

2015

Atelier du 1er mars
La clarté de l'esprit



Nadège Trébuchet

Yoga non-duel - Méditation

01/03/2015

LA CLARTÉ DE L'ESPRIT

La méditation est une aide précieuse pour moins souffrir et se sentir plus heureux

Respirer pour accéder à la clarté mentale



Votre respiration sera complètement silencieuse,



Votre esprit sera entièrement et complètement concentré sur l'acte respiratoire.

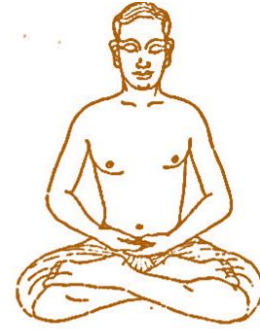
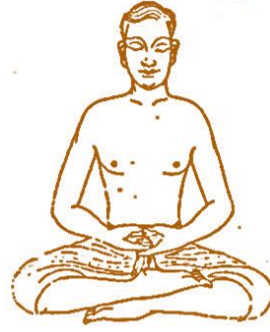
Assis la colonne vertébrale étirée vers le haut pratiquez des respirations complètes lentes, sans à-coups.

1. Videz les poumons à fond
 2. Abaissez lentement le diaphragme et laissez l'air entrer dans les poumons, lorsque l'abdomen sera gonflé et que le bas des poumons est rempli d'air
 3. Écartez les côtes sans forcer
 4. Achevez d'emplir les poumons en soulevant les clavicules.
 5. Marquez une suspension de souffle de quelques secondes
-
1. Expirez en abaissant les clavicules
 2. Rapprochez les côtes
 3. Remontez le diaphragme pour chasser l'air des poumons lorsque votre ventre commence à dégonfler rentrez le au maximum
 4. Marquez une suspension de souffle de quelques secondes

L'attitude physique pour un esprit clair :

Physiquement la posture en 7 points influence sur le mental et sur la circulation des énergies dans le corps

1. Le dos doit être droit les vertèbres empilées les unes sur les autres comme des pièces d'or
2. Les épaules sont légèrement relevées
3. Les mains sont soit Entre les jambes, ouvertes, paumes vers le haut, la droite posée sur la gauche l'extrémité des pouces se touchant,
4. Soit posées à plat sur les genoux, paumes vers le bas
5. Le menton très légèrement rentré
6. Le bout de la langue contre le palais
7. Les yeux grands ouverts le regard droit ou légèrement incliné.



L'attitude psychique adéquate

L'objet de la méditation quel qu'il soit doit apparaître très clairement à l'esprit qui doit lui-même rester en alerte pour ramener sans cesse l'attention sur cet objet.

Le seul fait d'essayer de garder l'esprit clair et l'objet de méditation stable est un exercice de méditation, même si l'on n'y parvient pas réellement

Dans la posture physique respiratoire et psychique adéquate

Méditation 1

Comptez vos inspirations sur des respirations complètes

Méditation 2

Comptez vos expirations sur des respirations complètes

Méditation 3

Soyez conscient de vos respirations complètes silencieuses et fluides sans les compter mais en augmentant progressivement les suspensions de souffle à plein pour en faire des rétentions

Méditation 4

Soyez conscient de vos respirations complètes silencieuses et fluides sans les compter mais en augmentant progressivement les suspensions de souffle à vide pour en faire des rétentions

Méditation analytique : soyez claires dans vos buts, dans vos intentions et dans vos motivations

Lorsque vous vous engagez dans la méditation il est nécessaire de vérifier la nature de votre motivation, de sa nature égoïste ou altruiste dépendent les résultats positifs ou négatifs de votre méditation.

Méditation 1

Réfléchissez sur votre vie humaine et sa préciosité
Quels avantages vous procure cette vie humaine ?
Comment utilisez-vous ces possibilités ?

Méditation 2

Réfléchissez à votre situation actuelle, à vos comportements ou vos réactions habituelles en regardant très clairement et avec objectivité la souffrance que vos réactions peuvent engendrer chez vos proches et vos moins proches.

Concentrez-vous sur le comportement la réaction la plus problématique pour vous et vos proches aujourd'hui

Demandez-vous ce qu'il faudrait améliorer transformer ce comportement cette réaction afin de réduire la souffrance qu'ils occasionnent.

Regardez au plus profond de vous-même votre potentiel de changement et demander vous alors si votre changement est possible.

Si vous le voulez Formez le vœu de vous transformer non pas seulement pour vous-même mais aussi pour tous les êtres qui vous sont proches et pour tous les êtres sensibles.

Méditation 3

Résumez la méditation précédente en une intention de 3 mots maximum que vous allez répéter intérieurement à chaque inspiration.

Méditation 4

Répétez le mantra de Manjusri celui qui tranche l'obscurité de l'Esprit.



Om AH RHA PADZANA DHI DHI DHI DHI DHI DHI DHI DHI DHI DHI.....