



Méditation : Kaya sthairyam

« Kaya » : corps en sanskrit, « Sthairyam » : immobilité

Méditation qui se concentre sur l'obtention de la tranquillité à la fois du corps et de l'esprit.

Tant que le corps est en mouvement, le mental continue de recevoir des informations. Les sens restent actifs, il y a toujours une nouvelle information qui est envoyée au mental (que ce soit à travers les yeux, les oreilles, ...).

Dans ce cas, le mental ne peut ni ralentir ni essayer de se concentrer sur une seule chose : qui est la base de la méditation.

En rendant le corps aussi immobile que possible, on arrive à ralentir le mouvement du mental. Ainsi, le mental peut rester concentré plus longtemps.

Kaya Sthairyam nous prépare pour les méditations plus avancées.

Une pratique régulière de Kaya Sthairyam amène une profonde relaxation au corps et à l'esprit. Dans la vie de tous les jours, on se sent plus posé. Les problèmes comme l'anxiété et le stress diminuent.

1. Prenez une position assise dans laquelle vous êtes confortable.

Traditionnellement, les asanas comme Padmasana, Siddhasana, Sukhasana ou Vajrasana sont conseillées. Mais si vous n'êtes pas confortable assis par terre, vous pouvez également vous asseoir sur le bout d'une chaise. Quelle que soit la posture que vous choisissiez, il est important que :

1. Le dos reste droit (pas cambré vers l'arrière ni arrondi vers l'avant).
2. Les épaules en arrière et loin des oreilles, mais relaxées.
3. La tête avec un léger double menton, menton vers le sternum.

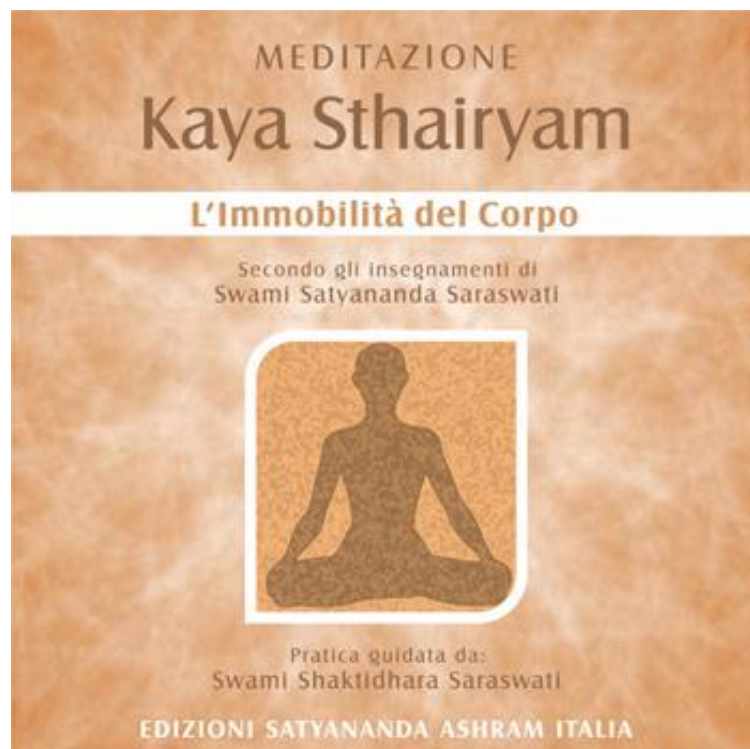
4. La posture doit être assez confortable que vous puissiez faire tout cela sans l'effort.
2. Placez vos mains sur les genoux avec le doigt index en contact avec le pouce et les trois autres doigts étendus. Fermez vos yeux et prenez conscience de votre souffle.
3. Comptez 4 souffles, lents et profonds, et amenez votre conscience dans votre corps. Concentrez-vous sur l'asana que vous avez prise pour méditer. Sentez l'équilibre entre la droite et la gauche, entre l'avant et l'arrière du corps. Concentrez-vous sur l'équilibre de vos bras et de vos jambes.
4. Maintenant visualisez votre corps comme si vous étiez en dehors de lui. Visualisez-le de l'arrière, de devant, de gauche et de droite, du bas comme si vous étiez dans le sol et du haut comme si vous étiez dans le ciel. Essayez de vous voir des 6 côtés en même temps.
5. Laissez le bas de la colonne vertébrale s'enfoncer dans le sol tout en gardant la longueur dans la colonne vertébrale. Visualisez que vous êtes un arbre. Vos jambes sont les racines. La colonne vertébrale est le tronc de cet arbre. Vos bras, votre tête sont les branches. Votre corps est maintenant enraciné dans la terre. Faites un vœu : « A partir de maintenant, je ne vais plus bouger. »
6. Prenez conscience des diverses sensations que vous pouvez ressentir dans le corps. Sentez-vous de la chaleur ? Du froid ? Des tensions ? Rigidité ? Concentrez votre attention sur ses sensations. Si les pensées commencent à s'incruster, ramenez votre attention sur les sensations du corps.
7. Maintenant, concentrez votre conscience un membre de votre corps. Commencez par votre tête. Le cou. Les épaules. Le bras droit, le bras gauche. L'abdomen. Le dos. Les fessiers. La jambe droite puis la gauche séparément. Chaque fois votre attention divague, ramenez-la sur les sensations que vous ressentez dans un membre de votre corps.
8. Sentez votre corps se rigidifier. Comme si vous n'étiez plus assis par terre... mais vous êtes maintenant la terre. Vos muscles sont comme de la pierre. Même si vous le vouliez, vous ne seriez plus capable de bouger. Plus aucune sensation n'existe dans votre corps. Comme une statue de pierre, vous ne ressentez plus rien.

