MÉDITATION

Premiers pas

Ce petit guide est destiné à ceux et celles qui souhaitent commencer une pratique méditative… mais qui ne savent pas comment faire.
Un guide plus complet (illustrations, exemples de méditations guidées, etc.) est en cours d'élaboration et sera réservé aux personnes venant en séance ou suivant les ateliers collectifs que je propose.

Ça t'interpelle et tu veux en discuter ? Contacte-moi :
07.87.57.87.60 · sophie@ma-vraie-nature.fr

www.ma-vraie-nature.fr

MÉDITATION

PREMIERS PAS

AVANT DE COMMENCER

- Reconnecte-toi à ta motivation intérieure, à cet élan qui t'a fait te lancer dans une voie spirituelle
- Détends-toi avec quelques étirements doux et lents : renouer avec son corps aide à revenir au présent

LE LIEU

- Dédie un lieu à cette pratique si possible : un lieu spécial, dans lequel tu te sens bien.
- L'endroit doit être propre, aéré, sans insectes.

L'AMBIANCE

- Place des objets ayant un caractère spirituel pour toi afin de personnaliser ton endroit : pierres, cristaux, livres, bougies, etc.
- Allume une bougie naturelle et un encens naturel : symbole pour l'âme et de purification.
- Musique de relaxation avant de commencer.

LE MOMENT

- Le mieux: à l'aube ou tard le soir
- De préférence avant les repas
- Toujours au même moment si possible: créer un rituel, une habitude
- Prévenir son entourage afin de ne pas être dérangé et couper le téléphone

LA POSITION

- Tenue décontractée, souple. Sans bijoux, sans chaussures
- Assis sur un zafu (petit coussin) idéalement
  - Mains posées: sur les cuisses, genoux ou au centre
  - Bassin plus haut que les genoux pour la stabilité
  - Dos droit: bassin vertical, fermeté dans la colonne (sans rigidité), légère cambrure dans le bas du dos, étiré vers le haut
- Yeux fermés (préconisé)... sans oublier de sourire intérieurement

MÉDITATION

PREMIERS PAS

RELÂCHER LE CORPS

- Une fois assis, visualiser la détente dans les muscles du haut du corps: front, langue, mâchoires, base du crâne, cou, trapèzes
- Puis faire ce 1er exercice de RESPIRATION : 20-50 respirations thoraciques
  - Inspiration par le nez
  - Expiration par la bouche comme dans un soupir de soulagement : lâcher prise, relâcher, faire descendre les tensions vers le bas

RELÂCHER L'ESPRIT

- Instaurer calme et silence dans l'Esprit ; Lâche prise intérieurement. Lâche :
  - les soucis et préoccupations
  - tout ce qui te rassure: avoir de l'argent, une maison, un mari, des enfants, un chien, un travail,..
  - tous les liens avec ceux qui te sont chers: ta famille, tes amis, tes collègues, ..
  - tout ce que tu penses être, toutes les étiquettes que tu t'es mis ou que les autres t'ont collés

S'ANCRER DANS LE PRÉSENT

- Être pleinement là, ici et maintenant, dans l'instant présent
- Dans la dimension de l'âme, là où se situent le Silence et la Paix
- Sois à l'ECOUTE de tout ce qui se présente à toi: sons, odeurs, sensations, émotions, pensées
- OBSERVE intérieurement sans intervenir... comme un spectateur indifférent mais attentif

FERMETURE & OUVERTURE

- Terminer le moment de méditation par une salutation (gasshô)
- Se remercier d'avoir pris ce temps pour soi
- Remercier le lieu, et les personnes avec qui vous êtes (si pratique de groupe)
- Refermez ce moment de pratique tout en conservant le calme intérieur obtenu afin de permettre à cet état d'infuser de plus en plus dans votre quotidien. Ainsi, la pratique n'est pas quelque pas quelque chose de séparé à votre vie, la pratique devient votre vie.