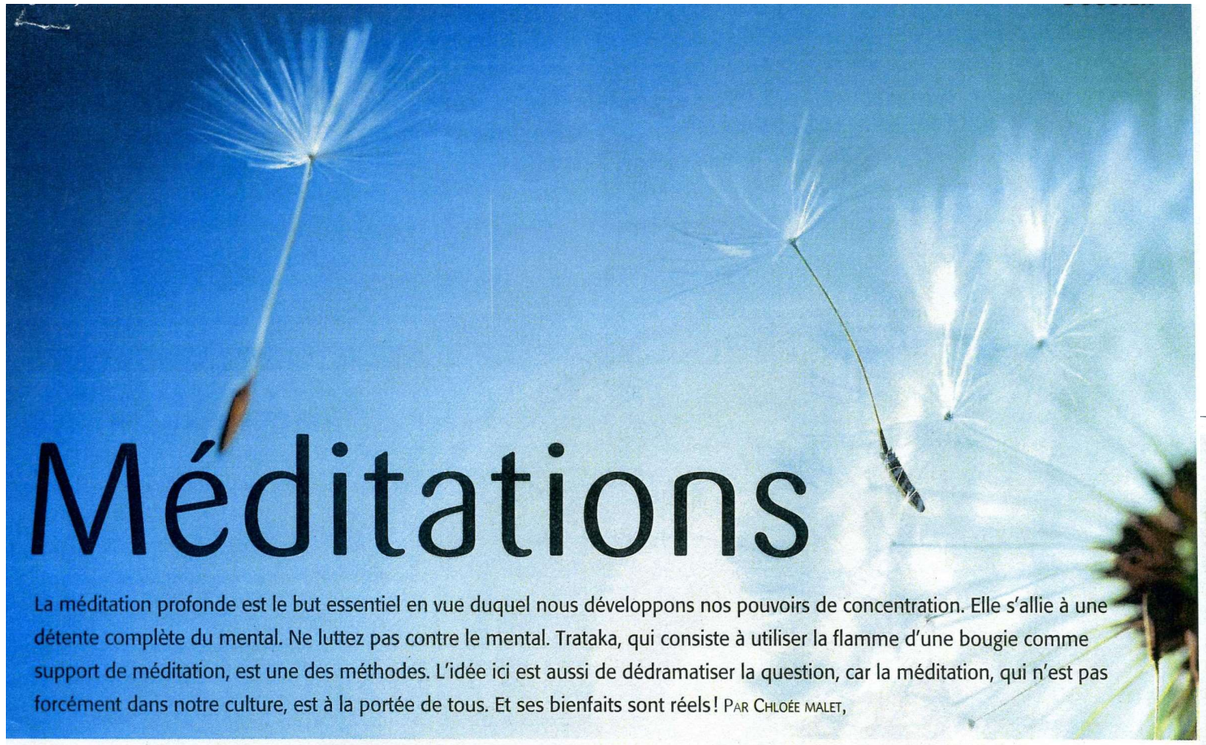


Méditations

La méditation profonde est le but essentiel en vue duquel nous développons nos pouvoirs de concentration. Elle s'allie à une détente complète du mental. Ne luttez pas contre le mental. Trataka, qui consiste à utiliser la flamme d'une bougie comme support de méditation, est une des méthodes. L'idée ici est aussi de dédramatiser la question, car la méditation, qui n'est pas forcément dans notre culture, est à la portée de tous. Et ses bienfaits sont réels! Par Chloée malet,

Émotions positives, meilleure qualité des défenses immunitaires, cohérence accrue de l'activité cérébrale, remaniement dans l'agencement des cellules du cerveau qui finissent par améliorer le fonctionnement du corps, telles sont quelques-unes des conclusions des nombreuses études scientifiques menées depuis plusieurs années sur le thème de la méditation qui, pour Krishnamurti, est « l'art majeur de l'être humain ».

L'un des premiers effets tangibles de la méditation est de vous détendre aussi bien sur le plan physique que mental. Seule la détente profonde permet aux processus physiques de se régénérer et de revenir à leur activité normale.
Par la pratique de la méditation vous avez quelque chance de découvrir votre nature profonde et de commencer à faire ce pour quoi vous êtes vraiment fait. Parce qu'elle vous détend, cette pratique qui améliore votre santé peut même, dans ses étapes avancées, soulager et guérir un certain nombre de maladies. On peut par exemple apprendre à diriger les énergies dans son corps là où elles sont nécessaires.
S'asseoir dans la position juste, le dos droit, permet d'explorer les différentes couches du mental et, éventuellement, de les transcender complètement. L'équilibre du corps entraîne l'équilibre du mental.

