

# Préparation à la Méditation

*Les bases*



# Un environnement propice

## **Créez un Sanctuaire de Sérénité**

Choisissez un endroit calme, dédié à la méditation.

Veillez à ce que l'espace soit propre et organisé. Utilisez des coussins confortables ou une chaise ergonomique.

Créez un sanctuaire personnel pour une connexion profonde avec soi-même.

## **Engagez les Sens**

Intégrez des sons apaisants, comme le chant des oiseaux.

Évitez les bruits brusques ou dérangeants. Privilégiez une lumière douce, avec des bougies ou des lampes tamisées.

Assurez-vous d'une température confortable pour une expérience détendue.

## **Accordez-vous un Moment sans Pression**

Choisissez un moment de la journée propice à la méditation.

Établissez une durée réaliste, commençant par 5 à 10 minutes.

Créez une routine adaptée à votre emploi du temps.

## **Minimisez les Distractions Digitales**

Avant de commencer, éloignez votre smartphone.

Mettez-le en mode silencieux, éteignez-le ou en mode avion.

Minimisez les notifications pour éviter les interruptions.

Créez une bulle de tranquillité en réduisant les distractions numériques.



# L'intention

1. **Introduction** : L'intention avant la méditation est un élément clé pour enrichir l'expérience et lui donner une direction significative.
2. **Définition**: Une intention est une orientation consciente vers un objectif, une qualité ou un état émotionnel que l'on souhaite cultiver pendant la méditation.
3. **Raison**: Cela donne un sens à la méditation, agissant comme une carte mentale pour orienter l'esprit. Apporte une profondeur et une connexion plus forte à la pratique méditative.
4. **Processus**: Réfléchir à ses besoins dans l'instant présent. Laisser le cœur guider le choix de l'intention. Formuler l'intention de manière positive et concise.
5. **Pendant la Méditation** : Revenir régulièrement à l'intention pendant la séance. Laisser l'intention guider les pensées et les ressentis. Ramener doucement l'attention à l'intention en cas de divagation mentale.

