



S'asseoir Sur Une Chaise Pour Méditer

eManuel



Méditer Sur Une Chaise

L'objectif de la **posture de méditation** est de trouver une position où vous pouvez rester **immobile** et **alerte** pendant toute la durée de votre séance. Au début on a tendance à forcer le dos droit ce qui se traduit rapidement par des **tensions musculaires**. À l'opposé une posture trop relâchée risque de nous mettre dans un état de **torpeur** où l'on va rêvasser. Avec la pratique vous trouverez le bon équilibre. Au début, gardez en tête :

« colonne alerte »

« regard détendu »

« visage et mâchoire détendus »

« ventre relâché »

S'asseoir sur une **chaise** est la position de méditation la plus **accessible** si vous avez un manque de souplesse dans les hanches. Vous pouvez donc commencer votre pratique sur chaise puis en pratiquant les exercices proposés dans la seconde section du programme vous pourrez graduellement **évoluer** vers des postures sur le sol.

Pour méditer sur une chaise, voilà les directions à suivre pour maintenir une bonne posture.

3 clefs pour une assise dynamique

1. Bonne position du bassin

Le bassin peut supporter le poids de votre corps avec facilité s'il est bien positionné. Il faut pour cela légèrement creuser le bas du dos inclinant le bassin vers l'avant (voir figure 1). Cette position va naturellement permettre l'ouverture du thorax ainsi qu'une posture droite. Elle permet également de garder le dos relâché, avec la capacité de bouger avec peu d'effort.

À l'opposé, une posture avachie avec le bas du dos arrondi (figure 2) va propulser la tête et les épaules en avant diminuant l'expansion de la cage thoracique et la respiration.

Pensez également à avoir les pieds bien posés à plat sur le sol.



Figure 1



Figure 2

2. Bonne Position des hanches par rapport aux genoux

Les hanches doivent être légèrement plus hautes que les genoux (figure 4). Autrement, le bas du dos va avoir tendance à s'arrondir (figure 3). Il suffit d'ajuster la hauteur de sa chaise ou d'en trouver une plus appropriée. Parfois s'asseoir sur l'avant de la chaise peut suffire à trouver le bon positionnement.



Figure 3



Figure 4

3. Bien positionner le support derrière le dos.

Si le bassin est bien positionné (incliné en flexion et plus haut que les genoux), vous n'aurez pas besoin d'un support derrière le dos, car vous allez pouvoir maintenir le dos droit avec peu d'effort musculaire. Cependant, il arrive qu'une faiblesse de la musculature du dos rende difficile cette position au bout d'une quinzaine de minutes. Je me souviens d'une jeune femme âgée de 29 ans, qui ne pouvait rester assise sans support derrière le dos. Au bout de quelques minutes sans support, elle ressentait une brûlure entre les omoplates et devait s'adosser au dossier pour la soulager.

Si vous aussi ressentez une faiblesse dans le dos, vous pouvez, tout en maintenant une bonne position du bassin, utiliser un support. Roulez une serviette que vous pourrez mettre entre votre dos et le dossier de la chaise (figure 5). Positionnez le support à une distance d'une main sous vos omoplates (figure 6).



Figure 5



Figure 6

Ces 3 ajustements vous permettront d'avoir une posture idéale sur la chaise avec un dos droit et détendu, ce qui favorisera la qualité et la durée de votre séance de méditation.

Entretien avec Mary Bond



Voilà un entretien que j'ai effectué avec Mary Bond pour un site en anglais. Il regorge d'informations utiles sur comment bien s'asseoir. Cela vous sera utile pour vos séances de méditation, mais également dans la vie de tous les jours.

J'ai découvert le travail de Mary Bond alors que je faisais des recherches sur la rééducation posturale. Elle est l'auteure d'un livre « The New Rules of Posture » que j'ai trouvé très instructif et intelligemment fait.

J'ai contacté Mary pour l'interviewer sur le sujet d'une bonne assise. Voilà mes questions et ses réponses.

Moutassem Hammour : De nos jours, nous passons des heures devant l'ordinateur pour le travail et pour le plaisir. Beaucoup se plaignent de tensions dans le cou et dans les épaules. Est-ce que notre façon de nous asseoir peut affecter notre dos et notre cou ?

Mary Bond : Oui, absolument. Mais ce n'est pas seulement notre façon de nous asseoir qui crée douleurs et tensions. C'est également la concentration crispée. C'est effectivement le cas avec les ordinateurs, mais c'est encore pire lorsque l'on utilise un produit portable (smart phone, Tablet numérique). Le champ de vision limitée (un écran de téléphone, c'est petit) nous fait projeter notre cou vers l'avant. Sans une bonne fondation dans le bassin pour garder le buste droit, les tensions dans le dos et la nuque vont être exacerbées.

M.H. : Quels sont les ajustements essentiels pour améliorer notre posture assise ?

M.B. : J'aimerais faire la distinction entre assise active et assise passive de détente, parce que je pense que ce n'est pas raisonnable d'attendre d'une personne qu'elle maintienne tout le temps une assise optimale. Pour une assise active, dans laquelle vous êtes engagé dans une occupation, la première chose est d'ajuster votre chaise de sorte que vos hanches soient plus élevées que vos

genoux. Pour beaucoup de personnes, il sera nécessaire d'élever leur écran d'ordinateur pour qu'il soit à la hauteur des yeux. De plus, on doit avoir les pieds bien posés au sol. Si nécessaire, utilisez un repose-pieds.

Le siège doit permettre au bassin de rouler vers l'avant de sorte que le poids du corps repose sur la peau du haut des cuisses plutôt que sur l'arrière des fesses. Lorsque vous vous asseyez sur l'arrière des fesses, le bassin roule vers l'arrière, le bas du dos s'arrondit, et votre poitrine s'affaisse – et, votre nuque glisse vers l'avant pour compenser le fait que votre tronc se trouve derrière votre centre de gravité. Lorsque le poids est sur le haut des cuisses, le bassin s'incline dans une position neutre, le bas du dos se creuse légèrement, et cela permet de redresser le haut du corps.

M.H. : Pourquoi la position avachie semble si confortable, au début en tout cas ?

M.B. : L'essence de la relaxation est d'abandonner le poids du corps vers le bas. Lorsqu'une personne s'avachit, au début elle se sent détendue, mais après temps cette position déséquilibrée finit par se manifester. Cette position crée une tension dans de nombreuses structures du corps, tels que dans les muscles iliopsoas (fléchisseurs des jambes) et les muscles hamstrings (fléchisseurs des genoux). Dans ces cas, des soins sur le système musculaire/articulaire, des cours de yoga, ou autres types d'exercices peuvent être nécessaires pour reconditionner les muscles et les fascias de sorte qu'une assise dynamique devienne confortable. Si la biomécanique du corps est optimale, c'est possible d'avoir le même sentiment de relaxation avec une posture droite et dynamique.

Mary Bond a une maîtrise en Danse du UCLA. Elle a suivi une formation avec la Dre Ida Rolf en tant que Structural Integration Practitioner. Elle enseigne l'art du mouvement au Rolf Institut. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages dont « The New rules of posture » et « Balancing your Body » et elle a publié de nombreux articles dans la presse santé et fitness.

Pour plus d'info sur son travail vous pouvez visiter son site www.healyourposture.com.