Découvrez les activités du Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2020

Le Cahier d'exercices va vous guider dans l'exploration et l'étude du Message de Gurumayi pour 2020 grâce à un processus d'introspection et de découverte. Postée chaque semaine sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, chaque fiche d'exercices est bâtie autour d'une question de Gurumayi.

Les neurosciences révèlent qu'aborder de façon répétée de nouvelles informations à travers des modes d'apprentissage variés crée des connections neuronales plus fortes, ce qui augmente votre capacité à mémoriser et mettre en application ce que vous avez appris. Pour vous aider à étudier, expérimenter, assimiler et appliquer la sagesse que recèlent les questions de Gurumayi, le Cahier d'exercices utilise trois modes différents d'apprentissage : l'utilisation du corps, l'illustration et la cartographie mentale.

Vous trouverez ci-dessous plus de détails sur les caractéristiques et les avantages de chacun des modes d'apprentissage du Cahier d'exercices.

Utilisation du corps

L'apprentissage kinesthésique active ce que votre corps comprend et devine déjà sur un sujet et applique cette sagesse à une nouvelle situation, créant de nouvelles significations et associations. Mettre le corps en jeu, c'est le laisser bouger, rester immobile, se dilater ou se contracter à sa guise, sachant qu'il recèle des révélations et perceptions intéressantes. Qui plus est, quand une connaissance est acquise par des mouvements physiques, elle s'incorpore dans votre expérience du mouvement dans le temps et dans l'espace. Cet enracinement de la connaissance dans le mouvement et dans un lieu précis de l'espace renforce votre capacité à retenir ce que vous avez appris.

Les exercices physiques stimulent une forme de curiosité enfantine. Les enfants comprennent intuitivement la sagesse intrinsèque du corps. Ils escaladent et construisent, dansent et virevoltent, utilisant leur corps pour s'exprimer et pour découvrir le monde. En participant aux activités physiques, vous pouvez, vous aussi, entrer en contact avec votre sentiment inné de curiosité et d'émerveillement ; c'est l'occasion d'en apprendre plus sur vous-même, et même de modifier votre rapport à votre environnement.

Illustration

Le mot « illustrer » vient du latin *illustrare* qui signifie « illuminer » ou « éclairer ». Des expressions créatives telles que le dessin, la poésie et la narration d'histoires ont été utilisées au cours de l'histoire pour éclairer notre compréhension de nous-même et du monde qui nous entoure. Utiliser ces formats créatifs pour explorer et étudier la question de Gurumayi vous conduira à une compréhension plus large et plus profonde de votre *sadhana* et à aborder à partir de points de vue nouveaux les situations de la vie quotidienne.

S'engager dans des expressions créatives apporte une détente au cerveau, ce qui aide en retour à trouver des solutions innovantes. En outre, quand vous représentez graphiquement ce que vous apprenez, votre cerveau intègre à la fois le souvenir visuel de votre représentation, le souvenir kinesthésique des gestes effectués pour la créer et le souvenir sémantique de la signification qu'elle a pour vous. Ainsi, vous augmentez vos chances de mémoriser ce que vous avez appris et d'y faire appel à l'avenir.

Pour participer aux activités graphiques, il n'est pas nécessaire que vous soyiez un grand poète ou un grand artiste. Laissez tomber le critique intérieur ; autorisez-vous à créer ce que vous avez envie de créer. Soyez prêt à apprendre quelque chose de nouveau ou à voir à travers un nouveau prisme quelque chose que vous pensiez bien connaître.

Cartographie mentale

L'instrument mental génère un flux continu de pensées qui partent rapidement dans de nombreuses directions simultanément. Comment est-il possible de réfléchir à un processus aussi rapide ? Un moyen consiste à élaborer une carte mentale. Une carte mentale exprime visuellement votre processus de pensée. Organisée autour d'un mot ou d'une idée centrale, la carte mentale s'étend vers l'extérieur, reliant les concepts centraux à des mots, des images, des souvenirs et des sensations qui leur sont associés.

Dans le Cahier d'exercices, les cartes mentales seront utilisées de deux manières différentes. Parfois, les instructions de cartographie mentale vous conduiront à représenter une photo instantanée de votre pensée, vous permettant d'observer vos schémas mentaux et d'y réfléchir. À d'autres moments, les instructions pourront vous conduire à explorer vos associations d'idées et vos intuitions sur un sujet donné, vous incitant à bousculer votre mode de pensée pour aboutir à de nouvelles idées, de nouvelles associations ou de nouveaux plans d'action.

La carte mentale est un puissant outil d'apprentissage qui entraîne l'esprit à s'arrêter pour réfléchir sur son propre mode de pensée, augmentant votre capacité à la métacognition. La métacognition est la capacité à comprendre et orienter votre propre processus de pensée et d'apprentissage. Si vous êtes capable de vous arrêter pour réfléchir à votre activité mentale, vous avez plus de chances de vous débarrasser des façons de penser qui n'aident pas votre *sadhana* et vous pouvez au contraire développer une nouvelle compréhension qui vous aide à progresser.

© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.