9. Plus le corps devient rigide, plus il sera difficile de garder la conscience dans le corps. Concentrez-vous alors sur votre souffle. Observez le souffle qui rentre dans le corps. Observez le souffle qui s'en va. Observez, mais n'analysez pas. Ne changez rien. Simplement suivez votre souffle. Laissez un rythme naturel de respiration s'installer et continuez de le suivre.

Après un certain temps, la conscience va commencer à vaguer entre le corps et le souffle. Laissez-la faire. La partie effort est maintenant terminée. Peu à peu, votre souffle va ralentir et se prolonger. Il deviendra de plus en plus subtil. Tout comme votre corps, l'esprit aussi deviendra « presque » immobile et la tranquillité va s'installer. Le souffle va ralentir. Vous aurez l'impression de ne presque plus respirer. C'est l'état **de Kaya Sthairyam**. Et toutes les méditations/concentrations décrites dans les textes yogiques/tantriques ou encore des upanishad doivent être pratiquées dans cet état.

Comment revenir de Kaya Sthairyam :

Concentrez votre conscience d'abord sur les pieds, ensuite sur les bras et finalement sur le battement de votre cœur. Sentez le cœur battre et pomper le sang dans le corps. Sentez ce sang traverser les veines et les artères et aller jusqu'à chaque extrémité. Chantez le mantra « Aum » trois fois avant d'ouvrir vos yeux. Redressez vos jambes pour qu'elles soient toutes droites. Tirez les rotules vers le haut pour aligner les genoux. Soulevez-vous lentement.



Méditer pour ouvrir lotus aux mille feuilles



Respirez profondément pendant quelques instants.

Calme ton mental.

Faire Viloma pranayama : respiration à étages permet d'activer l'ensemble les chakras et de stimuler le chakra couronne.

Portez votre attention au sommet du crâne.

Visualiser un flot de lumière qui arrive par le sommet de votre crâne et descend tout au long de votre colonne vertébrale activant chaque chakra les uns après les autres.

Ajna milieu sourcils

Vishuddi pomme d'Adam

Anahata sternum

Manipura nombril

Swadhistana pubis

Mooladhara périnée

Sentez la lumière vous envahir au travers du chakra coronal.

