

Comment Méditer avec son Matériel de Méditation

Apprendre à Méditer, tout savoir...



Guide de la Méditation

Registre & Conseils pour méditer Zen

Sommaire

Qu'est-ce-que la Méditation **P3-4**

La méditation
Tentative de définition de l'état de méditation
Les bienfaits de la méditation
Méditation et spiritualité

Lien entre la méditation et le yoga **P5-6**

Méditation et Yoga

Comment et où méditer **P7**

Méditation Assise ou Allongée
Préparation à la méditation
Préparez-vous
Choisissez et préparez votre lieu

Quel âge pour apprendre la méditation **P8-9**

La méditation et l'enfant
La méditation et l'adolescent
La méditation et l'adulte
la méditation et les seniors

Matériel de méditation **P11-17**

Votre matériel de Yoga pour la méditation
Isolation du sol pour un meilleur confort
Le matériel d'assise
Utilisation de bloc de mousse
Utilisation d'un banc de méditation
Zafu & coussin de méditation
La fabrication d'un Zafu
Le rembourrage de votre zafu
La chaise de méditation

Conseils sur votre posture de méditation

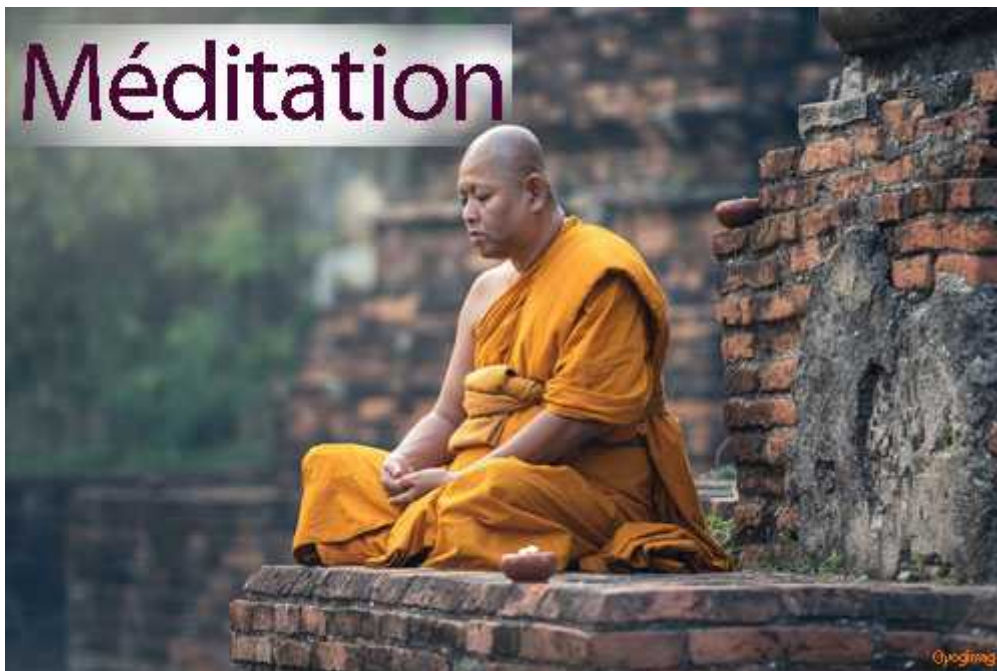
P17-19

Conseils pour une bonne assise en méditation

Les postures de méditation

Trouver vos professionnels de la méditation

P21



« Parce que la méditation ne s'improvise pas, il vous faut apprendre à méditer. Comment faire pour savoir méditer ? Quel matériel de méditation doit-on avoir, pourquoi tel coussin ou tel accessoire de méditation ? Votre [boutique yoga yogimag](#) vous offre ses conseils pour débiter la méditation et vous équiper Zen. »

La méditation

Tentative de définition de l'état de méditation

« Méditer : au cœur de la conscience, observer la paix de l'esprit »

Nos sens du matin au soir, sont constamment tournés vers l'extérieur, alors que notre mental se situe dans le passé (souvenir) ou dans le futur (projets).

Vivre le moment « ici et maintenant » est tout un art que se propose de nous faire découvrir la méditation.

Le mot « méditation » doit être compris dans son sens oriental et non dans son acceptation occidentale.

