



3 petits jeux... à méditer !



Voici trois petits jeux autour de la méditation que tu pourras pratiquer à l'occasion. Choisis-en un et essaie-le. Si l'Aïkido te plaît pour les activités physiques qu'il propose, tu découvriras bientôt le bonheur de te poser et de laisser vagabonder ton esprit, le corps calme et décontracté.

Jeu N° 1

Le silence est d'or



Écouter le silence ? En voilà une grande affaire !

Va dans une pièce au calme. Assieds-toi, reste immobile et... écoute le silence.

Au début, bien sûr, tu n'entendras rien. Mais si tu prêtes l'oreille, tu vas peut-être entendre de petits bruits au loin : bruits de circulation, murmures de voix, tic-tac d'horloge, bruits du réfrigérateur, chant d'oiseau au loin, etc.

Avais-tu remarqué tous ces bruits qui t'entourent ?

Jeu N° 2

Le chat Zazen



Assieds-toi en tailleur, le dos bien droit, et pose tes mains sur les genoux. C'est une des postures traditionnelles de la méditation en zazen.

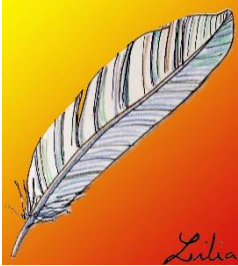
Reste ainsi sans bouger pendant une minute entière, en étant attentif-ive à tout ton corps.

Puis relève-toi tout doucement en t'étirant comme un chat.

Tu peux reproduire régulièrement cet exercice et avec un peu d'habitude passer de 1 à 2 minutes, etc. Tu découvriras bientôt tout le bienfait que tu retireras de ce petit jeu.

Jeu N° 3

La plume d'oiseau



Si tu es inquiet ou si des choses te préoccupent, installe-toi au calme et ferme les yeux. Imagine que tu te transformes en oiseau.

Si les cormorans, après avoir plongé, ont besoin de laisser sécher leurs ailes, sais-tu que l'eau glisse parfaitement sur les plumes des canards, sans pénétrer dans leur corps ?

Imagine alors que tous tes soucis glissent comme des gouttes d'eau sur les plumes d'un oiseau. Puis rouvre les yeux.

Garde cette sensation dans ton cœur pour y repenser le jour où quelque chose te contrarie.

Les illustrations sont signées Lilia LEGRAIN-TOBO.