

# ATELIER découverte de la méditation



Méditation fondamentale,  
La force et le refuge



## Organisation



### ✓ **L'animateur :**

- Christophe Pacific. 30 ans d'expérience sur la méditation fondamentale (non pensée et pleine conscience) : Méditation fondamentale laïque centrée sur la respiration. Méditation assise et marche méditative.
- Formation : expérience bouddhisme tibétain et pratique du Zen Sôto

✓ Séance d'essai gratuite

✓ Inscription : bureau de l'UPT

✓ **Dates des séances :** 9 mars, 6 avril, 11 mai 2022 de 12h 30 à 13h 30

✓ **Lieu :** Institut de Formation aux Métiers de la Santé – salle 301

## Fiche technique de la séance de méditation :

Dans les années 60, le yoga et les techniques de méditation deviennent populaires et se laïcisent en Occident. **La méditation fondamentale** répond aujourd'hui à la fois à ceux qui éprouvent le besoin de trouver un refuge positif en soi-même et à ceux qui cherchent une voie de développement personnel.

C'est sans doute la technique à la fois la plus simple et la plus ancienne. Celle-ci consiste à se concentrer sur le souffle : être conscient de l'air qui est inspiré à partir des ailes du nez jusqu'à la profondeur des poumons, puis de l'air qui est expiré en se concentrant davantage sur cette expiration... Comme la respiration est un mouvement permanent et infailible, elle donne une ancre stable à l'effort d'attention. Cette discipline permet d'augmenter sa capacité d'attention et de concentration sur le moment présent. Elle est aussi une voie de développement personnel en facilitant l'accès à nos propres forces et trouver un refuge en soi-même pour se ressourcer.

### **Séance :**

L'animateur s'assure que le lieu est paisible, ventilé, confortable et que la séance ne sera pas troublée par des événements extérieurs. Un message est affiché sur la porte « méditation en séance – ne pas déranger)

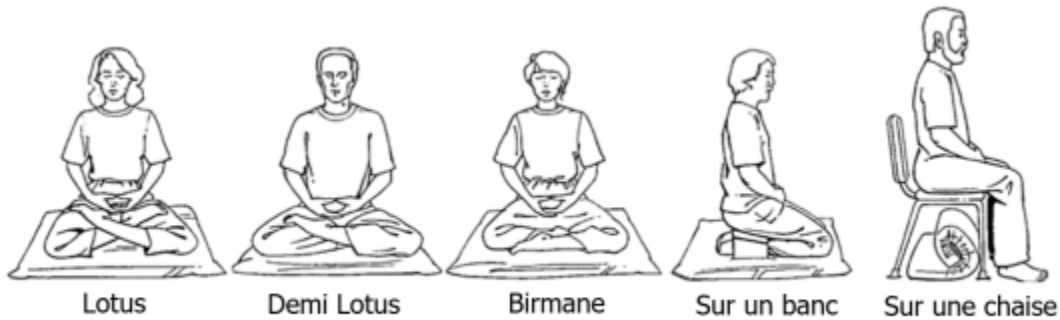
### **Installation :**

- Les méditants : tenue sombre avec pantalon confortable à privilégier.
- Tapis de yoga (ou zafuton) et zafu personnels conseillés (10 tapis et 10 coussins disponibles en priorité pour les étudiants)



S'il faut aborder la méditation avec l'esprit dégagé de toute croyance, il faut aussi avoir fait le calme. Un esprit agité entraînera un flot de pensée et provoquera une agitation du corps. Quelques minutes pour faire une coupure avec la journée, avec le rythme quotidien sera nécessaire. **L'installation physique marquera une étape qui amènera l'esprit à marquer lui aussi son installation dans la méditation.**

L'animateur accompagne la posture de méditation adaptée à chaque méditant.