En effet, méditer, en Français, implique une action, une activité mentale : « méditer » sur la mort, le sens de la vie ou une question importante. En ce sens méditer, c'est concentrer son attention de façon exclusive pendant un temps donné sur un sujet précis.

Il faudrait donc parler de concentration et non pas de méditation.

En Orient, par exemple, dans la « science de l'éveil » qu'est le Yoga, la méditation n'est pas à proprement parlé une activité, mais plutôt un « état d'être ».

C'est un moment privilégié pour mieux percevoir, sentir la vie qui coule en soi et qui nous entoure.

En revanche, pour faciliter l'entrée dans cet état de paix intérieure, de quiétude, il existe de nombreuses méthodes qui, suivies avec patience, persévérance, et grâce à une progression équilibrée, donnent des résultats discutables.

«Quelle que soit la méthode employée (méditation yogique, tibétaine, taoïste, zen), les objectifs sont identiques, se recentrer tout en élargissant le champ de conscience. » J. Choque tiré du livre Yoga Manuel Pratique

Les bienfaits de la méditation

La [méditation](#) s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants plus avancés.

Quel que soit votre niveau, la pratique de la méditation vous aidera à aller vers la sérénité et vers la clarté d'esprit. La méditation :

- Réduit le stress.
- Vous fait prendre conscience de la verticalité de la colonne vertébrale.
- Favorise l'amplitude de l'espace respiratoire
- induit une meilleure circulation de l'énergie.
- Développe la faculté de concentration.
- Permet une attitude psychologique positive.



Méditation et spiritualité

La méditation depuis la nuit des temps est au cœur des pratiques du Bouddhisme, du Taoïsme, de l'Islam, du Christianisme et de bien d'autres formes de spiritualité telles que le Yoga.

Elle permet d'accéder à différents états de conscience, la méditation peut être une des approches possibles de la spiritualité.



Méditation et Yoga

La méditation est une partie intégrante de toutes les formes de [Yoga](#) ; c'est le complément mental et spirituel de la pratique physique (postures) du Yoga. Tout comme la pratique du

yoga, elle vous apprend le pranayama (le savoir respirer), à l'utiliser pour un bien-être garanti en toute occasion. La méditation et le yoga sont basées sur des postures différentes et communes. La différence entre la méditation et le yoga est que la méditation n'enchaîne pas d'asanas ou exercices yoga debout.

Le yoga et la méditation ont un réel tronc commun à découvrir en sus d'une éthique commune sur tous les plans.

Comment et où méditer ?

La méditation se pratique en tous lieux, à l'intérieur comme à l'extérieur. Toutefois, vous pouvez apprendre à méditer dans les centres de méditation, les dojos, les centres de yoga, ... Vous pouvez faire des séminaires de méditation, des retraites de méditation, des stages de méditation en France, Europe ou encore en Inde ...



Méditation assise ou allongée ?

La méditation se pratique traditionnellement assise mais aujourd'hui certains pratiquants méditent allongés. Le fondement est d'être bien pour entrer dans votre méditation afin de vous offrir cet instant pour vous.



Quel âge pour apprendre la Méditation ?

La méditation s'apprend dès le tout jeune âge. Il s'adresse à tous, jeunes enfants, adolescents, adultes et seniors. Il vous offre ses bienfaits tout au long de votre vie.

Apprendre à méditer s'adresse à tous. Votre maître de méditation approchera la méditation différemment suivant les âges. C'est un professionnel, il maîtrise l'art de méditer pour vous l'enseigner.

Guide de la méditation pour l'enfant

La méditation apprend à l'enfant dès son plus jeune âge, l'art de vivre. Elle apprend aux petits à savoir respirer (le pranayama), à garder son calme, à contrôler ses pulsions, à optimiser son attention sur tous les plans, à avoir confiance en lui, à s'ouvrir vers les autres, à s'apaiser, se maîtriser, en résumé à être sage d'une manière ludique et naturelle.

La méditation et l'adolescent

La méditation apporte à l'adolescent en pleine construction de sa condition d'adulte un état de sérénité. Dans le cadre de ses études, pour ses examens, elle lui enseigne le pouvoir de garder son calme en toutes occasions. Le jeune adulte apprend à se recentrer naturellement par le pouvoir de la respiration, à recentrer son cerveau dans l'apaisement quels que soient les facteurs environnants ou perturbateurs. Il apprend à garder le contrôle de lui-même.

