**NDWeb Ecologie – juin 2014**

**4/ UN EXERCICE PRATIQUE :** VOIR

Cette semaine, je vais porter mon attention à la vue, ce sens par lequel je perçois la lumière, la forme, les couleurs et où se situent les objets et les personnes.

Avec mes deux mains je touche mes yeux et je rends grâce pour la vue. Je prends le temps d’observer les lieux que je traverse durant ma journée (le ciel, les arbres, les paysages, et les constructions humaines…) ainsi que les objets qui m’entourent. Je prends aussi le temps de regarder les hommes et les femmes que je côtoie, leurs attitudes et l’expression de leurs visages.

Je suis attentif à la manière dont m’affecte ce que je vois et à quels souvenirs me reviennent en mémoire. J’essaie de nommer ce que je ressens alors en moi : qu’est ce qui m’apporte paix, calme, joie, vie ? tension, irritation, agressivité, dérangement ? Je prends davantage conscience de ce que j’aime voir.

Je peux faire cet exercice tout au long d’une journée, ou me réserver des temps particuliers chaque jour. À la fin de la semaine, je recueille un fruit de cet exercice.

**4/ UN EXERCICE PRATIQUE :** ENTENDRE

Cette semaine, je vais porter mon attention à l’ouïe, ce sens par lequel je perçois les sons.

Avec mes deux mains, je touche mes oreilles et je rends grâce pour l’ouïe. Je me rends attentif à la manière dont m’affectent les différents sons de la nature qui parviennent à mes oreilles, forts ou ténus (chant d’un oiseau, souffle du vent, aboiement d’un chien, bruit de la pluie ou de l’eau qui coule etc.).

Je fais de même pour ceux qui résultent des activités humaines (mon réveil, la radio, une voiture qui démarre, la sonnerie d’un téléphone, le vacarme d’un chantier, ma propre respiration et mes pas etc.) A chaque fois, j’essaie de nommer ce que je perçois en moi. Je suis encore attentif à la façon dont les paroles des autres m’affectent, et aussi à celle dont mes propres paroles affectent les autres.

Je peux faire cet exercice tout au long d’une journée, ou me réserver des temps particuliers chaque jour. À la fin de la semaine, je recueille un fruit de cet exercice.

**4/ UN EXERCICE PRATIQUE :** TOUCHER

Cette semaine, je vais porter mon attention au toucher, ce sens par lequel je perçois par leur contact avec ma peau certaines propriétés des objets ou des corps (leur température, leur consistance, leur état de surface…).

Avec mes deux mains, je touche la peau de mon visage et je rends grâce pour le toucher. Je prends le temps d’effleurer les touches de mon clavier d’ordinateur, triturer de la terre ou du sable, caresser la peau d’un animal, passer ma main sur une râpe ou un chardon, palper un tissu, pétrir de la pâte ou malaxer de la glaise, tenir un morceau de bois ou de métal etc. J’essaie aussi de tenir la main d’une personne âgée ou d’un enfant.

Je me rends attentif à la manière dont m’affecte ce que je touche, mais aussi la façon dont quelqu’un d’autre me touche. Des sensations agréables ou non me reviennent-elles éventuellement à la mémoire ? Je prends le temps de nommer ces réactions.

Je peux faire cet exercice tout au long d’une journée, ou me réserver des temps particuliers chaque jour. À la fin de la semaine, je recueille un fruit de cet exercice.

**4/ UN EXERCICE PRATIQUE** SENTIR

Cette semaine, je vais porter mon attention à l’odorat, ce sens par lequel je perçois les odeurs.

Avec mes deux mains, je touche mon nez et je rends grâce pour l’odorat. Je prends le temps de bien respirer profondément. Quelles sont les odeurs dont est chargé l’air que je respire chez moi ? dans la rue ? dans la nature ? Il y a des odeurs qui me sont agréables et d’autres désagréables.

Plutôt que de me concentrer sur ce qui pourrait avoir pour moi des relents de puanteur, je me rends attentif à tout ce qui sent bon : une bonne odeur de croissants chauds, la senteur fraîche qu’exhale l’herbe coupée, les arômes si variés des épices, le parfum des fleurs, le fumet d’un plat etc. Je nomme alors mes sensations.

Je peux faire cet exercice tout au long d’une journée, ou me réserver des temps particuliers chaque jour. Je peux aussi observer le temps que la senteur d’une goutte de parfum ou d’une fumée d’encens met à se propager jusqu’à emplir toute une pièce, comment une odeur qui peut imprégner très longtemps un morceau de tissu a pu même imprégner ma mémoire.

À la fin de la semaine, je recueille un fruit de cet exercice.

**4/ UN EXERCICE PRATIQUE :** GOUTER

Je vais enfin porter mon attention au goût, ce sens par lequel je discerne les saveurs.

Avec mes deux mains, je touche ma bouche et je rends grâce pour le goût. Je prends le temps de savourer ce que je mange et ce que je bois, de mastiquer au lieu d’engloutir en toute hâte : poisson, viande, pain, légumes, café, jus de fruits, morceau de chocolat, etc. Il y a des goûts qui me sont plus ou moins agréables (le sucré, le salé etc.). Je nomme mes sensations.

Je me rends aussi attentif à la différence entre ce que mon odorat me faisait pressentir et la plénitude, la richesse du goût des aliments dans ma bouche. Je rends grâce pour tout ce qui me nourrit, pour la cuisine, ce fruit combiné de la nature et du travail des hommes et des femmes qui la peuplent.

Je peux faire cet exercice durant une journée et je recueille un fruit de cet exercice.