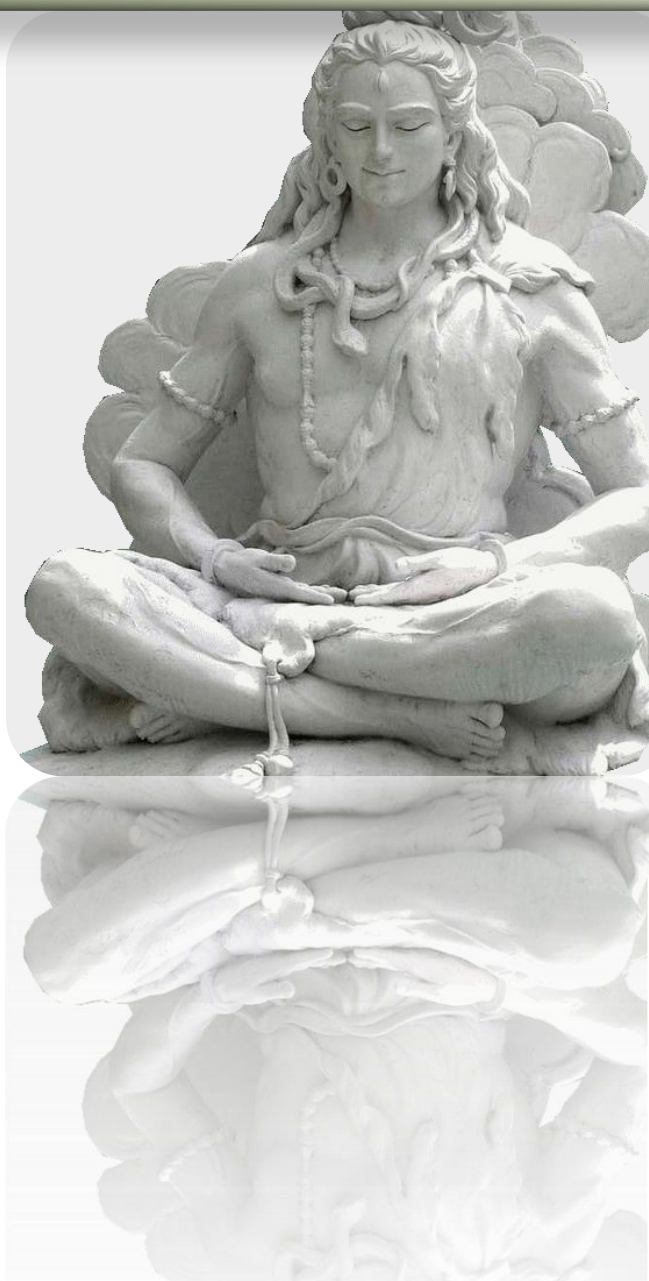


2016-2016

## Atelier de Méditation



*En comprenant la fin du voyage il  
est plus aisé de comprendre et  
pratiquer les étapes le long du  
chemin*

**Nadège Trébuchet**

**Yoga non-duel méditation**

**03/01/2016**

## MÉDITATION DE CONCENTRATION

---

### Commencez par stabiliser le corps :

Les yeux fermés, laissez votre corps vous montrer où se situent les tensions  
Parlez à cette partie du corps comme vous parleriez à un ami,  
Laissez un dialogue s'établir entre vous et votre corps.

### L'attention au corps.

Trouver une posture adéquate et confortable la colonne vertébrale droite, La position des yeux est importante 2 options :

- Garder les yeux mis clos ou
- laisser le regard aller se poser sur la pointe du nez

Poser son regard naturellement sur ces points

- Régler la posture de son corps  
Un trop grand relâchement entraîne la torpeur  
Une trop grande tension entraîne l'agitation mentale, la dispersion

### Attention au va et vient du souffle

Observez la dispersion de votre esprit et ramenez votre attention souffle avec beaucoup de douceur et de fermeté  
Stabilisez votre esprit sur la sensation physique du mouvement latéral de la cage thoracique qui s'ouvre à l'inspire et se ferme à l'expire.

### Attention au va et vient du souffle et concentration sur le compte et décompte des respirations

Idem que la première méditation plus compter son souffle inspire/ expire = 1  
Faire des cycles de 7 respirations en ramenant sans cesse l'esprit sur ce compte

de 1 à 7 en comptant  
de 7 à 1 en décomptant

## Raja yoga visualisation et détente des systèmes nerveux

Le rideau

Les triangles frontaux blancs en accord avec le souffle

## Prana yama

Travail sur le souffle 3/2/5/2 avec une base de 2 secondes

## Visualisation et respiration

Pour cette respiration, l'attitude psychique est plus importante que le rythme de la respiration

Prenez quelques instants pour

Faire le point sur votre motivation à méditer ici et maintenant

Remercier les maîtres de sagesse qui ont diffusé cet enseignement depuis plus de 5000 ans

Inspirez profondément sans faire aucun bruit

Pendant toute la durée de l'inspiration :

Sentez que la Kundalini dormante dans Muladhara chakra est en train de s'éveiller en montant de chakra en chakra.

À la fin de l'inspiration éprouvez la sensation que la Kundalini a atteint le Sahasrara chakra.

Retenez le souffle pendant quelques instants, en vous concentrant sur Sahasrara Chakra. Sentez que la grâce de la mère Kundalini est en train de dissiper l'obscurité et l'ignorance qui enveloppent votre âme.

Sentez-vous entièrement inondé de lumière, de pouvoir et de sagesse.

Ensuite, expirez lentement, en sentant que la Kundalini descend graduellement à partir de Sahasrara, d'un chakra à l'autre jusqu'à Muladhara Chakra.

Répéter cet exercice plusieurs fois.

Formulez mentalement une dédicace de votre pratique pour le bien de tous les êtres

### L'ignorance est l'antagoniste de la connaissance

Elle naît d'un déséquilibre entre trois énergies primordiales :

Tamas dont la qualité est l'inertie l'obscurantisme la puissance de voiler c'est cette qualité qui fait apparaître les choses pour autres que ce qu'elles sont.

Rajas l'activité qui intervient lorsque la nature réelle d'une chose est voilée en projetant une nouvelle forme sur la chose.

Sattvas qui est une qualité spirituelle pure et claire

Les 3 émotions perturbatrices,

1. désir/ attachement;
2. colère/aversion ;
3. obscurantisme /indifférence

sont fondées sur l'ignorance de la réelle nature des objets, donc sur ce déséquilibre.

Il convient donc de repérer l'ignorance qui consiste toujours en une projection de nos conditionnements sur un objet qui nous apparaît réel.

### Méditer sur:



L'attrait d'un objet semble-t-il faire partie intégrante de celui-ci



L'attrait d'un objet peut-il cacher ses failles et ses inconvénients ?



L'exagération des aspects plaisants de certains objets peut-elle conduire au désir ?



L'exagération des aspects déplaisants de certains objets peut-elle conduire à la haine ?

Observez comment en

1. Percevant un objet
2. Déterminant si cet objet est bon ou mauvais
3. Vous concluez que l'objet a une indépendance propre et donc qu'il existe en lui-même.
4. Vous concluez également que l'aspect bon ou mauvais de l'objet existe de façon inhérente à l'intérieur de l'objet
5. Puis la haine ou le désir sont générés en fonctions de vos précédents jugements.