



Pratiquer avec régularité, la méditation permet de s'installer dans une meilleure conscience de soi, avec une présence, une écoute au monde dans l'harmonie.

## **Mieux vivre votre vie**

**Comment pratiquer la méditation « ou la contemplation » au quotidien!, utiliser sa force mentale pour trouver la paix intérieure, diminuer le stress.**

Méditer revient à offrir à l'esprit les soins que l'on prodigue habituellement au corps :

Une douche pour le purifier, un peu de gymnastique pour le renforcer.

Les techniques sont variées mais reposent toutes sur les mêmes bases :

Une posture avec un mouvement juste, un travail de respiration, une présence attentive à l'

### **Le bon moment**

On peut méditer le matin pour commencer la journée ou le soir pour se débarrasser des tensions ou le midi pour recharger ses batteries. Mais lorsque l'on a compris le processus lié à soi avec sa respiration consciente, on médite dès que l'on ressent le besoin de se rassembler.

### **L'environnement adéquat**

Méditer dans une pièce silencieuse, face à un mur. Cherchez à éviter tout ce qui pourrait distraire votre regard ou vos pensées.

Créer une atmosphère apaisante, se placer sur un tapis avec un coussin, une bougie, de l'encens avec des vêtements amples sans chaussures sur un fond musical.

### **Relaxer-vous**

Avant de commencer, s'allonger sur le dos, étirez vous, bâillez, fermer les yeux en respirant calmement, profondément, relâcher le ventre. Prendre conscience des appuis (talons, fesses, omoplates, crâne, coudes, poignets) avec leurs poids sur le sol.

Relâchez les tensions à partir des talons le long des jambes, des hanches, des reins, du dos jusqu'à la nuque, redescendre le long des bras jusqu'aux doigts. Les articulations, les tissus se détendent, sentez vous flotté, ouvrir les yeux et se redresser en plaçant les mains sur le bas ventre, les paupières lourdes.

### **La posture**

Se placer sur le coussin « zafu » en position du lotus, croisez les jambes, genoux au sol, pieds tournés vers le ciel, le corps droit, rentrer le menton, relâcher les épaules, placer les mains sur le bas ventre.

Les yeux sont mi-clos, le regard est posé, sans fixer, être vigilant à la somnolence.

### **Le souffle**

La respiration est le second pilier après la posture, rester concentré sur le souffle, le flux pénètre au périnée, longe le dos, la tête, le torse, le ventre, prendre conscience de sa respiration jusqu'à elle devienne légère.

Le trajet « le souffle céleste » commence au point « hui yin » monte dans le dos et redescend vers le ventre passant par les mains. L'attention est portée sur l'expiration, chassé les tensions pour créer l'harmonie.

### **Purifiez votre esprit**

Laisser les pensées surgir sans les forcer ni les retenir, sans les condamner, ni les approuver. Observer ce qui se présente comme les images d'un film qui apparaissent et disparaissent. Laissez votre part d'ombre envahir votre conscience, puis vous quitter avec soulagement. Acceptez la peine, la colère, la crainte, la honte.

Tentez d'en tirer un enseignement en invoquant l'antidote à ce qui vous fait souffrir (la compassion contre la haine, la joie contre la peine...). Si l'exercice est trop douloureux, concentrez-vous sur la respiration.