Sentez cette lumière vous apporter de l'énergie positive et régénérante

Respirez profondément et connectez-vous à votre sagesse.

Libérez-vous de toutes les croyances que vous avez reçues de vos parents, de vos enseignants afin de revenir à vos propres croyances.

« je suis connecté à la source divine »

« L'univers me guide et me protège »

Vous pouvez répéter ces affirmations tout au long de la journée pour reprogrammer votre inconscient
Essayez de dire une de ces affirmations le matin en vous levant et le soir avant de vous coucher

Votre corps physique, mental, émotionnel et spirituel ne font plus qu'UN.

Ressentez cette harmonie parfaite autour de vous

Ressentez combien tout est connecté.

Percevez cette lumière au sommet de votre crâne et retrouvez votre Unité, votre Divinité Intérieure.

Soyez dans la réalisation de votre âme, de votre Moi Supérieur.

Soyez dans l'Amour.

Dans l'Amour Infini.

Padma mudra représente la fleur de Lotus,

Crée une véritable circulation d'énergie entre les éléments,

Rappelle à l'âme l'état de pureté originelle,

Elle développe la présence à la Conscience,

Elle instille en nous Paix et Amour inconditionnelle

Elle relie l'individu au macrocosme et au Divin...

Le déploiement des pétales du lotus suggère l'épanouissement de l'âme.

L'émergence de sa beauté à partir de ses origines boueuses est une promesse spirituelle bienveillante.



Méditation sur le cœur

CHAKRA COEUR

Equilibre VS Déséquilibre

Chakra lié à l'ouverture aux autres, à la solidarité, l'amour et la compassion.

Signes d'un chakra équilibré	Signes d'un chakra déséquilibré
• Compassion • Amical • Altruisme • Sentiment de gratitude • Amour pour soi et pour les autres • Envie d'aider les autres	• Amour étouffant • Oublie de soi • Manque de limites avec les autres • Froideur • Distance • Trop besoin de solitude • Fais les choses à contre-cœur



- Le cœur organe symbolique
- Conscience et Amour
- Anahata : Confiance dans les autres
- Restriction : Trahison, Méfiance
- Pardon
- Ouverture, partage, «ça circule»
- Sur un plan émotionnel
- Installer un état d'ouverture et communion
- À l'inverse du serrement et oppression

Installer la méditation

Comme toujours l'état d'esprit Yama Nyama

La posture

Le souffle

L'immobilité et l'accueil des sens : Pratyara

La concentration Dharana

Installer l'objet de la méditation

-Dhyana

-Être en communion avec le cœur, la région du thorax

-Sentir que ça bouge, que ça respire, que cela s'ouvre

Les Cognitions positives

☑Amour

☑Ouverture

☑Joie

☑Partage

☑Confiance dans les autres

☑Pardon

☑Gratitude, remercier, reconnaissance

☑Empathie

☑Tendresse

☑s'incliner dans un geste d'abandon (et confiance en la vie)

MEDITATION GRATITUDE

Méditation qui va aider à développer sa gratitude et son ouverture à ce qui s'offre nous. Elle vous accompagnera également vers une attitude positive envers vous-même.

Installez-vous confortablement.

- Assise sur une chaise (votre colonne vertébrale droite).

- Fermez les yeux et détendez votre visage, la mâchoire, les épaules, le ventre, les bras, les mains, les jambes. Détendez toutes les parties de votre corps.

- Allongez vos inspirations et vos expirations.

Cet exercice doit toujours être confortable et agréable.

- À chaque inspiration, votre ventre se gonfle et à chaque expirer votre ventre se dégonfle.

- Ajoutez maintenant un son lorsque vous expirez. Par exemple le son A dans votre tête.

- Faites 5 fois ce cycle.

Sentez-vous cette énergie qui circule en vous ? Toutes les vibrations se répandent dans votre corps...

- Continuer à rester concentrée sur votre respiration.

- Maintenant, venez avec bout de votre langue appuyez sur votre palais (à

l'avant au niveau des dents), puis **installer un Sourire**.