En pratique

Méditer est une discipline. Mieux vaut en effet méditer tous les jours au même endroit dans un lieu tranquille, aéré sans courants d'air ni humidité, bien tenu et qui invite à la sérénité. Placez une couverture ou un tapis sur le sol. Si vous débutez, asseyez-vous en *padmasana* : tout d'abord vos jambes sont tendues devant vous. Pliez-en une et placez le pied sur la cuisse opposée. La plante du pied doit être tournée vers le haut et le talon doit toucher l'os pelvien. Pliez l'autre jambe et placez le pied sur l'autre cuisse. Les mains sont sur les genoux, ongle de l'index dans la phalange du pouce. La colonne vertébrale doit être stable et parfaitement droite, comme fixée dans le sol. Vous pouvez placer un coussin sous vos fessiers avant de prendre la posture.
Les heures les plus favorables sont tôt le matin ou le soir avant de se coucher. La régularité est très importante. Commencez par 20 minutes par jour. Augmentez peu à peu. À part ça, "foutez-vous la paix" comme le préconise Fabrice Midal (voir les livres, page suivante) ■

Santé Yoga n° 70 Février 2007

EFFETS DE LA MÉDITATION

1/ SUR LE PLAN PHYSIOLOGIQUE

- Ralentissement du métabolisme
- Ralentissement des processus de construction et de dégradation des tissus
- Baisse de la consommation d'oxygène et de la production de gaz carbonique
- Diminution de la pression sanguine
- Ralentissement du rythme cardiaque

2/ SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

- Expérience de la non-anxiété
- Développement d'un intérêt égal pour les autres et pour soi-même
- Pénétration des évènements extérieurs dans le mental sans les perturbations habituelles
- Disparition de la peur, notamment de la peur de la mort
- Installation d'un sentiment profond de paix
- Sentiment de faire partie intégrante de l'univers

TRATAKA,

Placez une bougie allumée à une longueur de bras des yeux et à leur niveau. Gardez le dos, la tête et la nuque en posture droite et confortable. Fermez les yeux. Prenez conscience de tout le corps. Ouvrez les yeux et fixez le sommet de la mèche, rien d'autre. Vos yeux doivent être grands ouverts mais sans effort. Essayez de détendre consciemment les muscles oculaires. Ne fermez pas les yeux et essayez de ne pas ciller. Ne bougez pas les pupilles. Maintenez le mental sur la mèche de la bougie. Continuez aussi longtemps que vous pouvez sans inconfort, puis fermez les yeux.
Observez l'image rémanente de la flamme de la bougie au point entre les sourcils. Essayez de l'y maintenir. Votre mental ne s'écarte pas de cette image. Si des expériences vous viennent, essayez d'en demeurer le témoin. Continuez ainsi tant que l'image est nette.
Ouvrez de nouveau les yeux et regardez le sommet de la mèche. Toute votre conscience doit être focalisée sur le bout incandescent de la mèche. Continuez tant que cela vous est possible sans inconfort. Puis refermez les yeux et concentrez-vous sur l'image rémanente. Répétez ce processus autant de fois que vous le pouvez. Puis ouvrez les yeux et soufflez sur la flamme.
Les effets bénéfiques se feront bientôt ressentir. La pratique quotidienne de Trataka développe le pouvoir de concentration et la mémoire. Elle aide à renforcer les muscles oculaires et par là améliore la vue. Elle libère un stock d'énergie. Selon Swami Satyananda. (voir le livre ci-dessous).



Essayez cette technique de concentration

La concentration produit une expérience et cette expérience apporte une connaissance directe. Voici donc cette technique de concentration à la portée de chacun, qui utilise le souffle comme support (méditation avec attribut).

Choisissez une position confortable, il ne faut pas que le corps vous envoie des signaux de douleurs, cela vous empêcherait de poursuivre votre concentration et peut-être même la méditation. Soit à plat dos (au risque de vous endormir), soit en position assise (posture parfaite). Prenez le temps de bien vous installer, puis décontractez au mieux l'ensemble des muscles du corps et du visage. Une fois installé, ne bougez plus, maintenez volontairement l'immobilité du corps en utilisant la détente. Maintenez votre attention sur le corps et vérifiez instant après instant que vous êtes bien immobile. Continuez à maintenir l'immobilité du corps et prenez conscience du va-et-vient du souffle à l'intérieur des narines. Laissez le souffle se faire de lui-même et observez en même temps l'immobilité du corps et le souffle naturel au niveau du nez. Maintenez l'exercice à ce niveau pendant cinq minutes environ. Continuez à intensifier votre concentration en prenant conscience de votre souffle (toujours bien calme et naturel) et des temps d'arrêt du souffle. Après l'inspiration, le souffle s'arrête sans effort un petit instant. Puis, après l'expiration prenez conscience de l'arrêt du souffle à poumons vides et toujours sans effort. Ne cherchez pas à contrôler le souffle, utilisez le souffle pour vous concentrer, à ce niveau vous devez être conscient en même temps de l'immobilité du corps, du va-et-vient du souffle et des temps d'arrêt du souffle. Soyez bien à l'écoute de ce que vous ressentez. Maintenez l'exercice le temps que vous pouvez, sachant qu'inévitablement votre concentration sera interrompue par des sensations, des pensées... Ne vous découragez pas et continuez l'exercice sans vous mettre en tension. ■

Francis & Jean Louis Gianfermi www.sankara.fr

Santé Yoga n° 44 novembre 2004