OPENSTELLEN (steunpunten, ademhaling, nieuwe blik)

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

3. VERPLAATSING VAN HET NEGATIEVE (3 x)

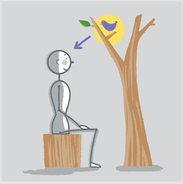
4. VITALE ACTIVERING OF HARMONISERING (4-5 x)

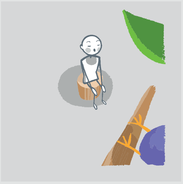
5. BEWUSTZIJN VAN ONZE OMGEVING :
- ga zitten (in ontspannen of dynamische houding) en situeer mentaal de verschillende elementen van uw omgeving (...)
- neem vervolgens de plaats in van een element in de omgeving (bv. een vogel in een boom) en richt de blik op uzelf (externe beschouwing) (...)

Zo wordt u zich **bewust van de omgeving** ten overstaan van uzelf (...) en **vervolgens wordt u zich bewust van uzelf** vanuit het perspectief van uw omgeving (externe beschouwing).
Kom nu weer tot uzelf, neem uw gewaarwordingen in u op en wordt u bewust van uw plaats in de omgeving (...).

6. HERVATTING







Étape 3

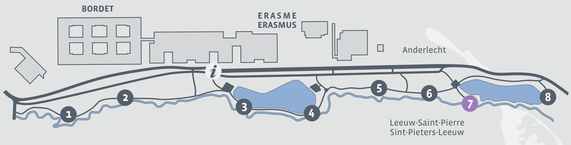
Expérimentez maintenant la pratique en écoutant l'audio via le QR code ou en vous rendant sur le site internet.

Pratique 7

Stap 3

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

Oefening 7



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