

Écoute méditative

TEXTE DE L'ÉCOUTE MÉDITATIVE DE BASE

Voici un exercice d'écoute méditative de base que vous pourrez aussi pratiquer avec toutes les œuvres musicales que vous souhaitez. La méthode sera plus facile à réaliser si vous méditez régulièrement.

Si vous souhaitez apprendre je vous conseille les livrets/Cd de Méditation Créatrice aux éditions Terre de Lumière.



S'installer dans un endroit calme, pratiquer une relaxation, des exercices de respirations... une fois que vous êtes posés, vous pouvez commencer.

1- ÉCOUTE DU COEUR

se centrer dans son cœur et écouter les yeux ouverts

Vous pouvez dans un premier temps pratiquer écoute découverte les yeux ouverts, tout en étant le plus neutre et le plus ouvert possible. C'est une écoute plus cœur, en étant centrée dans le cœur.

2- ÉCOUTE CONSCIENTE

découvrir les paroles

Vous pouvez ensuite pratiquer une deuxième écoute tout en lisant les paroles en même temps. Ce simple exercice permet d'associer la dimension de la pensée, de la compréhension et conscience. Essayer de comprendre le sens des paroles, mais aussi du rythme proposé, plus épique ou plus méditatif.

3- ÉCOUTE MÉDITATIVE

ressentir la vie de son intériorité

Vous pouvez réaliser une troisième écoute les yeux fermés, en état méditatif afin d'écouter avec votre être profond, votre esprit et observer quelle partie de votre être est touché, stimulé, réveillé, vivifié...

