

# BIBLIOGRAPHIE

## Méditation en pleine conscience

Voici une proposition de bibliographie, non exhaustive bien sûr, qui peut vous inspirer des techniques particulières vous convenant :

- «LA MÉDITATION PROFONDE, Le chemin vers la liberté personnelle », Collection YOGANI d' AYP = 10 € env.
- « L'ART DE LA MÉDITATION » de Matthieu RICARD Editeur : NIL = 12,50 €.
- « MÉDITEZ AVEC NOUS 21 méditants experts vous conseillent et vous guident » de Christophe ANDRÉ aux éditions odile JACOB = 24,50 € (CD inclus)

> N'oubliez pas que si la lecture peut aider le débutant, il faut penser à s'en affranchir le plus tôt possible pour mettre le « mental » de côté et devenir autonome dans le « lâcher prise » !

### MUSIQUE de FOND SONORE

#### Liste proposée au 30/9/2023

Là aussi, il vaut mieux éviter d'en être « dépendant » !

Certaines personnes sont plutôt gênées par la musique, d'autres, et j'en fais partie, l'utilise de temps en temps comme « mantra », vibrations à l'unisson de la conscience pure ...

Idem pour le bol tibétain pour le démarrage d'une séance de méditation.

Outre les CD de « relaxation », de « méditation », du commerce, on peut utiliser une sélection de morceaux de longue durée (plus de 30 minutes) sur YOUTUBE, puis, au besoin, à l'aide de logiciels trouvés sur moteurs de recherche, les **transcrire en MP3** (Que la musique) sur vos logiciels ad hoc (sur iTunes pour les Macs !)

- [https://www.youtube.com/watch?v=lmizeozC3tc&list=RDlmizeozC3tc&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=lmizeozC3tc&list=RDlmizeozC3tc&start_radio=1)
- <https://www.youtube.com/watch?v=AF9RyPfk290>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uxf1FUU8mk0&list=RDWwY6K5Vjyo&index=11>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ILv8tjKxnV4>
- [https://www.youtube.com/watch?v=nFWRnEKhqWo&list=RDCMUCLfuFOH4rJnbpbzRUnsog\\_Q&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=nFWRnEKhqWo&list=RDCMUCLfuFOH4rJnbpbzRUnsog_Q&start_radio=1)
- [https://www.youtube.com/watch?v=iWwY6K5Vjyo&list=RDWwY6K5Vjyo&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=iWwY6K5Vjyo&list=RDWwY6K5Vjyo&start_radio=1)
- <https://www.youtube.com/watch?v=5c7iWMK8Jvw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PThQT1eMEog>
- <https://www.youtube.com/watch?v=h5oeFI5AJTE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=joXu1AMzzWg>
- [https://www.youtube.com/results?search\\_query=zen+spirit](https://www.youtube.com/results?search_query=zen+spirit)
- [https://www.youtube.com/watch?v=TaS0r-5Mp\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=TaS0r-5Mp_U)
- <https://www.youtube.com/watch?v=nFWRnEKhqWo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xQ6xgDI7Whc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ngrPniU7LXM>
- [https://www.youtube.com/watch?v=1ZYbU82GVz4&list=RDQMcm5t0Mh--qc&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=1ZYbU82GVz4&list=RDQMcm5t0Mh--qc&start_radio=1)
- [https://www.youtube.com/results?search\\_query=relaxing+music+evening+stroll](https://www.youtube.com/results?search_query=relaxing+music+evening+stroll)
- [https://www.youtube.com/watch?v=PThQT1eMEog&list=RDQM5e5eFkJTQBA&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=PThQT1eMEog&list=RDQM5e5eFkJTQBA&start_radio=1)
- [https://www.youtube.com/results?search\\_query=reiki+universal+healing+music](https://www.youtube.com/results?search_query=reiki+universal+healing+music)
- <https://www.youtube.com/watch?v=gS9qapvyzwU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=y8NDREIMWwk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=iWwY6K5Vjyo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DODM78xidbs>
- [https://www.youtube.com/watch?v=8V8sl3N3bDE&list=RDQMatT8pi9UVrY&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=8V8sl3N3bDE&list=RDQMatT8pi9UVrY&start_radio=1)
- <https://www.youtube.com/watch?v=J65GxJ2v9Wg>