La méditation et l'adulte

La méditation pour les adultes va demander plus de rigueur, un travail sur soi pour se retrouver face à soi et redevenir soi-même par diverses techniques enseignées par votre

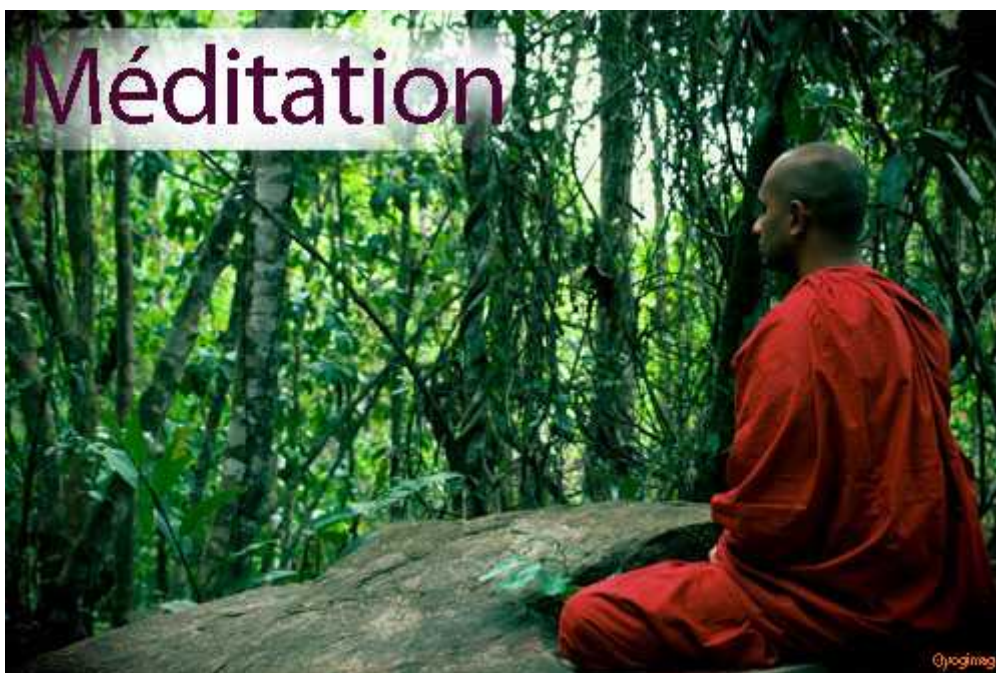
maître de méditation. Elle vous offre l'apaisement, le contrôle de soi, la maîtrise de vos pulsions face à des situations qui vous surprendront.

La méditation vous offre un état d'apaisement et serein, un moment pour vous exclusivement. De nombreux bienfaits en plus d'une éthique vous donneront un état de bien-être et santé au quotidien pour appréhender la vie autrement.

La méditation et les seniors

La méditation offre aux personnes âgées du troisième ou quatrième âge un état d'apaisement, un potentiel à se recueillir pour envisager l'avenir sereinement. Elle apaise, apprend à respirer pour se retrouver dans un état bienfaisant. Elle fait travailler la souplesse assise pour un état de détente garanti. La méditation est un apprentissage qui va au rythme de chacun.

La méditation peut être pratiquée ensemble, en groupe tous âges confondus pour former un ensemble humain fusionnel et de complicité. En stage, en famille, en cours...



Préparation guidée à la méditation

Se préparer à méditer

Evitez de méditer après un effort physique important, quand vous n'avez pas assez dormi ou lorsque vous avez une douleur physique particulière.

Avant de vous installer, mangez raisonnablement et évitez la cigarette ainsi que l'alcool.

Lavez votre visage et vos pieds pour vous sentir frais. Lavez et dégagez votre système respiratoire au moyen d'un Lota.

Plus généralement, prenez soin de votre corps et de votre hygiène avant de méditer.

Évitez de porter des vêtements sales ou non adaptés à la position assise. Soyez à l'aise.

Évitez également les vêtements lourds et trop chauds. Il est préférable de ne pas être trop couvert ; il est possible de vous couvrir d'une Couverture de méditation ou d'un châle de méditation qui sont bien plus simples à retirer en cours de séance de méditation plutôt qu'un pull non adapté.