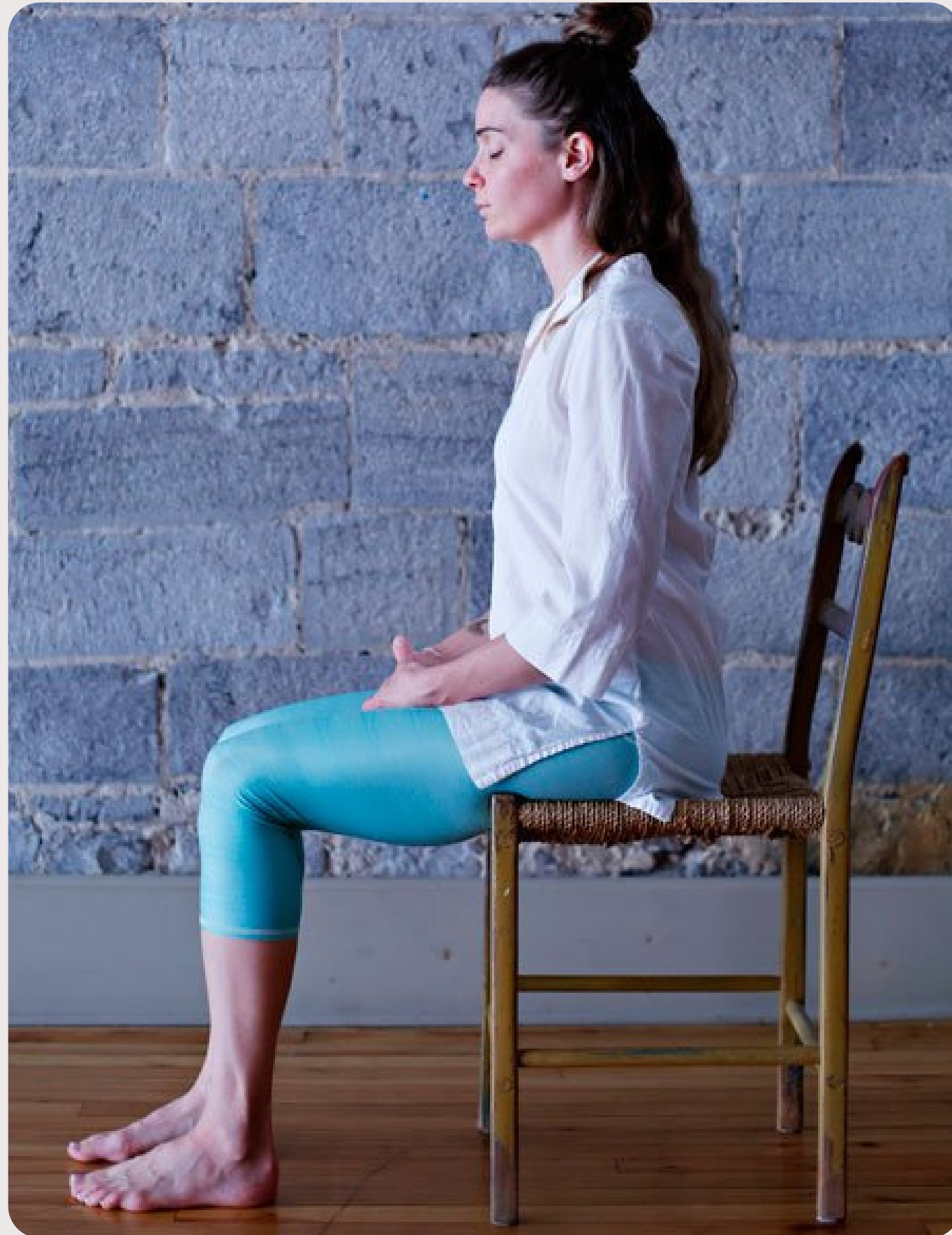


# Exemple d'intention

## Quelques exemples Concrets d'Intentions :

- **La Respiration Profonde pour la Sérénité** : *"Mon intention est de me connecter profondément à ma respiration, trouvant la sérénité à chaque inspiration et expiration."*
- **La Compassion envers Soi-même** : *"Je choisis de m'accorder la compassion et l'amour que je mérite, envers moi-même et envers les autres."*
- **L'Acceptation du Moment Présent** : *"Mon intention est d'accepter pleinement le moment présent, sans jugement ni attente."*

# Les postures



## Position Assise sur une Chaise

Lorsque vous vous asseyez, assurez-vous que vos pieds touchent le sol, créant une base stable et un ancrage au sol. Gardez votre colonne vertébrale droite, les épaules détendues, et placez vos mains confortablement sur vos genoux ou vos cuisses.

Pour garder la colonne vertébrale droite, pensez à un fil invisible qui vous tire vers le haut depuis le sommet du crâne. Si vous avez des problèmes de dos ou si vous avez du mal à maintenir la posture, vous pouvez vous adosser à un mur ou utiliser le dossier de la chaise.

Cette posture est idéale pour ceux qui souhaitent une introduction facile et confortable à la méditation. Et c'est celle que je vous conseille pour débiter.



# Les postures



## **Position Assise sur un Coussin**

Asseyez-vous en tailleur, croisez les jambes, et placez le coussin sous vos fesses pour créer une légère inclinaison du bassin. Cela favorise une posture plus naturelle et permet à l'énergie de circuler librement. Maintenez votre dos droit, les mains reposant sur vos genoux ou vos cuisses, et ressentez le soutien supplémentaire du coussin.

Si possible, tentez de faire poser les 2 genoux sur le sol. Vous pouvez utiliser n'importe quel coussin ou prendre un Zafu, coussin spécialisé dans le Yoga et la méditation



# Les postures



## Position du lotus

Les postures avancées du lotus demandent une flexibilité articulaire. Si vous les choisissez, progressez graduellement pour éviter toute tension.

