

Bien ETRE



par Alexandra
THOMAS

Praticienne et
enseignante
en Reiki Usui.

L'AUTOMNE

Voici l'automne. Votre lit vous fait les yeux doux et vous seriez plus enclin à rêver votre vie qu'à vivre vos rêves. Vous n'avez envie de rien et vous vous sentez à court d'énergie ? C'est normal. Les jours déclinent et la nature se prépare pour la saison froide. La flamboyance de l'été est passée et il est temps pour le vivant de se mettre au repos. C'est le moment où les organismes commencent à élaborer leurs défenses contre les agressions de l'hiver, le moment de se recentrer sur soi. Contrairement au printemps où l'on réveille son corps en vue de le bouger et de le montrer, l'automne est propice à la détente, à l'introspection et au cocooning.

Et si vous vous accordiez le droit d'être gentil avec vous-même ? Et si vous cessiez un instant de vous flageller pour avancer ? A l'image de la nature, nous avons tous besoin de moments de jachère, pour nous ressourcer et pouvoir ensuite repartir du bon pied.

Voici une petite astuce pour utiliser au mieux les énergies de l'automne, il s'agit d'apprendre à méditer.

87, Rue des Grands Champs 75020 PARIS
Mail : relaxalex@free.fr
GSM : 06 60 08 94 24

Retrouvez-la sur son site : relaxalex.fr
Sur Facebook : [Relaxalex](#)
Sur LinkedIn : [Alexandra THOMAS](#)
Sur Twitter : [Relaxalex 75020](#)



Chaque jour, des dizaines de milliers de pensées nous assaillent et il est bien difficile de réfléchir sereinement au milieu de ce chaos. L'art de la méditation consiste à apaiser l'agitation qui sévit dans notre esprit, afin d'y voir plus clair et d'y installer la paix.

Pour bon nombre d'entre nous, la méditation semble inaccessible car nous imaginons un exercice complexe, réservé à des experts. Rassurez-vous, il n'en est rien.

Méditer, c'est avant tout prendre conscience du brouhaha qui résonne dans notre tête. C'est regarder avec attention toutes ces peurs ou ces préoccupations qui peuplent nos pensées. C'est réaliser que tous ces scénarios, surtout ceux qui nous effraient, sont pour la plupart du temps improbables ou très loin de se concrétiser. Pour cela, il suffit de se poser, de se taire et de respirer. Inutile d'essayer de faire le vide dans votre tête. Cette idée reçue, quasiment impossible à réaliser nous induit en erreur et nous rend la méditation impénétrable.



En fait, il s'agit simplement de devenir spectateur de notre théâtre intérieur. Et cela peut être fait aisément, à peu près n'importe où.

Imaginez que vous êtes dans le bus. Que vous soyez assis ou debout, la chose est tout aussi simple. Il n'y a que deux éléments à mettre en place :

1. Poser votre attention sur votre corps. De vos pieds à votre tête, en passant par le ventre, les jambes ou le dos, prenez conscience de ce que vous ressentez ; des fourmis dans les jambes, une douleur dans le pied, une démangeaison dans la nuque... Qu'importe, ce qui compte c'est de vous observer.

2. Soyez attentif à votre respiration. Est-elle rapide et saccadée ? Ou bien est-elle ample et apaisée ? Observez les mouvements de votre ventre, de votre poitrine ou la sensation du souffle dans votre nez. La conscience de cette respiration est la clé pour méditer.

Vous pouvez faire ce simple exercice à peu près n'importe où. Cinq à dix minutes chaque jour et ce pendant quelques temps. Vous verrez rapidement votre état nerveux se calmer. Vous serez plus serein et plus apte à prendre de bonnes décisions. Essayez au moins deux mois.

Au prochain numéro, vous serez transformé.

Alexandra THOMAS exerce depuis près de dix ans à Paris. Elle donne des formations à tous les degrés de Reiki. Elle accompagne également ses clients sur des problématiques de vie, de développement personnel ou de santé.