Dans un cadre général, portez des vêtements de façon lâche mais nette. Le port des chaussettes n'est pas conseillé, les extrémités de votre corps – mains et pieds – doivent être libres.

Choisir et préparer son matériel & équipement de méditation ou yoga. Utilisation de blocs, zafu et coussin de méditation. Comment méditer, préparation, choisir ... votre lieu de méditation

La méditation requiert un minimum d'espace ; juste assez pour s'asseoir les jambes croisées ou en tailleur. Il est possible de pratiquer la méditation partout et dans toutes les conditions toutefois l'idéal pour pratiquer est :

- Choisir un endroit calme et tranquille où vous vous sentez bien.
- Ce lieu doit être ni trop sombre, ni trop clair, chaud en hiver et frais en été.
- L'Endroit où vous allez méditer doit être plat, propre et net.

Vous pouvez agrémenter l'endroit et l'ambiance par le fait de brûler de l'encens.

Prévoyez un temps suffisant pour votre séance de méditation. Il est préférable de faire une bonne séance de 10 minutes dans des conditions propices plutôt qu'une heure par intermittence ou perturbée par le fait de ne plus avoir de repères temporels. Pour une tranquillité d'esprit, vous pouvez utiliser une montre programmable ou un réveil (un peu brutal pour la sortie de méditation) ou un Gong de méditation.

Il est important que rien ne perturbe votre temps de méditation :

- Évitez les lieux où vous n'êtes pas seul, toute autre personne présente dans le lieu choisi participe à la séance de méditation.

- La méditation en groupe demande un silence total.
- Pour une méditation à la maison , prévenez votre entourage, ce moment est le vôtre. Demandez à ne pas être dérangé.
- Coupez votre téléphone, radio ou télévision.
- Fixez-vous un temps pour cette séance.
- Pour être prêt à recevoir les bienfaits de la méditation, le corps peut-être préparé par une séance de Yoga ou d'étirements pour ne pas avoir à souffrir de la position statique.



Votre matériel de Yoga pour la Méditation

Il n'y a pas besoin d'un matériel sophistiqué pour la pratique de la méditation. Il est tout à fait possible de méditer dans de bonnes conditions à l'extérieur à même le sol, dans l'herbe, sur le sable ou à même la terre. A la maison ou en salle il est possible d'utiliser un coussin ou un banc adapté. En voyage, à l'hôtel, une simple couverture roulée peut être utilisée. Vous pouvez utiliser votre matériel de yoga pour la méditation.

Toutefois, la position assise en lotus, demi lotus ou même en tailleur n'est pas une position naturelle pour les occidentaux. Les orientaux, majoritairement les Asiatiques, grands pratiquants de méditation ont mis au point au fil du temps et des cultures, du matériel simple et ergonomique permettant une pratique plus confortable.



Isolation du sol pour un meilleur confort

Les planchers de la plupart des maisons ou centres de Yoga modernes sont durs, voire froids. Il convient donc dans un premier temps de réaliser une bonne isolation thermique sur le périmètre d'assise de méditation.

L'isolation du sol permet aussi d'obtenir un confort plus important au niveau des genoux et dessus de pieds (en position de tailleur).

Pour ce faire, il vous est possible d'utiliser une fois roulée à moitié, un [Tapis de Yoga](#), un [Tapis de yoga en coton \(natte de Yoga\)](#), un [tapis de yoga en laine bio](#) ou encore un [tapis de yoga futon pliable en zabuton](#).

Mais le [tapis de méditation](#) spécial méditation restent le [zabuton](#), le traditionnel !

Le zabuton protège vos malléoles (chevilles), il vous isole du sol et vous offre un tapis de méditation épais décliné en 4 couches coton et déhoussable pour observer une grande hygiène et un confort absolu.

Le matériel de méditation assise

Une méditation de courte durée peut être réalisée à même le sol ou sur un [tapis](#), toutefois il existe plusieurs solutions pour qu'une assise prolongée ne se transforme pas systématiquement en séance de souffrance et non de méditation.

Utilisation de blocs yoga pour méditer

Les blocs de mousse de Yoga sont initialement conçus pour permettre aux Yogis de réaliser des « cales » de maintien lors de certaines postures. La mousse de ces blocs est relativement dense et légère. La hauteur d'un bloc est de 5 cm, la mise en place de plusieurs blocs permet un ajustement de la hauteur.