Dans cette position, croisez les jambes avec les pieds posés sur l'opposé des cuisses, les genoux posés au sol.

Cette posture exige une grande souplesse et une ouverture du bassin. Je ne la recommande donc pas aux débutants, sauf s'ils ont une grande souplesse.



# Les postures



## Position du demi lotus

Les postures avancées du demi-lotus demandent également une flexibilité articulaire.

Si vous les choisissez, progressez graduellement pour éviter toute tension.

Dans le demi-lotus, un pied est posé sur la cuisse opposée, l'autre sous la jambe. Cette position requiert une grande souplesse et une ouverture du bassin, et je ne la recommande pas aux débutants, sauf s'ils ont une grande souplesse.



# Les postures



## Méditation Allongée

Si l'assise prolongée vous semble inconfortable, la méditation allongée peut être une alternative. Allongez-vous sur le dos, les jambes légèrement écartées à la largeur du bassin, les bras le long du corps.

Cependant, soyez attentif à la possibilité de somnolence dans cette position, choisissez-la judicieusement, et restez conscient de votre état d'éveil.



# Les postures



## Oeil ouvert ou fermé?

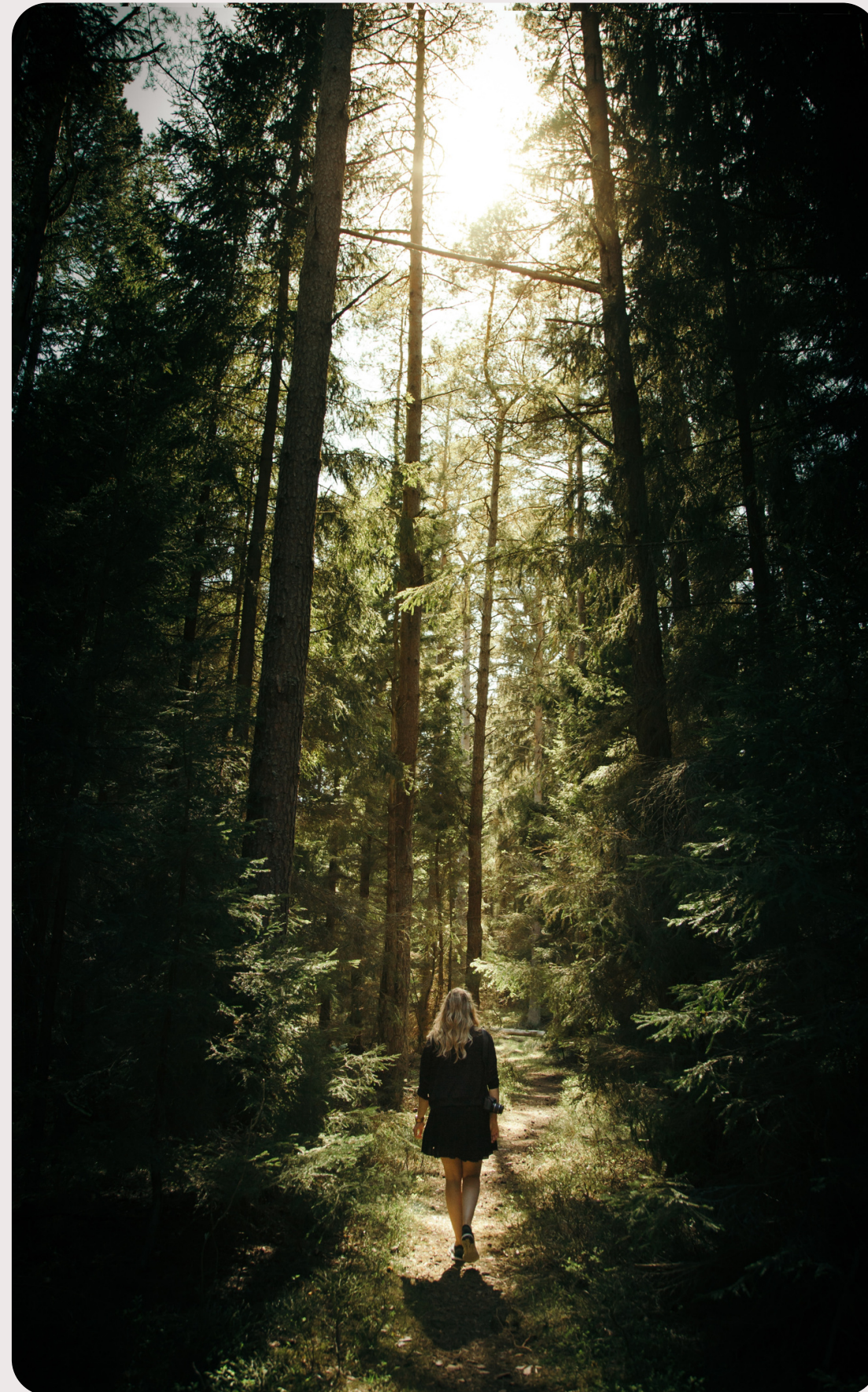
Concernant la vision, la plupart des méditants préfèrent fermer les yeux pour minimiser les stimuli visuels.

