



Méditer Aujourd'hui™
Apprendre la méditation chez soi

Les Postures de Méditation



PDF



« Méditer Aujourd'hui »

Postures de Méditation

Moutassem Hammour



Mentions Légales

Ce manuel et la formation qui l'accompagne n'ont aucun but thérapeutique. Ils ne se substituent **pas** à l'avis d'un professionnel de la santé.

Ceci n'est **pas** un manuel gratuit. Vous avez pu le télécharger, car vous suivez la formation 'Méditer Aujourd'hui' à travers le blog pratiquer-la-meditation.com. Si vous y avez eu accès autrement (en l'achetant sur un autre site) merci de m'en informer à info@pratiquer-la-meditation.com

Le contenu de cet ouvrage ne peut pas être reproduit sans l'autorisation de l'auteur Moutassem Hammour. Merci de votre compréhension.





Les 3 buts d'une bonne posture:

I. Stabilité

Tout, d'abord une bonne posture permet d'avoir **une bonne stabilité** au niveau du corps. On n'a plus à s'occuper de maintenir son équilibre ou de la fatigue musculaire. On peut alors concentrer son attention sur l'objet de sa méditation.

II. Immobilité

Une posture efficace permet d'être **physiquement immobile**, ce qui va se refléter dans l'esprit. Cela crée **une profonde et tranquille concentration**.

III. Durée

Enfin, la posture de méditation nous permet de rester assis pendant une longue période en **limitant les trois principaux**



perturbateurs de la méditation que sont **la douleur, la tension musculaire, et l'endormissement.**

L'important est de s'asseoir avec son dos droit. La tête doit être dans l'alignement du reste du corps. Le corps malgré sa posture droite reste détendu. Pas de crispation. On s'assoit avec légèreté et aise. La colonne est alerte et le reste du corps s'y rattache d'une manière détendue.

Il faut du temps pour s'installer dans une posture alerte et relâchée à la fois. Nous avons l'habitude à nous asseoir avec les épaules en avant et le dos courbé donc il faudra un peu de pratique pour réapprendre au corps à adopter une bonne posture assise.

Les postures de méditation

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.

S'asseoir sur une chaise pour méditer



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 formation vous pourrez graduellement évoluer vers des postures sur le sol.

(Voir manuel « Bien s'asseoir sur une chaise pour méditer » Module 1)

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

La posture Birmane



Aussi appelée la **posture en tailleur**, cette posture est facile à tenir, et c'est une **bonne introduction aux postures de méditation au sol**. Elle constitue également un bon exercice d'assouplissement qui va vous préparer aux postures plus avancées telle la posture du lotus.

Pour s'installer dans cette posture, asseyez-vous à même le sol (un tapis en dessous) ou sur un coussin. Les jambes sont repliées devant vous et les pieds et les mollets touchent le sol.

La posture en demi-lotus

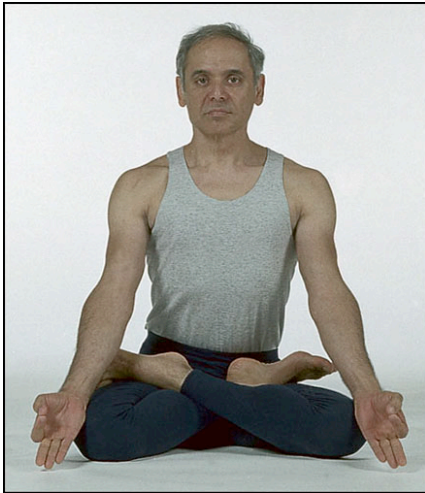


Cette posture offre une **meilleure stabilité** que la posture birmane. De plus, elle prépare à la posture du lotus.

1. Asseyez-vous en tailleur de préférence sur un coussin de méditation.
2. Reposez un pied sur le mollet opposé. Dans le demi-lotus, on ne repose pas le pied sur la cuisse opposée (posture du lotus). Reposer le pied sur le mollet est en effet plus facile. Inversez les membres au bout de 15 minutes.
3. Les orteils risquent de s'engourdir plus rapidement que dans la posture birmane. Dans ce cas, descendez le pied du mollet, relevez les genoux légèrement et faites des petits cercles avec vos mains en tenant le bout des pieds.



La Posture du lotus



Cette posture n'est pas accessible à tout le monde, surtout au début. Elle est cependant appréciée par ce qui l'utilise, car elle **confère une grande stabilité ce qui facilite une posture droite et relâchée à la fois** ce qui est idéal pour une séance de méditation.

1. En position assise, tendez vos deux jambes vers l'avant. Puis ramenez votre pied droit au creux de l'aîne gauche si vous pouvez ou plus bas sur la cuisse.
2. Passez ensuite le pied gauche par-dessus le genou droit pour le poser au creux de l'aîne droite. NOTE : Si vous n'arrivez pas à maintenir la colonne droite dans cette

La symbolique du lotus

La fleur de lotus est souvent associée à la méditation et au bouddhisme. La posture de méditation traditionnelle d'Asie est également appelée le Lotus. Cette fleur est pour beaucoup un symbole de pureté. Le lotus émerge de la noirceur de la vase pour s'épanouir et se dresser hors de l'eau pour donner une fleur d'une grande beauté. Elle va émerger de la profondeur des eaux saumâtres (qui peuvent être assimilées à l'ignorance) pour aller à la rencontre de la lumière et exprimer sa pleine beauté. Pas étonnant alors que cette fleur a depuis si longtemps était associé à l'épanouissement spirituel.



position, alors vous n'êtes pas encore assez souple pour le lotus.

3. Votre poids est réparti entre vos fesses et vos genoux qui vont stabiliser votre assise. La colonne est redressée.

Observations concernant quelle posture adopter

- Si vous avez l'impression de lutter pour garder votre équilibre ou le dos droit dans une de ces postures, alors il est préférable de faire une posture plus facile.
- Si vous avez une fragilité au niveau des genoux (ligament ou rotule) testez les postures sur une courte durée pour voir comment vos genoux réagissent.
- Si les douleurs d'étirements sont normales et acceptables, une douleur aiguë dans une articulation vous indique qu'il faut éviter cette posture.
- L'important n'est pas tant la difficulté de la posture que la capacité à rester immobile tout en restant vigilant.

