

# Institut de YogaThérapie

## Méditation

### Pratiquer

Stage Faculté de Médecine  
Paris-Diderot  
20-21-22 février 2024

Sous la direction du  
Dr Lionel Coudron





# Sommaire

## Les 8 parties de la méditation

- 1- Yama Nyama
- 2- Asana
- 3- Pranayama
- 4- Pratyhara
- 5- Dharana
- 6- Dhyana
- 7- Samadhi

## Protocole fondamental selon les Yoga Sutras

- 1- Installation de l'état d'esprit : Yama Nyama
- 2- Asanas
- 3- Pranayama
- 4- Pratyara
- 5- Dharana/Dhyana/Samadhi = Samyama

## Protocole de base d'une relaxation

- 1- Protocole résumé d'une relaxation

## Protocoles de base et pratique du Yoga Nidra

- 1- Protocole résumé du Yoga Nidra

## Pratique du Yoga Nidra

- 1- Induction de la détente, en rapport avec le Training Autogène de Schultz
- 2- Rotation de la conscience dans le corps, rapide et soutenue Méthode Jacobson
- 3- Entraînement à la concentration, TAS cycle supérieur
- 4- Renforcement de la relaxation par les couleurs et le décompte
- 5- Association avec une ancre
- 6- Scène tranquille de la nature : visualisation
- 7- Sankalpa, Méthode Coué
- 8- Développement de l'intuition, Méthode Silva
- 9- Rencontre avec un sage, Méthode Silva
- 10- Pour quitter, Méthode classique

## Méditations

- 1- Méditation sur le cœur
- 2- Installation d'un lieu de refuge
- 3- Méditation conscience et acceptation
- 4- La prise de conscience du témoin
- 5- Méditation sur la pensée
- 6- Observer ces pensées en cas d'insomnies
- 7- Méditation sur l'appartenance (être en lien)
- 8- Méditation sur la force (maîtriser)



# Les 8 parties de la méditation

## 1- Yama Nyama

Installation de l'état d'esprit.

Mantras.

Observation : Corps, souffle, pensées, état.

## 2- Asana

Postures : Observations, approfondissement de la conscience du corps, approfondissement de la détente, "identification" à la posture.

## 3- Pranayama

Respirations : apaisement, concentration sur le souffle, élongation du souffle, "je suis respiration".

## 4- Pratyhara

Installation de l'immobilité et de l'indifférence sensorielle.

## 5- Dharana

Concentrations : Trataka sur une bougie, sur le front, sur un mandala.

Concentration Sankalpas.

Concentration sur des "demandes plus spécifiques", mise en place de résolution de difficultés spécifiques.

## 6- Dhyana

Méditations plus spécifiques : espaces du corps, émotions, scènes tranquilles de la nature, silence.

Remerciements.

Compassion / Offrande.

## 7- Samadhi

Identification à l'objet ou au concept



# Protocole fondamental selon les Yoga Sutras

## 1- Installation de l'état d'esprit : Yama Nyama

Si vous avez l'habitude de méditer, installez-vous dans votre position préférée,

Si vous n'en avez pas l'habitude, n'hésitez pas à utiliser un coussin, un petit banc chez vous et même pourquoi pas sur une chaise ou un fauteuil.

N'hésitez jamais à bouger, vous déplacer, adapter votre posture de manière à ne pas avoir mal et ne pas être distrait par votre corps.

Vous savez qu'au début, vous pouvez également à tout instant vous allonger confortablement. Ce qui compte, c'est que vous vous sentiez bien et que vous puissiez le plus possible être immobile (tout en respectant vos possibilités) pour ne pas être gêné par votre corps.

Puis, procédez maintenant de façon méthodique.

Installez tout d'abord un état d'esprit positif : répétez-vous :

Je suis ici et maintenant, dans un esprit positif pour améliorer mon bien-être et celui des autres.

Je ne peux pas me faire de mal, ni à moi-même ni aux autres,

Je respecte mes possibilités, sans compétition, ni avec moi-même ni avec les autres, en particulier, si j'ai besoin de bouger je le fais, si j'ai besoin de m'allonger, je le fais également, quitte à me rasseoir par la suite...

Je suis ici et maintenant dans le désir de faire du mieux possible, en acceptant ce qui se passe, sans frustration... J'accueille le positif s'il se présente, mais dans tous les cas, je ne me sens pas frustré si je rencontre des difficultés qui viennent tant pour la posture que pour la concentration.