L'animateur invite chaque méditant à rechercher ses points d'équilibre (tête – corps – bras – jambes)

#### L'animateur vérifie les postures :

La personne s'assoit sur son zafu avec la posture suivante :

- le méditant s'assoit face à un mur afin d'éviter toute distraction.
  - Lotus, demi-lotus ou tailleur, assis sur chaise ou banc
  - Le dos est droit
  - Les genoux (si lotus ou demi-lotus) et/ou le coccyx ancrés vers la terre
  - Le menton est tiré légèrement vers l'arrière afin d'ériger le cou et "poussez le ciel" avec le haut de la tête.
  - Les yeux sont mi-clos et le regard est porté à 1m devant soi sans fixer de point particulier
  - Les dents se touchent sans pression
  - La langue vient se poser sur le palais juste derrière les incisives supérieures
  - Les mains sont posées dans le giron, main gauche sur main droite les pouces droits se touchent.
- Mettre la main gauche dans la main droite, les paumes tournées vers le ciel. Rapprochez les pouces afin qu'il se touchent et forment une ligne relativement droite. Les mains forment un "ovale" écrasé. Les bouts de vos pouces doivent toucher légèrement, sans trop de pression. Les deux poignets doivent reposer sur les cuisses, le "tranchant" des mains doit reposer contre le ventre, entre le pubis et le nombril. Garder les épaules détendues.



- Il y a trois raisons pour cette position des mains. Première, la forme que prennent nos mains influence et harmonise nos esprits. La symbolique de cette position représente le dépassement de la dualité dans les philosophies orientales. Si l'esprit est ailleurs quand on médite, naturellement la position de vos mains change et révèle votre état intérieur (tension des pouces vers le haut, effondrement des pouces...). Nous utilisons la position des mains comme un signal, pour soi-même, que quelque chose ne va pas avec votre méditation. Le guidant de méditation, en regardant les mains, peut corriger la position du méditant, et en même temps, votre état d'esprit et la qualité de la méditation, les deux étant liés.

## Déroulement de la séance

### 1h divisée en deux parties

#### Première partie avec les étudiants de 12h30 à 13 h

- Ajustement des postures + ancrage sonore (bol tibétains et diapasons)
- Explication de l'exercice + exercice de méditation de 2 à 5 minutes
- Débriefing et ajustement
- Lecture d'un texte court de philosophie orientale – 5min
- Séquence de méditation de 5 min à 15 min

#### Deuxième partie de 13h à 13h 30

- Recentrage et préparation aux séquences suivantes
- Séquence de 15 min de méditation
- Débriefing et fin de séance



### Déroulement de l'exercice de méditation

**Quand des pensées traversent l'esprit, se contenter de les regarder passer, sans leur prêter attention.** Elles sont une production de l'esprit qui ne sait pas encore s'arrêter de produire, d'analyser et de donner à penser. Elles ne sont surtout pas la réalité que vous recherchez. N'essayez pas de les arrêter ni de les contrôler. Laissez-les aller, sans vous en soucier.

**Prendre tout le temps dont chacun a besoin pour se recentrer sur la respiration.** Une fois cela fait, essayer de conserver cet état un peu plus longtemps.

Être patient ! Une seule séance de méditation n'apportera peut-être qu'un calme et une relaxation relatifs et passagers, mais c'est un début. Voir cela comme une première goutte d'encre dans l'eau. Elle semble n'avoir rien changé, mais **petit à petit, goutte après goutte, l'eau se colorera.** C'est ainsi que la méditation agit. Il suffit au début de se contenter du bien-être durant la séance de méditation elle-même, pour voir progressivement les progrès se faire dans tous les aspects de votre vie.

### Début de la méditation :

Ancrage de la séance de méditation :

- des bols tibétains et des diapasons sont utilisés pour la préparation à la méditation et la fin de chaque séquence méditative.

L'animateur annonce le temps des séquences de la séance :

La première séance d'initiation prévoit 2 séquences de 2 mn entrecoupées par un relâchement et étirement des membres.

L'animateur corrige les postures pendant la première séquence.

La deuxième partie de la séance propose une séquence méditative en continu de 5 mn (rythmé par un signal de début et un signal de fin).

Les séances suivantes commencent avec 2 séquences de méditation de 5 min puis une séquence de 15 min

Les méditants débutant peuvent faire une pause à 5 mn et recommencer jusqu'à la fin.

### Fin de la séance de méditation :

Restez assis sur le coussin calmement et tranquillement pendant quelques instants; ne pas être pressé de se relever. Essayer de ne pas parler pendant quelques minutes après avoir terminé.

La fin de la séance consiste à se reconnecter au mouvement du quotidien : étirement et mobilisation.

La séance se termine en échangeant sur les états de chacun et en rangeant le matériel dans les placards sécurisés de la salle.