- Souriez comme si vous veniez de recevoir une bonne nouvelle.
- Gardez votre bouche fermée.
- Continuez à respirer.
- Maintenant vous allez pouvoir commencer à mettre votre attention entre vos 2 sourcils (au niveau du 3e œil).
- Imaginez que vous dirigez une partie de votre énergie vers cette zone.
- À chaque inspiration, envoyez une énergie chaleureuse et aimante au niveau du 3e œil.
- À chaque expiration, envoyez cette attention aimante au reste de votre corps.

Remplissez tous les endroits dont votre corps à besoin.

- Envoyez cette énergie dans votre ventre, dans votre périnée...

Prenez tout le temps dont vous avez besoin.

- Pour vous sentir encore plus enveloppée, encore plus en sécurité, placez vos mains au niveau du ventre ou de votre cœur.
- Lors de votre dernier cycle, relâchez votre langue en gardant le sourire et rouvrez tout en douceur les yeux.

RELAXATION YOGA NIDRA

Prenez le temps de vous installer confortablement, puis vous commencez par faire quelques respiration complètes en Ujjai. Voilà, laissez-vous bercer par votre souffle profond et laissez-vous glisser lentement dans la relaxation. Puis vous allez porter votre attention sur votre pouce droit, puis le 2eme doigt, 3eme, 4eme, 5eme, paume de la main, dessus de la main, poignet, avant-bras droit, coude, haut du bras, épaule, aisselle droite, côté droit du thorax, la taille à droite, la hanche droite, la cuisse droite, le genou, le mollets, la cheville, le talon, la plante du pieds, le gros orteil droit, 2eme doigt, 3eme, 4 ème, 5eme. Puis vous prenez conscience du pouce de la main gauche, 2eme doigt, 3eme, 4eme, 5eme, paume de la main, le dessus, le poignet, l'avant-bras gauche, le coude, le haut du bras, l'épaule gauche, l'aiselle gauche, le côté gauche du thorax, la taille gauche, la hanche, la cuisse gauche, le genou, le mollet, la cheville, le talon gauche, la plante du pieds, le gros orteil, le 2eme doigt, 3eme, 4eme, 5eme.

Puis vous placez votre conscience au sommet de la tête, l'arrière de la tête en contact avec le sol, la nuque, l'épaule droite, épaule gauche, omoplate droite, omoplate gauche, rein droit, rein gauche, fessier droit, fessier gauche, toute la colonne vertébrale de la nuque au coccyx.

De nouveau vous prenez conscience du sommet de la tête, le front, sourcil droit, sourcil gauche, le point centre des sourcils, paupière droite, paupière gauche, joue droite, joue gauche, le nez, le bout du nez, l'oreille droite, l'oreille gauche, la tempe droite, la tempe gauche, la lèvre supérieure, la lèvre inférieure, la langue, le menton, la gorge, la clavicule droite, la clavicule gauche, la poitrine droite, la poitrine gauche, le centre de la poitrine, le haut du ventre au niveau de l'estomac, le milieu du ventre au niveau du nombril, le bas ventre au niveau des organes génitaux.

Conscience maintenant de tout le bras droit, tout le bras droit, puis tout le bras gauche, tout le bras gauche, les deux bras ensemble, les deux bras ensemble. Toute la jambe droite, toute la jambe droite, toute la jambe gauche, toute la jambe gauche, les deux jambes ensemble, les deux jambes ensemble. Les deux bras et les deux jambes ensemble, les deux bras et les deux jambes ensemble, tout le dos, tout le dos, tout le devant du corps, tout le devant du corps, le dos et le devant ensemble, le dos et le devant ensemble, toute la tête, toute la tête, tout le corps ensemble, tout le corps, tout le corps ...

Puis vous reprenez conscience de votre respiration qui est devenue calme, régulière, paisible ...

Puis vous commencerez à amplifier profondément votre respiration jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin de vous étirer bailler, soupirer.....