Vous avez installé l'état d'esprit, c'est-à-dire ce que l'on appelle yama et Nyama en yoga. Ce sont les deux premières étapes.

## 2- Asanas

Maintenant, prenez conscience de votre position et de votre corps.

Installez vous confortablement pour ne pas avoir à bouger, placez bien votre base, observez la sensation du contact de vos fessiers sur l'assise du sol ou de votre fauteuil.

Les jambes sont croisées dans une posture : du tailleur, ou en posture parfaite, voir même en demi-lotus ou en diamant...

Redressez sans raideur votre dos en basculant tranquillement votre bassin en avant, en légère antéversion. Que ressentez vous ? Que se passe-t-il ?

Inspirez paisiblement en redressant la colonne vertébrale, expirez en relâchant les épaules et tous les muscles périphériques...

A l'inspiration, vous veillez à bien installer votre posture dans une position verticale...

A l'expiration vous veillez à bien relâcher tous les muscles du visage, front, mâchoires, des épaules, du dos, de l'abdomen, des hanches, des genoux... Placez votre tête sans raideur, dans la position qui vous convient la mieux...

Placez vos mains et vos bras pour qu'ils soient bien stables... Que vos mains soient sur vos genoux ou sur vos pieds.

Observez votre abdomen, il est souple et dégagé, votre respiration peut ainsi se faire sans difficulté, avec facilité, le diaphragme peut s'abaisser sans difficulté... Votre thorax peut s'ouvrir également avec facilité...

Vous avez, maintenant, installé ce que l'on appelle asana en yoga, c'est-à-dire la posture. C'est la troisième étape.

### **3- Pranayama**

Prenez maintenant conscience de votre respiration.

Placez votre attention à l'entrée de vos narines et observez la sensation ressentie sur la muqueuse du nez.

A l'inspiration vous ressentez l'air frais...

A l'expiration vous « écoutez » l'air qui ressort...

Puis par l'imagination suivez l'air qui rentre dans votre corps et imaginez même que ce souffle pénètre jusqu'à dans votre ventre...

Balayez de haut en bas et de bas en haut votre corps avec la respiration...

Laissez vous respirer par le souffle, laissez l'air balayer votre corps

Ainsi vous avez installé ce que l'on appelle pranayama en yoga, c'est-à-dire le travail du souffle.

Une respiration qui est douce, apaisée, lente et profonde, sans effort. A tout instant, vous pouvez bâiller, respirer profondément. Un souffle apaisé est l'essence même de la méditation. Indissociable d'un état de paix. C'est la quatrième étape.

### **4- Pratyhara**

Prenez conscience maintenant de toutes les sensations ressenties dans le corps, observez qu'elles fluctuent qu'elles sont variables, prenez conscience des douleurs, des crampes, des tensions, des zones qui sont fluides, de la détente, de tout ce qui peut se manifester...

Balayez votre corps de haut en bas en passant en revue chaque partie.

Si vous le souhaitez, vous pouvez rester dans une zone de tension et avec conscience, expirer lentement dans cette zone pour qu'elle puisse se dissoudre. Par l'expiration dans une zone agréable, vous développerez la sensation de plénitude et de liberté.

Restez ainsi à observer quelques instants ce qui se passe dans votre corps...

Installez l'immobilité, sans bouger, sans tousser, sans remuer, tout en respectant le premier conseil bien sûr, si vous souffrez, vous n'hésitez pas à changer de position, mais maintenant, essayez de rester bien stable, sans avoir à vous gratter, éternuer, bouger.

Ainsi, vous avez installé ce que l'on appelle Pratyhara en yoga, c'est la faculté de rester immobile et de contrôler les sensations et les organes des sens.

Pratyhara, veut dire contrôle des sens et dans le yoga, les sens signifient à la fois ce que l'on perçoit et les informations que l'on reçoit, à ce titre, Pratyhara signifie ne plus être dérangé par les informations sensorielles, elles nous traversent, mais on ne les retient pas, elles ne nous

touchent plus, soit émotionnellement, soit par l'indifférence que l'on développe. Mais les sens signifient également l'activité et le mouvement. Pratyhara, consiste donc également à maîtriser l'immobilité. Cette étape est essentielle pour discipliner notre corps et notre mental qui sont en hyperactivité et l'immobilité du corps entraîne un apaisement mental et une disponibilité pour méditer sur l'infini et l'éternité. C'est la cinquième étape.