Cependant, certains choisissent la méditation les yeux ouverts, posant leur regard doucement devant eux.

Optez pour la méthode qui renforce votre concentration et crée une expérience immersive.



# Les postures



## **Méditation en Mouvement**

La méditation en mouvement, telle que la marche consciente, est une alternative dynamique.

Marchez lentement, ressentez chaque pas, et soyez conscient de la connexion entre vos pieds et le sol. Cette approche peut être bénéfique pour ceux qui ont du mal à rester assis pendant de longues périodes.

# La respiration

- **Rôle central de la respiration :**
  - Agit comme un point d'ancrage dans la méditation de pleine conscience.
  - Repère constant pour cultiver la présence au moment présent.
- **Expérience consciente de la respiration :**
  - Chaque inspiration et expiration devient une immersion dans le flux de la vie.
  - La respiration guide à travers les fluctuations de l'esprit et les distractions extérieures.
- **Reflet de l'état intérieur :**
  - La respiration reflète l'état émotionnel, calme ou agité.
  - Un miroir subtil de notre monde intérieur.
- **Utilité au-delà de la méditation formelle :**
  - Intégration de la respiration consciente pour gérer le stress et les défis quotidiens.
  - Le souffle devient un refuge offrant calme et clarté dans le tumulte.
- **Lien profond entre corps et esprit :**
  - Diriger consciemment le souffle influence l'état mental et physique.
  - La respiration favorise l'harmonie entre le corps et l'esprit.



# La respiration

- **Chemin intérieur de la découverte de soi :**
  - Enseigne patience, acceptation et pleine présence.
  - Exploration des profondeurs de l'être au-delà des apparences superficielles.
- **Utilisation de la respiration pour la méditation :**
  - Offre un point focal constant pour revenir à l'instant présent.
  - Techniques d'observation du souffle et de respiration consciente.
  - Recentrage grâce à la respiration lorsque l'esprit divague.
  - La respiration agit comme un phare, guidant à travers les pensées.
- **Application quotidienne de la respiration consciente :**
  - Utilisation lors du stress pour se recentrer.
  - Une pause pour apporter calme et clarté dans la vie quotidienne.
  - La pratique de la respiration consciente comme outil d'ancrage et de prise de conscience.



# L'attention

## **L'Attention comme Pilier de la Pleine Conscience :**

L'attention, dirigée consciemment sur des points spécifiques tels que la respiration, ouvre la porte à une pleine conscience enrichissante.