Ce réglage permet par exemple aux débutants un départ de mise en place de la posture du Lotus ou demi-lotus avec 3 ou 4 blocs, puis un retrait progressif.

On ne s'assoit pas au centre du bloc yoga comme on le ferait dans la vie quotidienne avec un coussin. Il faut s'asseoir légèrement en avant, sinon le bassin se creuse, les lombaires se voûtent vers l'arrière et le dos ne se redresse pas.

L'utilité du bloc yoga de mousse est purement physiologique. Relevant le fessier, le bloc permet une meilleure verticalité de la colonne vertébrale en limitant l'effort physique musculaire, éliminant de ce fait la fatigue qui pourrait survenir.

Vous pouvez opter un bloc de yoga en mousse dense ou un bloc yoga en mousse recyclée (plus moelleux mais à recouvrir).

Dimension : 30,5cm x 20,5 cm x 5 cm – Poids 0,25 kg

Utilisation d'un Banc de méditation

Les bancs de méditation de Yoga sont initialement réalisés pour permettre aux Yogis de réaliser des séances de méditation confortables en position zazen ou diamant. Le bois des bancs ainsi que la finition est généralement très soignée ce qui en fait un très bel objet.

Sur un banc il faut s'asseoir légèrement en avant, sinon le bassin se creuse, les lombaires se voûtent vers l'arrière et le dos ne se redresse pas. La conception du banc de méditation oblige à une position logiquement vers l'avant car l'inclinaison des pieds et du plateau d'assise, pousse le Yogi naturellement dans la bonne position.

En relevant le fessier, le banc permet une meilleure verticalité de la colonne vertébrale en limitant l'effort physique musculaire, éliminant de ce fait la fatigue qui pourrait survenir. Suivant les modèles de bancs de méditation, les pieds du Yogi sont placés à l'intérieur ou à l'extérieur des pieds du banc.



Zafu & coussin de méditation

Définition du mot [Zafu](#) :

Zafu est un mot Japonais qui définit un coussin de méditation. Le mot Japonais signifie siège (Za) en « massette » (fu), mot certainement lié à la forme du corps lors d'une assise en tailleur. Ce type de coussin est originellement Chinois bien que son nom soit Japonais.

Petit coussin rond, comme un pouf, sur lequel on s'assied pour obtenir une assise correcte lors de la position requise pour la méditation. Le diamètre et la hauteur peuvent varier, il est ferme pour une bonne assise. Son utilité est purement physiologique. Relevant le fessier, il permet une meilleure verticalité de la colonne vertébrale en limitant l'effort physique musculaire. Il vous éviter toute fatigue qui pourrait survenir.

Fabriqué avec des tissus en coton épais, il est confectionné sur la base de trois pièces cousues : le tour qui peut être plissé ou droit ainsi que deux parties circulaires identiques (dessus et dessous).

Le zafu aura un tour circulaire plissé, le [rondo](#) aura un tour sans pli d'où leur distinction dans les termes.

Le remplissage du [Zafu](#) est en [épeautre](#) , en [Kapok](#) ou en coques de Sarrasin.



Dimensions : variable d'un modèle à l'autre, rarement inférieure à 14/15 cm de haut.

Le remplissage peut permettre par ajout ou retrait un réglage de la hauteur d'assise.

Il existe le petit Zafu de méditation de voyage ou encore le coussin de méditation de voyage plat bien pratique pour les déplacements.

La fabrication d'un Zafu traditionnel

Il est parfaitement possible de fabriquer son propre Zafu (pour les plus courageux) et d'obtenir un résultat relativement satisfaisant.

Temps estimatif de fabrication pour une personne ayant l'habitude de la couture et le matériel adéquat : 5 heures de travail.

Coût estimatif des matériaux : entre 40,00€ et 60,00€ suivant le tissu et le remplissage du Zafu.

Les divers remplissages d'un Zafu

Un Zafu doit être ferme, la bonne position de la hauteur de l'assise est proportionnelle au remplissage du coussin.

Le type de remplissage peut varier aussi mais le plus courant est désormais l'épeautre alors qu'il y a encore quelques années c'était le kapok.

