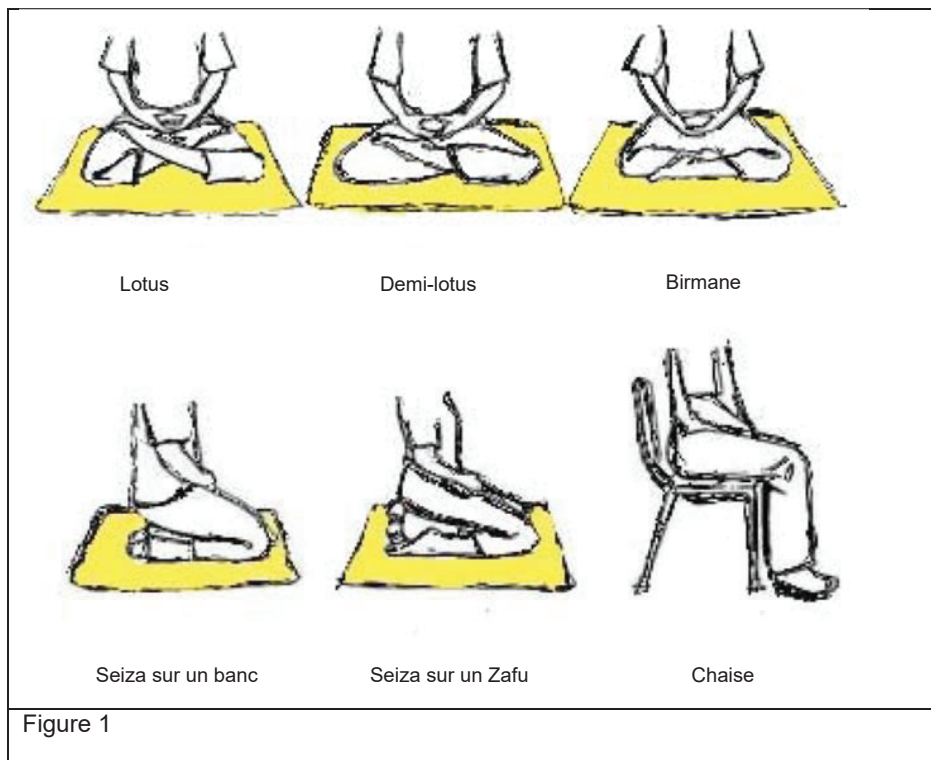


La posture méditative :



Il existe plusieurs postures pour faire la méditation en pleine conscience. La posture classique adoptée par le bouddha est le lotus. Toutefois, le lotus est un maintien très difficile, il demande beaucoup de souplesse. Lorsque nous manquons de souplesse, nous pouvons nous mettre en demi-lotus. Et si la position demi-lotus est encore délicate à exécuter nous pouvons choisir la position birmane, seiza sur un zafu (coussin de méditation) ou en sur un banc. Pour finir nous pouvons utiliser une simple chaise, mais il faudra garder le dos décollé du dossier du siège. Veuillez vous référer à la figure 1 pour voir les exemples de postures de méditation.

Aucune posture n'est plus importante que les autres. Le travail méditatif est le même, quelle que soit la pose.

Marcos De Flores
**Pleine Conscience Basée
sur la Psychologie Bouddhiste**



Mindfulness Based Buddhist Psychology (MBBP)
La « Mindfulness Based Buddhist Psychology » (MBBP) est un nouveau protocole intégrant à la fois des exercices de méditation en pleine conscience et des enseignements de la psychologie bouddhiste. L'auteur, psychologue et psychothérapeute TCC, a élaboré le programme MBBP et propose à travers cet ouvrage de nous ouvrir les portes de cette pratique méditative encore méconnue.

Marcos De Flores nous accompagne dans cette recherche du sens et de la conscience de soi, avec simplicité et précision. Il propose exercices et métaphores éclairantes pour nous ouvrir à la pratique de la méditation.

Pleine Conscience Basée sur la Psychologie Bouddhiste
Marcos De Flores



Marcos De Flores
**Pleine Conscience Basée
sur la Psychologie Bouddhiste**
Mindfulness Based Buddhist Psychology (MBBP)

ESSAI



www.editions-pantheon.fr

© 2010 TTC
ISBN 978-2-7547-4356-3



9 782754 743563