## **Dynamique Changeante de l'Attention :**

Comme un papillon voltigeant, l'attention dans la méditation revient bienveillamment vers son point d'ancrage, souvent la respiration.

## **Observation Bienveillante sans Jugement :**

Teintée d'une curiosité bienveillante, l'attention devient une lumière douce, éclairant nos pensées, émotions et sensations sans jugement.

## **Focalisation sur le Présent et Développement Mental :**

L'attention constante au présent guide à travers les divagations mentales, renforçant la concentration et la clarté mentale par un entraînement régulier.

## **Utilité Pratique de l'Attention au Quotidien :**

En portant une pleine attention à chaque moment, l'attention transforme notre vie quotidienne en une série de moments significatifs, impactant nos interactions et défis de manière épanouissante.



# Les sensations

**Préparation à la Sensation** :Commencez chaque méditation en adoptant une posture confortable, fermant doucement les yeux pour diriger l'attention vers le corps, et en prenant des respirations profondes pour ancrer le moment présent.

**Balayage Corporel** :Portez l'attention sur différentes parties du corps, des pieds au sommet de la tête. Observez les sensations présentes, telles que la pression ou la chaleur.

**Respiration et Sensations** : Connectez les sensations corporelles à la respiration, en étant conscient des expériences sensorielles à chaque inspiration.

**Observer sans Jugement** : Les sensations ne sont ni bonnes ni mauvaises, simplement présentes. Soyez un observateur neutre de votre expérience.

**Exploration en Profondeur** :Les tensions ou picotements peuvent être des expressions émotionnelles. Permettez à chaque sensation d'être présente et de se dissoudre naturellement.

**Acceptation et Lâcher-prise** :Cultivez l'acceptation des sensations, même inconfortables, pratiquant le lâcher-prise. Permettez à ces sensations d'exister sans chercher à les modifier.

**Reconnexion à Soi** :À la fin de la méditation, revenez à la respiration, observant l'évolution des sensations. Prenez conscience de la reconnexion profonde avec le corps, ouvrant doucement les yeux avec gratitude pour ce voyage sensoriel.



# Pensées et émotions

**Accueillir les Pensées** : Débutez votre méditation en accueillant ouvertement les pensées qui émergent. Comprenez qu'elles sont naturelles, intégrées à l'expérience humaine. Observez-les sans jugement, cultivant une curiosité bienveillante.

**Observer le Flux des Pensées** : Dirigez votre attention vers le flux constant des pensées, les envisageant comme des nuages passant dans le ciel de votre esprit. Vous devenez l'observateur calme, permettant aux pensées de venir et partir sans attachement, créant ainsi un espace de clarté mentale.

**Ancrage dans la Respiration** : Utilisez la respiration comme point d'ancrage lorsque les pensées deviennent envahissantes. Chaque inhalation et exhalation offre l'opportunité de revenir au moment présent, libérant l'esprit des pensées tumultueuses.

**Explorer les Émotions** : Tournez votre attention vers les émotions présentes, ressentant leur texture et intensité dans le corps. Les émotions sont des messagers, révélant souvent quelque chose de plus profond. Soyez ouvert à leur présence sans jugement.

**Acceptation et Non-Attachement** : Cultivez l'acceptation des pensées et émotions, sans chercher à les changer. Pratiquez le non-attachement en comprenant leur nature temporaire, telles des vagues dans l'océan de votre expérience intérieure.

**Observer les Patterns Mentaux** : Certaines pensées reviennent régulièrement, formant des schémas. Soyez attentif à ces répétitions, une opportunité de compréhension et de croissance personnelle.

**Pratiquer la Bienveillance envers Soi** : Concluez votre méditation en pratiquant la bienveillance envers vous-même. La présence de pensées et émotions est une expérience commune. Soyez doux avec vous-même, quel que soit le contenu de votre monde intérieur.