Le kapok est une fibre naturelle provenant de l'arbre Ceiba (kapokier) qui est cultivé en Extrême-Orient.

La matière de rembourrage doit être naturelle et permet au Zafu de garder sa forme après chaque utilisation ponctuelle ou fréquente.

Certains Zafus disposent d'une ouverture par zip ou fermeture éclair, ce sont les modèles de coussins avec housse amovible. Ils permettent de laver la housse de finition pour plus d'hygiène, ce sont les coussins de méditation déhoussables

Le zafu peut avoir une poignée pour le transport.

Pour les modèles déhoussables, il est impératif d'avoir une doublure intérieure au Zafu permettant un démontage sans dispersion du garnissage. Les coussins de

méditation déhoussables de yogimag sont tous équipés de cette sous-housse afin de vous garantir leur qualité.

Le Kapok

C' est une fibre végétale que l'on tire du fruit du Kapokier ou Fromager, arbre de l'espèce : Ceiba Pentandra.

Cultivé en Extrême-Orient, la fibre légère du Kapokier est imperméable et imputrescible. Elle est constituée par des fibres proches de l'apparence du coton, fin et soyeux. Plus ferme et plus dense que le coton, le Kapok permet au Zafu de maintenir sa forme pour une meilleure assise.

La Coque de sarrasin

Considérée à tort comme une céréale, le sarrasin, ou blé noir, est le fruit d'une plante de la même famille que l'oseille et la rhubarbe.

Originaire d'Asie Centrale, le sarrasin était très prisé des de la population musulmane d'Afrique, d'Orient et d'Espagne. C'est un aliment important en Europe de l'Est sous forme de grains, il est aussi consommé en Bretagne en farine pour la confection de crêpes ou galettes.

La coque de sarrasin est l'enveloppe qui recouvre la graine.

Cette enveloppe naturelle permet un garnissage très ferme du Zafu et plus dense que le kapok. La coque de sarrasin permet au Zafu de maintenir sa forme pour une assise alignée.

La balle d'épeautre

C'est l'ancêtre du blé, celui que consommaient les Gaulois.

On en retrouve des traces jusqu'à 9000 ans avant JC. L'épeautre est un grain rustique de faible rendement. C'est d'ailleurs pour cette raison que sa culture a été oubliée très longtemps au profit de celle du blé, d'autant que la graine d'épeautre est recouverte d'une balle qui nécessite un décortilage après le battage.

La balle d'épeautre appelée aussi cosse d'épeautre permet un rembourrage très ferme du Zafu, plus ferme et plus dense que le kapok.

La balle d'épeautre permet au Zafu de maintenir sa forme pour une assise bien ferme, alignée au niveau posturale grâce à au calage des graines entre elles. Elles vous invitent à une stabilité et à un équilibre naturel sur votre coussin de méditation.



Les Diverses Formes de coussins de méditation

La forme [zafu](#) est circulaire avec des plis.

Il existe aussi le [coussin de méditation demi-lune](#) appelé dans son vrai terme, le [fuzen](#).

Vous trouverez de nouveaux modèles très pratiques pour être bien assis et avoir un bon alignement postural comme le [coussin de méditation zen](#) en forme rectangulaire arrondi et déhoussable.

La Chaise de Méditation Longue

Cette chaise est spéciale conçue pour les méditations longues, la méditation de pleine conscience ou pour vos séminaires de méditation.

Elle est aussi appelée chaise black jack. Pliable dans l'idéal pour son transport, vous aurez une qualité de posture dans votre méditation.

La [chaise de méditation](#) est un support complémentaire si vous en éprouviez le besoin par exemple pour des soucis lombaires ou encore s'il vous est compliqué de rester dans une posture de méditation lors de longues séances sans maintien de votre dos. Elle est une belle aide pour vos temps longs de méditation, Yogimag la recommande.



Conseils pour trouver son assise ou sa posture sur son matériel de méditation

Comme décrit précédemment, on ne s'assoit pas au centre du zafu, comme on le ferait dans la vie quotidienne sur un coussin. Il faut s'asseoir légèrement en avant, sinon le bassin se creuse, les lombaires se voûtent vers l'arrière et le dos ne se redresse pas correctement.

Les genoux étant appuyés sur le sol, la cambrure des reins est naturelle, sans l'accentuer, pour relaxer la musculature lombaire.

