

## La méditation de base = une pratique d'entraînement de l'esprit (M.RICARD)

L'exercice n'est pas obligatoire. Pour ceux qui ne souhaitent pas le faire, je vous demande juste de garder le silence pour ne pas perturber les autres.

Pendant l'exercice, il y a des moments de silence pour donner du temps pour bien ressentir. Il se peut qu'y surviennent des pensées parasites (l'esprit se ballade ou vous ressassez un événement particulier) ou des images ou encore vous chantez une musique (etc) : si vous vous en rendez compte, il vous suffit juste de revenir sur le travail sur soi. Je laisserai qq secondes de silence régulièrement pour vous donner le temps de bien ressentir.

1 – SE METTRE EN POSITION : Pour commencer, je vais vous demander de tourner votre attention sur votre posture. Dans l'idéal vous êtes assis à l'avant de votre chaise (bascule du bassin), bras posés sur les jambes paumes des mains tournés vers le ciel, les 2 pieds/jambes parallèles. Votre dos est droit comme si vous portiez qq chose de lourd sur la tête sans pour autant être rigide. Si certains ne sont pas à l'aise avec cette posture (collègues enceintes, collègues qui ont des pb de dos ou autres), vous êtes autorisés évidemment à la modifier, l'important étant d'avoir la colonne vertébrale et la tête les plus alignés possible (de cette façon l'influx nerveux passe dans les meilleures conditions), les hanches les plus ouvertes possibles et puis le menton légèrement rentré (libère la trachée et favorise la respiration).

2 – S'ANCRER : Ok si tout le monde est en place, alors c'est le moment de fermer les yeux et de tourner doucement et avec le plus de bienveillance possible le regard sur vous, à l'intérieur de vous. Il ne s'agit en aucun cas de changer votre posture, juste de constater là juste là, comment notre corps est posé sur cette chaise.

Je prends conscience de mon poids sur cette chaise. Je ressens le poids de mon tronc, les zones de contact de mon corps avec la chaise, peut-être les os de mes hanches, l'étalement de mon fessier, du haut de mes cuisses sur la chaise. Je ressens le poids de mes jambes, de mes pieds sur le sol, je ressens le contact de mes pieds sur le sol. Je ressens le poids de mes épaules, de mes bras, de vos pieds sur le sol. Pour ceux qui sont adossés je ressens le contact des zones concernées de mon corps avec la chaise.

A chaque fois que j'expire, je sens mon corps se poser dans ma posture.

3 – RESPIRER : Maintenant que les fondations de notre maison sont bien ancrées dans le sol, tournons notre attention sur notre respiration. Sans chercher à la modifier, juste ressentir le va et vient de l'air.

Je ressens l'air qui rentre. Peut-être pouvez-vous ressentir la différence de température entre cet air ambiant qui rentre dans vos narines et celui qui sort, chauffé par le corps ?

Je ressens les différents mouvements du corps autour de ma respiration, mes côtes qui s'écartent, mon ventre qui gonfle. Est-ce que je ressens mon dos bouger quand je respire ? mes épaules ?

Peut-être que certains éprouvent des sensations de blocages. S'il y en a je leur demande avec beaucoup de douceur d'amener la respiration dans cette partie de votre corps, comme si cet endroit était constitué de plein d'alvéoles, de petits poumons. Juste y respirer calmement.

*Remarque : si votre posture s'affaisse, retrouvez votre axe, ouvrez vos hanches, relâchez les parties qui n'ont pas besoin d'être tendues et poursuivez.*

4 – EXPLORER : Nous allons maintenant tourner notre attention sur diverses zones de notre corps. L'idée est de ressentir s'il y a des tensions, des douleurs sourdes, les douleurs vives, les douleurs niées : juste les reconnaître, les ressentir pleinement et y respirer. S'il n'y a pas de tensions particulières, on y respire pleinement également.

Tout d'abord, je ressens la partie de mon corps située entre mes épaules et mon cou. J'inspire dans mes trapèzes. Je ressens que mes trapèzes inspirent. A l'expiration, c'est comme si l'air expulsé libérait avec lui les tensions, et permettait à ce muscle, cette zone de se relâcher. Je m'amuse à étendre cette respiration tout autour de mon cou sur la zone couverte habituellement par une écharpe. Je respire par cette écharpe.

ANALOGIE avec d'autres parties du corps : J'amène maintenant ma respiration au niveau de mon dos, entre mes omoplates... mon visage (yeux, joues, intérieur du crâne)

Une partie au choix, une zone qui appelle ou que vous avez envie d'explorer.

5 – RECONNAITRE ET OUVRIR CETTE ATTITUDE AU MONDE : Terminons cette méditation en ayant une pensée de gratitude pour notre corps, ce formidable véhicule que nous utilisons tant et que nous écoutons finalement assez peu. Merci à lui de nous porter aussi silencieusement pendant notre quotidien. Merci à lui de nous avoir livré quelques ressentis lors cet exercice de méditation.

Répéter mentalement les phrases «je fais le souhait de pouvoir dans les conditions qui sont les miennes être le plus en accord possible avec mes ressentis, pour mieux me respecter et mieux me réaliser.

Je fais le souhaite qqe chacun puisse dans les conditions qui sont les siennes être le plus en accord possible avec ses ressentis, pour mieux se respecter et pour mieux se réaliser ».

6- SORTIR DE L'INTROSPECTION ET REVENIR A LA VIE EXTERIEURE : je reprends maintenant conscience de mon corps sur cette chaise. Est-ce que ma respiration a changé par rapport au début ?

Je me reconnecte aux bruits extérieurs (voiture, oiseaux...). Je commence doucement à bouger les doigts des mains, des pieds (de mouvements infimes à plus amples !) et puis tranquillement je prends quelques grandes respirations en m'étirant si j'en ressens le besoin. Enfin ouvrez les yeux, sans chercher à regarder.

**BRAVO TOUT LE MONDE !!**