



# PARCOURS MÉDITATIF MEDITATIEPARCOURS

5

Le parcours est évolutif, il est donc essentiel de commencer par le début pour en comprendre le processus. Nous vous conseillons d'expérimenter une seule balise par balade, et de vous y entraîner tous les jours chez vous pendant une semaine avant d'expérimenter la suivante. Vous obtiendrez des effets plus intéressants.

Het parcours is evolutief, het is dus belangrijk dat je bij het begin begint om zo het hele proces te begrijpen. Wij raden u aan om één oefening per wandeling te beleven en die elke dag bij u thuis te herhalen gedurende één week vooraleer de volgende te proberen. Dat geeft betere resultaten.

Pour bénéficier pleinement de chaque pratique, une certaine disposition d'esprit est nécessaire.

Voor een optimale beleving is de juiste ingesteldheid noodzakelijk.

## JOUEZ LE JEU, PRÊTEZ-VOUS À L'EXPÉRIENCE, SOYEZ OUVERTS.

## SPEEL HET SPEL MEE, GEEF U OVER AAN DE ERVARING, WEES OPEN VAN GEEST.

Donnez-vous le temps de vivre chaque pratique (minimum 20 min).  
Pour plus d'informations sur le mode d'utilisation, rendez-vous à la balise d'accueil  (voir plan ci-dessous).

Neem de tijd om elke oefening te beleven (minstens 20 min).  
Meer informatie vindt u ook aan de onthaalzuil  (zie onderstaand plan).

Pour tous les textes et les enregistrements à télécharger, rendez-vous sur le site de Bruxelles Environnement (<http://www.environnement.brussels/parcoursmeditatif>).

Ga naar de website van Leefmilieu Brussel om alle teksten en opnames te downloaden (<http://www.leefmilieu.brussels/meditatieparcours>).

Chaque (...) signifie de marquer un temps de pose pendant lequel vous accueillez les sensations.

Bij elke (...) is er een korte pauze zodat alle indrukken bij uw kunnen binnenkomen.

## PRATIQUE 5: DÉVELOPPER LES 5 SENS

## OEFENING 5: DE 5 ZINTUIGEN ONTWIKKELEN

### Étape 1

### Stap 1



Pour découvrir le thème que vous allez mettre en pratique, écoutez l'introduction via le QR code ou rendez-vous sur le site internet.



Luister, om kennis te maken met het thema dat u in de praktijk zal brengen, naar de inleiding via de QR-code of ga naar de website.

Introduction à la pratique 5

Inleiding van oefening 5

### Étape 2

### Stap 2

Préparez-vous à l'expérience en lisant ci-dessous, le résumé de la pratique proprement-dite.

Bereid u voor op de ervaring en lees hieronder de samenvatting van de oefening in kwestie.

1. RECENTRAGE ET MISE EN DISPONIBILITÉ (appuis, respirations, nouveau regard)

1. HET MIDDELPUNT TERUGVINDEN EN ZICH OPENSTELLEN (steunpunten, ademhaling, nieuwe blik)

2. INTROSPECTION CORPORELLE (les 5 systèmes puis tout le corps)

2. LICHAAMELIJKE INTROSPECTIE (de 5 systemen en dan het hele lichaam)

3. DÉPLACEMENT DU NÉGATIF (3 x)

3. VERPLAATSING VAN HET NEGATIEVE (3 x)

4. ACTIVATION OU HARMONISATION VITALE (4-5 x)

4. VITALE ACTIVERING OF HARMONISERING (4-5 x)

5. ÉVEIL DES SENS : installez-vous confortablement dans votre axe ; bien dans vos appuis (...) et commencez à éveiller vos sens (...) :

5. WEKKEN VAN DE ZINTUIGEN : ga confortabel staan; zoek uw steunpunten (...) en maak uw zintuigen zachtjes wakker (...) :

- **le toucher** : frictionnez vos mains, en conscience, à l'écoute des sensations puis faites une pause pour accueillir votre expérience (...)
- **la vue** : posez les mains sur les yeux, ouvrez puis fermez les mains comme les volets d'une maison, à l'écoute de l'expérience. Faites-le plusieurs fois (...) puis faites une pause (...)
- **l'ouïe** : idem (...)
- **l'odorat** : idem (...)
- **le goût** : massez les lèvres, bougez la langue, déglutissez, à l'écoute de l'expérience puis faites une pause (...)

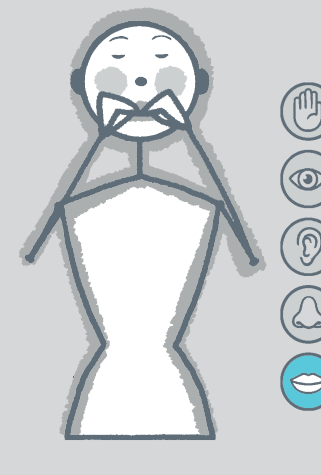
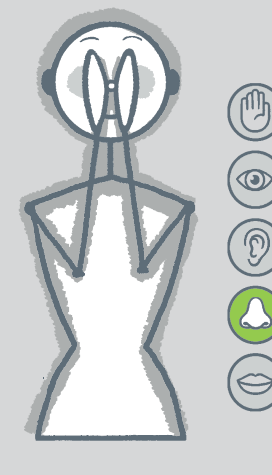
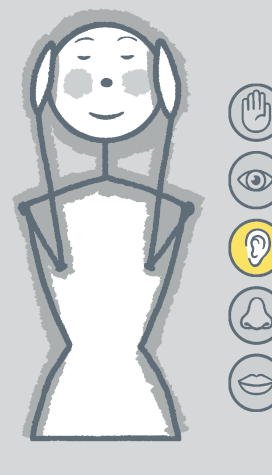
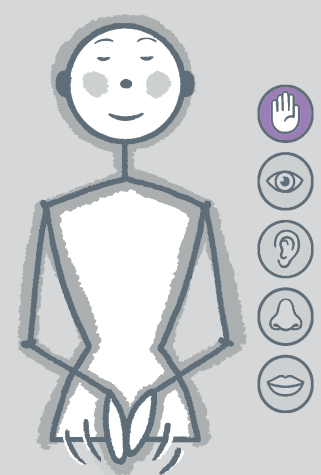
- **de tastzin** : wrijf bewust in uw handen, luisterend naar uw gewaarwordingen en neem een pauze om uw ervaring tot u te laten doordringen (...)
- **het zicht** : leg uw handen op uw ogen; open en sluit achtereenvolgens uw handen zoals de luiken van een huis en luister hierbij naar uw ervaring. Herhaal dit meerdere keren (...) en neem dan een pauze (...)
- **het gehoor** : idem (...)
- **de reukzin** : idem (...)
- **de smaakzin** : masseer uw lippen, beweeg uw tong, slik, luisterend naar uw ervaring, en neem dan een pauze (...)