Pour appuyer les genoux au sol, il n'est pas obligatoire de s'asseoir en Lotus complet ni même en demi-lotus. Pour de nombreux occidentaux, ces deux postures sont difficiles. Il existe la posture du Diamant ou du Zazen qui consiste à se mettre d'abord à genoux. Glissez le Zafu, sur la tranche, entre les cuisses et enfin s'asseoir dessus.

Ce n'est pas seulement une assise rigoureuse qui fait la qualité de la méditation même si elle y contribue d'une certaine façon....

Posture du lotus ou position Zazen

Ne vous asseyez pas tout de suite sur le Zafu. Pour préparer votre [lotus](#), il est très important d'avoir au préalable réalisé une mise en condition et un échauffement musculaire adéquat. Ensuite, asseyez-vous juste devant votre Zafu, les genoux repliés.

Amenez le pied aussi prêt que possible du haut de votre cuisse. Réalisez la même opération pour la cuisse opposée, les pieds tournés vers le haut. Les genoux sont en contact avec le tapis, d'où l'intérêt d'un bon tapis sous le Zafu.

Dès que la posture est prise, il est alors possible de prendre place sur le Zafu. L'assise s'effectue suite à un basculement du corps vers l'avant et une poussée des bras en appui arrière. Le Zafu ne doit pas être utilisé sur plus des deux tiers afin de vous garantir une assise confortable.

Cette position de méditation peut être douloureuse voire non naturelle au début. Mais avec un entraînement, elle devient une posture progressivement innée et plus confortable pour méditer.

Vous trouverez qu'il est plus facile d'aborder cette posture d'assise en évoluant de la posture du tailleur vers le demi-lotus. C'est ensuite que vous aborderez la posture du lotus.

Posture du demi-lotus

Suivant les modèles de coussins de méditation, de bancs de méditation, les pieds sont à l'intérieur ou à l'extérieur.

Pour pratiquer sur un banc, les conseils d'assise sont identiques au Zafu, la position du corps est naturellement guidée par la forme du banc dont l'inclinaison est légèrement vers l'avant. La partie des pieds du banc en contact avec le sol peut-être légèrement arrondie pour permettre une prise de posture et une sortie de posture simplifiée par le basculement avant arrière du corps.

Posture Zazen

La posture Za-Zen est à genoux assis sur votre zafu ou coussin de méditation, prenez assise et positionnez-vous pour bien aligner votre colonne vertébrale.

Le Conseil Malin Yogimag !

*Sur votre zafu ou votre coussin de méditation, méditez en lotus si vous le mettez à plat.
Mettez votre coussin spécial méditation sur la tranche et vous en ferez un zafu Zazen ! Il
peut servir pour toutes les positions !*

Posture de Méditation, Guide pour bien positionner son Corps

Reposez vos deux genoux fermement sur le [tapis](#), raffermissez le bas de votre dos, poussez vos fesses vers l'extérieur et vos hanches vers l'avant, puis raffermissez votre colonne.

Rentrez le menton et étirez votre nuque comme pour « toucher le ciel ». Vos oreilles sont dans l'axe des épaules et le nez sur la même ligne que le nombril.

Ensuite détendez les épaules, le dos et l'abdomen sans changer de position. Restez assis bien droit, sans pencher ni à droite, ni à gauche, ni en avant, ni en arrière.

Les Yeux

Gardez les yeux légèrement ouverts. Dirigez-les vers le bas selon un angle approximatif de 45 degrés. Sans rien fixer de particulier, laissez toute chose entrer dans votre champ de vision. Si vos yeux sont fermés, vous risquez de glisser facilement dans la somnolence ou le rêve éveillé.

Les Mains

Les positions des mains sont appelées des mudra ; il en existe un nombre important (pour plus d'informations, reportez-vous auprès de votre professeur). Vous pouvez par exemple, placer votre main droite, la paume vers le ciel, sur votre pied gauche, et votre main gauche, paume vers le ciel, sur votre paume droite. Les extrémités des pouces se touchent légèrement. Placez le bout de vos pouces devant le nombril et écartez légèrement vos bras de votre corps. C'est ce qu'on appelle « mudra cosmique ».

La Bouche

Gardez la bouche fermée, et placez votre langue contre le palais, juste derrière les dents.

