

MÉDITER AU BUREAU

COMMENT ALLIER L'UTILE À L'AGRÉABLE ?

Pourquoi chercher le bon lieu, le bon moment, les bonnes personnes pour méditer. Vous n'avez besoin de rien d'autre que d'un peu de calme. Si vous disposez de la possibilité de trouver ce moment au bureau, alors vous avez tout ce dont vous avez besoin pour méditer. Si vous désirez méditer pour réduire le stress, apprendre à **méditer au bureau** sera très utile, puisque vous apprendrez à vous relaxer dans toutes les situations et sans avoir besoin d'un lieu précis.

Méditer au bureau

Si vous voulez faire de la méditation un moment de chacune de vos journées sans fixer de but précis à cette pratique, pourquoi ne pas le faire au bureau. Durant votre pause, si vous pouvez disposer d'un peu de calme, vous aurez toujours le temps dont vous avez besoin, en étant sûr de ne pas être pris par la télévision, avalé par le canapé, accaparé par les enfants, détourné par le ménage et toutes ces ronces sur votre cheminement spirituel.

Au bureau, vous pourrez facilement demander à ce qu'on vous laisse tranquille, n'hésitez pas, s'il le faut, à prétexter un travail urgent. Seule votre tranquillité compte. Vous n'avez pas besoin d'être en position de lotus. Contentez-vous d'être assis sur votre chaise de bureau, les pieds bien à plat, le dos droit, les mains posées sur les genoux. Il peut être pratique, surtout pendant vos premières séances, de vous isoler des bruits extérieurs. Pourquoi ne pas utiliser un casque et en profiter pour méditer en contemplant de la musique ? Si l'ambiance est suffisamment calme ou si vous arrivez à en faire totalement abstraction, la méditation sur le souffle vous permettra de disposer d'un moyen rapide pour arriver à un état modifié de conscience. Avec quelques aménagements, toutes les techniques de méditation sont utilisables au bureau. N'ayez pas peur de procéder à de petits changements s'il le faut. Mieux vaut méditer un peu différemment que ne pas méditer du tout. Faute de mieux, vous aurez au moins une séance quotidienne, et cette régularité compte énormément.

Puisque les séances sont courtes, faites en sorte de leur trouver un prolongement. Lorsque vos collègues sont stressés, ne les laissez pas vous imprégner, lorsque des problèmes surgissent, ne réagissez pas comme vous le faisiez habituellement, étudiez tous les aspects de chaque chose, envisagez tous les angles de vue possible, comme vous le faites lorsque vous méditez en pleine conscience. Vous compensez ainsi la rapidité des séances par un travail plus léger mais très efficace malgré tout, parce qu'il ancre en vous de nouvelles habitudes héritées de la méditation. Celles-ci ne sont que des exemples parmi tant d'autres, à vous de les trouver, de trouver ceux qui vous correspondent, et de les appliquer.

Méditer pour réduire le stress

Si méditer régulièrement au bureau vous permettra de toute façon de réduire nettement votre niveau de stress en lui barrant la route, il arrivera peut-être que vous ayez besoin d'une solution rapide pour faire face à une situation stressante. Dans ces cas-là, vous pouvez tenter de procéder à une séance expresse de méditation. Plus vous pratiquez régulièrement, plus elle sera efficace et plus elle le sera rapidement. Mais si vous ne pratiquez pas encore, tentez tout de même d'appliquer ces quelques conseils, vous n'avez rien à perdre.

Quelle que soit la situation, il vous faut prendre un moment pour vous et vous seul, cinq minutes suffisent. Asseyez-vous, mettez vos pieds bien à plat, posez vos mains sur vos genoux,

redressez votre dos courbé par réflexe face à la tension, imaginez un fil attaché au sommet de votre crâne qui vous tirerait légèrement. Fermez les yeux. Visualisez votre respiration. Vous devriez voir des vagues qui viennent s'abattre régulièrement sur le rivage avant de s'en retirer, puisque c'est là le rythme normal d'une respiration profonde. Il est probable que vous ne voyiez rien pour l'instant. Calmez donc votre respiration pour agir sur le nerf vague qui à son tour, va influencer sur votre rythme cardiaque en le ralentissant. Ne laissez rien vous détourner de l'attention que vous portez à votre respiration. Visualisez aussi précisément que possible votre respiration comme des vagues. Ne pensez pas à la plage, voyez-la simplement. Calquez vos inspirations et expirations sur les vagues. Lorsque vous sentez que vous êtes plus détendu, faites lentement bouger vos membres, votre tête, ouvrez les yeux. Vous voilà plus à même de trouver des solutions.

Que vous désirez méditer pour en faire une pratique habituelle ou simplement pour vous détendre, vous pouvez tout à fait le faire assis sur votre chaise de bureau. Si quelques aménagements doivent être faits, faites-les. Lorsque vous aurez cheminé un peu, vous verrez plus précisément ce que vous pouvez changer sans dévoyer la méditation. **Méditer au bureau** vous donnera des outils pour toutes les situations, pas seulement celles du travail, il serait dommage de ne pas allier l'utile à l'agréable.