

VIVRE LE MOMENT PRÉSENT EST À LA FOIS D'UNE GRANDE SIMPLICITÉ ET TERRIBLEMENT DIFFICILE. GRÂCE À DE PETITS TRUCS EXPOSÉS DANS SON PLUS RÉCENT OUVRAGE INTITULÉ *ZÉNITUDE ET DOUBLE ESPRESSO*, NICOLE BORDELEAU NOUS INVITE À SAISIR CET INSTANT PERPÉTUEL OÙ LE PASSÉ ET LE FUTUR S'ÉVANOUISSENT.

MIEUX VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

UN GRAND DÉFI

Lorsque le moment présent est confortable, qu'il répond à nos attentes et à nos besoins, rester dans le moment présent s'avère un exercice facile, rappelle la maîtresse de yoga. Mais lorsqu'il est désagréable, inconfortable, générateur de peur ou d'angoisse, ce simple exercice représente un grand défi.

DES MOMENTS DE PLEINE CONSCIENCE

Il est utopique de penser qu'on puisse être ancré dans le moment présent 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Notre cerveau a été programmé pour

se souvenir du passé et prévoir le futur. Toutefois, nous pouvons parsemer notre journée de moments de pleine conscience, qui nous permettent d'observer ce qui se passe au moment présent. Si nous sommes calmes, nous sommes calmes. S'il y a du bruit autour de nous, il y a du bruit autour de nous. Si nous sommes stressés, nous sommes stressés. Simplement, nous observons ce qui se passe, sans jugement. Le secret de la pleine conscience, c'est simplement d'être en paix avec ce qui se passe en nous et autour de nous.

RESPIRATION ET MÉDITATION

Pour la plupart d'entre nous, on ne nous a pas appris à respirer et à nous servir de notre souffle pour calmer nos angoisses ou nous réenergiser. En respirant avec notre diaphragme, nous pouvons retrouver notre énergie. Le souffle est aussi un outil pour méditer. Durant la pratique de la méditation, on peut prêter attention au va-et-vient de notre respiration. En inspirant, on n'a qu'à penser: «J'inspire le calme.» En expirant, on pense: «J'expire le stress.»

«Pour entraîner notre esprit à rester ancré dans le moment présent, on peut concentrer notre attention sur de petits gestes du quotidien.»

UN MOMENT À LA FOIS

Pour entraîner notre esprit à rester ancré dans le moment présent, on peut concentrer notre attention sur de petits gestes du quotidien, afin d'être pleinement conscient de notre expérience. Pour ce faire, on peut pratiquer des exercices. Par exemple, en attendant l'ascenseur, on prend le temps de respirer pour s'ancrer pleinement dans ce moment. Lorsqu'on se brosse les dents le matin, on essaye de rester conscient de nos gestes, de notre corps, d'écouter le son de l'eau, sans être déjà rendu au bureau dans notre tête. On peut choisir de prendre un repas par semaine seul, en silence. C'est l'occasion d'être à l'écoute de notre corps, d'observer nos pensées, nos émotions, de regarder la variété des formes et des couleurs des aliments dans notre assiette, de goûter les saveurs... Cet exercice transforme notre relation avec la nourriture.

L'IMMOBILITÉ

C'est un exercice simple, qui produit des résultats merveilleux. On s'installe dans un endroit calme et agréable et on choisit de demeurer immobile. Il ne s'agit pas de se figer comme une pierre, mais de rester immobile et de se laisser traverser par les sensations de notre corps. Lorsque le corps s'immobilise, l'esprit devient paisible. On peut se donner un ancrage qui nous permet de rester dans le moment présent, en observant notre souffle, par exemple. Pratiquer cet exercice, ne serait-ce que deux minutes, est particulièrement efficace et transformateur. On devient moins réactif, moins angoissé, et ça permet de traverser toutes sortes de circonstances de la vie sans avoir à fuir ou à chercher un divertissement ou un médicament.

À MÉDITER

En méditant, on arrive à mieux

COMME LA TORTUE

Tous nos sens sont les plus grands voleurs d'énergie qui soient, continuellement happés par des sons, des images et des odeurs. Ils fragmentent l'attention. Pensons à la tortue: quand elle rétracte ses membres à l'intérieur de sa carapace, elle devient invulnérable et nul prédateur ne peut l'attaquer. Il en est de même pour nous: lorsque nous ramenons nos sens vers le moment présent, nous sommes moins vulnérables à la dispersion.

comprendre le fonctionnement de notre esprit. Lorsque le désordre règne dans notre tête ou que nous sommes soumis à toutes sortes de vagues émotionnelles, la méditation nous sert d'ancrage pour apaiser notre esprit.

LES BIENFAITS DE L'INSTANT PRÉSENT

Vivre dans l'instant enlève nos peurs, nos angoisses, notre arrogance et notre volonté de tout contrôler, et nous aide à dominer nos colères et nos ressentiments. Ça nous donne confiance en nous et en la vie, et nous permet aussi de faire la paix avec ce qui est. ■



L'auteure de *Vivre, c'est guérir!* nous offre *Zénitude et double espresso*, aux Éditions de l'Homme. Pour en savoir plus au sujet de Nicole Bordeleau, on consulte le www.yogamonde.com.

LUNDI

L'ARTISTIQUE AU FÉMININ



SERVICES AUX ABONNÉS

- Abonnement cadeau
- Renouvellement
- Changement d'adresse
- Autres questions



[je m'abonne.ca](http://je.m'abonne.ca)



1 888 535-8634



abomag@tva.ca