6. ACCUEIL DES SENSATIONS : accueillez ce que vous captez du monde extérieur (...).

6. OPNEMEN VAN DE GEWAARWORDINGEN : neem in u op wat u van de buitenwereld gewaarwordt (...).

7. REPRISE

7. HERVATTING



### Étape 3

### Stap 3



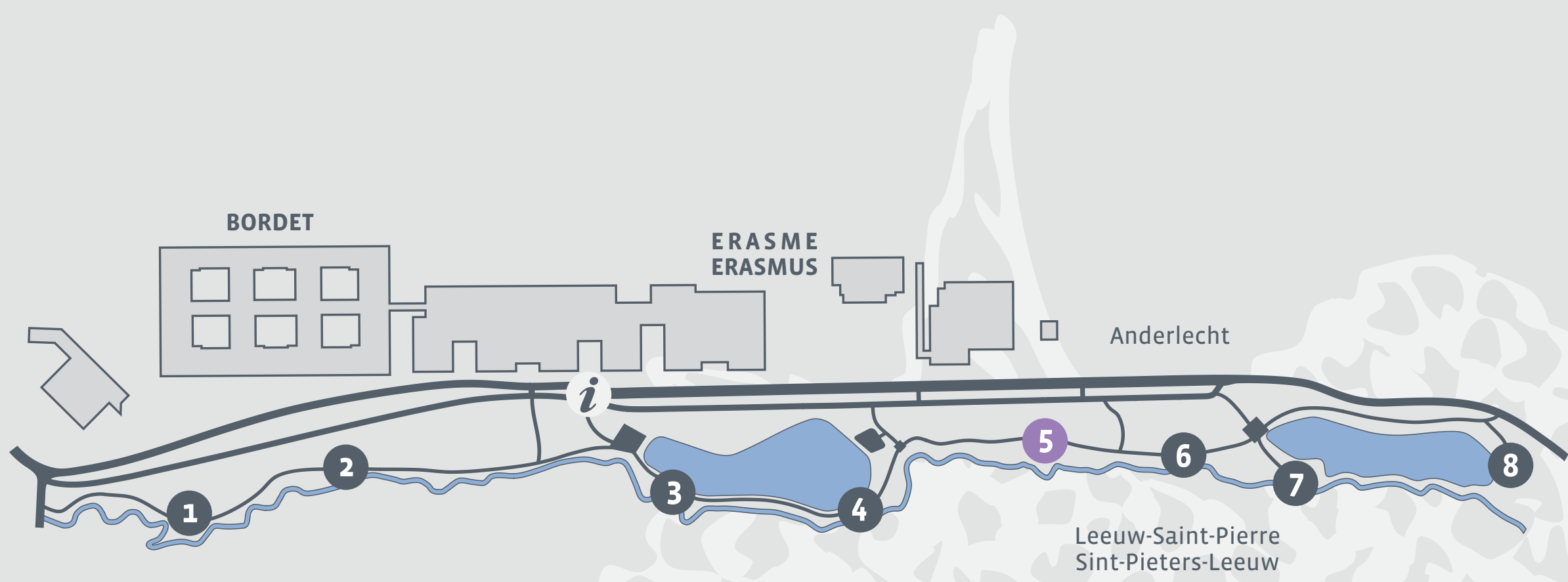
Expérimentez maintenant la pratique en écoutant l'audio via le QR code ou en vous rendant sur le site internet.



Voer de oefening uit en luister via de QR-code naar het audiofragment of ga naar de website.

Pratique 5

Oefening 5



### Le parcours

1. Être pleinement dans l'instant présent
2. Accueillir le positif, évacuer le négatif
3. Activer l'énergie vitale et les capacités d'apaisement
4. La posture, une attitude dans la vie
5. Développer les 5 sens
6. Bien-être dans la verticalité
7. Prendre conscience de sa présence dans l'environnement
8. Donner du sens à sa vie

### Het parcours

1. Ten volle aanwezig zijn in het nu
2. Laat het positieve toe, duw het negatieve weg
3. Levenskracht en ontspanningscapaciteiten activeren
4. De lichaamshouding, een levenshouding
5. De 5 zintuigen ontwikkelen
6. Weldaad van een verticale houding
7. Bewustwording van uw plaats in de omgeving
8. Zin geven aan uw leven

Hôpital  
Erasm



bruxelles  
environnement  
leefmilieu  
brussel  
.brussels

[www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels)  
[www.leefmilieu.brussels](http://www.leefmilieu.brussels)  
02 775 75 75

[info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels) • [info@leefmilieu.brussels](mailto:info@leefmilieu.brussels)