

LA PLEINE CONSCIENCE EN MUSIQUE

1 : Installes-toi confortablement dans un endroit calme avec un appareil pour écouter de la musique

2 : Choisis une chanson que tu aimes. Prends une grande respiration, ferme les yeux et fais-la jouer. Lorsque tu écoutes la musique, concentres-toi d'abord sur la chanson comme un tout.

3 : Ensuite, concentres-toi sur chaque instrument séparément, essayant pour un moment de seulement te concentrer sur le son, par exemple, de la guitare.

4 : Continue à porter ton attention sur chaque son séparément. Tente de trouver le plus de sons différents possible et de te concentrer sur chacun d'entre eux.

5 : Lorsque tu as fait le tour des sons, porte encore attention à la chanson comme un tout. Lorsque tu es prêt.es, ouvre les yeux.



Pssst: Durant la méditation, note les émotions, les sensations physiques et les pensées qui surgissent, sans les juger. C'est normal de perdre sa concentration. Si ça t'arrive, ramène doucement ton attention sur la musique.