La Respiration

Expirez, puis inspirez calmement. Ouvrez légèrement la bouche et expirez doucement. De façon à expulser tout l'air de vos poumons, expirez à partir de votre abdomen . Puis fermez votre bouche et continuez à respirer naturellement par le nez.

Pendant la méditation, respirez paisiblement par le nez. N'essayez pas de contrôler votre respiration. Laissez-la devenir naturelle jusqu'à oublier que vous êtes en train de respirer. Respecter les besoins de votre corps pour de longues ou de plus courtes respirations. Ne faites pas de bruit en respirant.

Balancement du corps pour trouver la bonne position

Vous pouvez balancer votre corps d'avant en arrière pour trouver la bonne position. D'abord en un mouvement ample, puis en diminuant graduellement avant de s'arrêter

lorsque votre corps retrouve sa position centrale. Gardez ensuite cette posture immobile et droite.

Conscience

Ne vous concentrez pas sur un objet particulier et n'essayez pas de contrôler vos pensées. Lorsque vous aurez maintenu une position adéquate et laissé votre respiration se calmer, votre esprit se sérénisera naturellement.

Si de nombreuses pensées parasitent votre esprit, ne vous laissez pas entraîner par elles et ne cherchez pas à lutter contre elles. Ne les poursuivez pas et n'essayez pas de leur échapper. Laissez vos pensées libres de venir et de repartir.

Comment se relever après une posture de méditation

Lorsque vous avez terminé votre séance de méditation, inclinez-vous vers l'avant, placez vos mains, paumes vers le ciel, sur vos cuisses, balancez plusieurs fois le haut du corps, d'un mouvement de plus en plus ample.

Respirez profondément. Décroisez vos jambes (demi-lotus et Lotus). Dépliez-vous doucement, surtout tant que vos jambes sont endormies. Ne vous levez pas soudainement.

Trouvez vos Professionnels de la Méditation

Découvrez l'[annuaire yoga](#) professionnel en ligne de nombreux professeurs et maîtres de Méditation pour pratiquer.

L'état d'esprit pour la pratique

(extraits des livres de Jacques CHOQUE [Yoga Pratique](#) et [ABC de la relaxation](#))

La technique choisie, bien que précise et rigoureuse, ne doit être qu'un support au travail d'évolution qu'est le yoga et à la recherche de « réunion » qu'est la méditation. Une fois la posture d'immobilité assurée, il faut trouver une attitude de disponibilité de façon à être prêt à recevoir. Cette pratique doit être accomplie avec modération tant pour la posture que pour le temps d'immobilité. « Vivre » la posture et non la « faire », car il faut considérer une posture comme une mise en situation et non comme une position à réaliser tel que le montre le modèle. Il faut donc se mettre à l'écoute de son corps, en accepter les limites et adapter les consignes en fonction de ses possibilités actuelles...

Jacques CHOQUE est éducateur sportif diplômé d'Etat. Formateur fédéral et auteur de nombreux ouvrages spécifiques au Yoga.

Nous vous invitons particulièrement à la lecture d'ouvrages tels que ceux de Jacques CHOQUE ainsi qu'à vous inscrire dans un club ou une association disposant de professeurs diplômés ceci pour vous apporter une approche réellement constructive du Yoga et de la Méditation.

Nous espérons que ce **guide de la méditation** a répondu aux mieux à vos questions. Nous sommes à votre entière disposition pour toutes informations complémentaires sur notre [boutique de vente en ligne Yoga, Méditation Yogimag](#)



Trouver vos professionnels de méditation

De nombreux sites recensent les maîtres de méditation, les professeurs de méditation ou encore les enseignants de la méditation.

A savoir que certains professeurs de yoga enseignent en parallèle la méditation ou l'abordent pour vous la faire découvrir en fin de cours comme dans le cadre par exemple du yoga Iyengar.

Découvrez notre [annuaire yoga méditation professionnel](#).

Blog Méditation en ligne

Divers blogs sur la méditation existent, n'hésitez pas à parcourir Google et surfer sur votre moteur de recherche pour trouver de bons articles et sites de méditation en ligne. De nombreux professeurs de méditation vous décrivent les principes de la méditation au travers de leur site, n'hésitez pas à les lire.

Namasté à Tous

L'équipe Yogimag