



Fiche pratique « Un nouveau départ » Méditation olfactive guidée

S'installer

Votre huile essentielle choisie, installez-vous confortablement pour une méditation olfactive. Je vous propose ici une trame que vous pouvez adapter.

- > Identifier la période que vous souhaitez fermer : quand a-t-elle commencé ?
- > Poser votre intention de nouveau départ. Formulez-la dans une phrase courte au présent et de manière positive, trois fois (à voix haute ou à voix basse). En parallèle vous pouvez inviter par exemple le son d'un bol tibétain, d'un tambour, ou poser la main sur votre cœur simplement.

Poser une intention

Exemples d'intentions formulées :

- « Je ressens l'amour, je vis l'amour. »
- « Je suis plein de vie (de créativité, de joie etc.) »
- « Je prends soin de moi »
- « Je mange sainement en me faisant plaisir »

Trame de la méditation – A vous de jouer !

Votre huile essentielle choisie, installez-vous confortablement pour une méditation olfactive. Je vous propose ici une trame que vous pouvez adapter.

-  Accordez-vous quelques instants pour respirer en pleine conscience, les yeux fermés. Percevez la vague que forme votre respiration ; la poitrine qui se lève, le ventre qui se gonfle et se dégonfle, l'air qui se vide. Détendez les épaules, la nuque. Appréciez l'étirement de votre colonne. Appréciez le contact de vos pieds sur le sol. Ancrez votre attention dans cette sensation des pieds sur le sol.
-  Puis respirez attentivement l'huile essentielle choisie, en prenant votre temps. Appréciez toutes les facettes de l'arôme. Suivez l'évolution des notes olfactives. Laissez votre respiration se faire, naturellement.
-  Replacez-vous dans le contexte de la période de vie que vous fermez. Laissez revenir des souvenirs, une ambiance, un paysage. Soyez à l'écoute des émotions qui émergent, des sensations. Accueillez sans rien rejeter, sans focaliser. Laissez venir à la conscience les images tout en relâchant les tensions s'il y en a. Laissez remonter à la mémoire les situations vécues, les difficultés traversées comme les moments de joie, les espoirs.
-  Poser votre attention sur l'huile essentielle et imaginez que le parfum circule dans tout votre corps. Il rafraîchit vos poumons, vos yeux, votre bouche. Tous vos sens se clarifient. Vous entendez peut-être les sons plus clairement. Tout votre être est comme nettoyé par le passage de la respiration et par l'odeur de l'huile essentielle.
-  Imaginez que vous preniez dans vos bras tous ces ressentis, les images. Vos bras deviennent des bras de lumière, des bras immenses, vastes, aussi vastes que ceux d'une mère universelle. La lumière est si grande qu'elle vous englobe, vous, votre maison, votre ville... Une lumière si vaste qu'elle embrasse le pays en entier, les continents, la terre entière...
-  Revenez à votre respiration et absorbez toute cette lumière dans le cœur. À l'inspire, vous respirez l'odeur et la lumière. À l'expire, toute la lumière se dépose dans chacune de vos cellules.
-  Faites trois grandes respirations ainsi. Trois inspires, trois expires pour absorber toute la lumière et le parfum de l'huile essentielle dans le cœur. Et laissez-la se diffuser dans toutes les cellules du corps.
-  Restez à l'écoute quelques instants de ce qui est là, de ce qui émerge ou pas. Restez en présence avec vous même, dans la douceur. Et remerciez-vous pour tout le chemin parcouru.