

The background of the slide is a faded image of a Sri Yantra, a complex geometric figure consisting of nine interlocking triangles that surround a central point, all contained within two concentric circles of lotus petals. The structure is set on a base of four smaller triangles.

# Introduction a la Méditation

Christian CIREM

## SOMMAIRE

**Faits et bienfaits**

**Quelques thèmes**

**Energétique**

**La Posture au service de l'esprit**

**Exemples de postures**

**Conseils pratiques**

**Quelques techniques simples**



## Faits et bienfaits

Plus on avance dans l'âge et plus la méditation **préserve la santé, la vitalité, la mémoire, la qualité du sommeil, etc....**

La méditation permet de se **recentrer**, et de retrouver **l'harmonie** avec soi et les autres.

Elle aide à rester **positif** en toutes circonstances et **mieux armé devant n'importe quelle situation** (maladies graves, accidents de la vie, deuils...).

**La méditation nous connecte à l'instant présent de notre corps, de nos émotions, de notre mental et de notre esprit, sans préconçu ni jugement. Elle nous permet d'Etre, de lâcher son Ego, et de rayonner par son Soi.**

## Quelques thèmes

La Méditation n'est **pas un processus intellectuel**. En fait, moins on essaye de la contrôler, plus de bénéfices on en tire.

Quelques **thèmes** comme exemples :

- "Chiné" ou **pacification de l'esprit** (méditation bouddhiste de base),
- **Se concentrer sur une chose pour être cette chose** : un ressenti de son corps, une odeur, la beauté d'un paysage, un son, un concept, une musique, un travail manuel (art plastique, jardinage, promenade...), une pratique spirituelle (Yoga, Tai Chi, Qi Gong...)
- **Un thème spirituel**, qu'il soit religieux ou pas (les 4 vérités du bouddhisme tibétain, les corps & les plexus énergétiques, les 9 sens, le Rebirth...)
- **La récitation de Mantras** (SO HAM, OM,...), dans ce cas, le point d'encrage est le mot que l'on doit répéter....comme il vient...

**Dans tous les cas, il est bon d'apprendre avec un méditant expérimenté et de participer aussi à des séances collectives.**

## La posture au service de l'esprit

Dans la vie courante, **la posture indique l'état d'esprit** d'une personne , même si elle ne dit rien : déprime, confiance, peur, joie, colère, tristesse, stress, Etc....

On peut penser, imaginer, prier ou faire des exercices mentaux dans n'importe quelle position, mais pour méditer il y a peu de postures qui permettent **de mettre le physique à la disposition de l'esprit.**

**La respiration** est aussi être utilisé pour **aider l'esprit lors d'une méditation.**

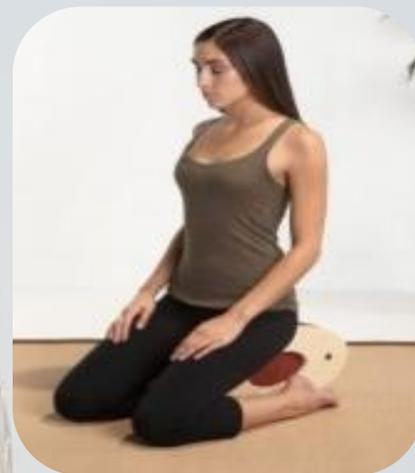
Depuis des **millénaires** les méditants de tradition **Bouddhiste** ont mis au point des postures afin de s'allier le physique pour permettre une méditation parfaite.

Une bonne **posture** de méditation permet une **relaxation** qui induit un **état de conscience posé, clair et éveillé**, sans somnolence.

## Les 7 points de la posture assise

- 1. Assis en tailleur, les jambes sont croisées.** En général on est **assis sur un coussin dur** (Zafu) permettant d'avoir le bassin plus haut que les genoux qui reposent alors à terre. Les pieds sont en extension.
- 2. Les mains reposent sur les genoux**, ou peuvent avoir une autre position (Moudras (Dhyâna, Gyan...), Hara, etc.), mais il n'est pas conseillé d'appuyer les **coudes** sur le corps.
- 3. Le dos** (de la nuque au bas du dos) est aussi **droit et vertical** que possible (pile de pièces), les **épaules** ouvertes, vers le haut et l'arrière, **détendues**.
- 4. La tête** est comme "**pendue**" par un fil qui part de son sommet (sans forcer, sans étirement), ainsi, le **menton** est légèrement **rentré**.
- 5. La Langue est** en contact avec la base de la voute du palais, juste, **derrière les dents supérieures** qui sont, ainsi que la **bouche, légèrement ouvertes**. Le maxillaire inférieur et les muscles faciaux sont relâchés.
- 6. Le regard** est dirigé vers le sol à environ un mètre. **Les yeux** sont soit clos, soit mi clos et posés sur un point virtuel à mi chemin du sol.
- 7. La respiration est ventrale** et se fait par le **nez**.

## Exemples de postures



## Conseils pratiques : progression

Les **sessions** de méditation sont des **moments précieux** de la journée. Pour une pratique suivie et régulière, il est conseillé de faire la première **tôt le matin**, avant le petit déjeuner, et avant que l'esprit commence à s'imbibber des choses de la journée. Les autres, s'il y a, se feront hors périodes de digestion.

Pour les **débutants**, il est préférable de bien méditer, dans une bonne **posture**, pendant **quelques minutes** que de chercher à prolonger une méditation incorrecte.

Il faut progresser **graduellement**, par exemple, on médite d'abord **3 minutes ou pendant 21 respirations**. A ce stade, si on ressent des douleurs (genoux, chevilles, au début) ou de la distraction, on quitte le sujet de méditation et on se détend un peu : on **bouge, on s'étire, on baille...** sans toutefois se lever. Puis on retourne à la pratique en pleine conscience pendant encore 3 minutes.

Dès que l'on peut **enchaîner plusieurs sessions** de méditations claires et nettes, on prolonge : 5 minutes, 8 minutes et ainsi de suite.

## Quelques Techniques Simples

**MANTRAS & MEDITATION**

**SOUFFLE & MEDITATION**

**ATTEINDRE LA QUIÉTUDE**

**MEDITATION DES 9 SENS**

**RESPIRATION ALTERNEE**

**MUDRAS & MEDITATION**

**RESPIRATION KAPÂLABHÂTI**

**RESPIRATIONS DIVERSES**

**VISUALISATIONS, AFFIRMATIONS, MUSIQUES, ODEURS**

**MÉDITATIONS DE TRANSMUTATIONS**

**LA SEMAINE DES 7 ODEURS**

## PLUS

**Une session plus complète détaille les différents points abordés dans ce document et se termine par un atelier.**



Le Bouddha Sâkyamuni. Statue du temple des mille bouddhas, la Plaigne, Bourgogne.

The background of the slide is a photograph of a large, golden, spherical structure made of many small, circular tiles, known as a Sri Yantra. It is situated on a grassy field with several reddish-brown, conical mounds in the foreground. The sky is overcast and grey.

Merci de votre attention  
et Bonnes Méditations