## 5- Dharana/Dhyana/Samadhi = Samyama

Maintenant, nous allons passer à la concentration. Nous avons choisi pour aujourd'hui une méditation sur le cœur, nous aurions pu rester sur le souffle, sur les sensations corporelles, sur une région du corps, sur une image, une scène, un sentiment, un visage... ou tout autre sujet de concentration... cette phase de concentration sur le cœur s'appelle Dharana, dans cette phase, il est normal que l'attention ne soit pas continue, en général, nous avons la possibilité de rester concentré de 8 à 10 secondes d'affilé sur le même sujet...

Ne vous inquiétez donc pas si votre pensée vagabonde, dans ce cas, prenez simplement conscience des pensées qui viennent sous forme d'images ou de discours intérieur, puis revenez à l'objet de votre concentration... Soyez toujours conscient de votre faculté à revenir à votre concentration initiale. Progressivement, avec l'entraînement, vous allongerez le temps ou votre mental, votre attention reste sur un même objet.

Ainsi, imperceptiblement, **votre concentration, Dharana, se transforme en dhyâna, la méditation** proprement dite. C'est alors que l'attention devient soutenue, sans effort, en continu, fluide... C'est la sixième étape.

Si vous prolongez encore la méditation, prenez conscience du fait que progressivement vous êtes absorbé littéralement par l'objet de votre méditation, vous faites corps avec lui. Cette autre phase de la concentration s'appelle **Samâdhi** en yoga, **état dans lequel vous êtes en totale unité avec votre méditation.**

Il n'y a plus de différence entre vous et l'objet de votre méditation. Si vous méditez par exemple sur un paysage, vous avez le sentiment de vivre pleinement la scène et votre corps vite pleinement cette scène, votre cœur, bat au rythme de la scène, votre respiration, vos muscles réagissent de la même façon. Vous ne faites plus de différence entre ce que vous imaginez ou vivez réellement.

Soyez bien présent à vous-même... que se passe-t-il dans votre corps ?

Qu'est-ce qui s'y déroule ? Que ressentez-vous ? Quelles sont les images qui défilent ? Quelles sont les pensées qui viennent à vous ? Qu'est-ce que vous vous dites ?

Soyez conscient de ce qui défile dans votre corps, votre tête,

**Fin du protocole fondamental pour enchaîner sur une méditation particulière, maintenant sur le cœur (n'importe quelle méditation peut être enchaînée à ce moment là).**

---

**Pour quitter**

Prenez conscience à nouveau de l'air qui rentre et sort. Maintenant, vous allez quitter cette méditation. Prenez conscience des sensations corporelles... Prenez conscience de votre corps.

Vous êtes bien ancré fort et solide. Vous êtes bien. Offrez votre méditation à une ou plusieurs personnes de votre entourage qui en a besoin ; Remerciez pour ce moment qu'il vous a été donné de vivre. Vous inspirez, vous levez la tête, vous expirez vous laissez la tête se pencher en avant et en arrondissant les épaules, inspirez en portant la tête en arrière et en pinçant les omoplates, expirez en vous penchant en avant, laissez bien la nuque se relâcher ; Inspirez en vous redressant.

Attention, en déployant vos genoux, prenez votre temps.

# Protocole de base d'une relaxation

« Allongez vous sur le dos, dans la position de détente... jambes écartées... bras le long du corps, paumes de mains tournées vers le ciel... la tête dans l'axe du corps... Les yeux sont fermés.

Installez-vous confortablement... Recherchez votre position de détente optimale...

Prenez maintenant conscience des différentes parties de votre corps qui sont en contact avec le sol...

Les talons... les mollets... les cuisses... les fessiers... le dos... tout le dos... le dos des mains... les avant-bras... les bras... les épaules... et le crâne...

Tout votre corps est en contact avec le sol... Détente... vous abandonnez tout votre corps... Vous vous laissez porter par le sol... Vous vous abandonnez au sol... Vous vous laissez porter par le sol... Détente...

Le visage est relâché... Les yeux fermés... les lèvres et les mâchoires desserrées... Vous avalez votre salive... Les lèvres et les mâchoires ne se touchent plus...

Vous portez votre attention maintenant au niveau du point médian entre les sourcils... Vous prenez bien conscience de ce point entre les sourcils que vous veillez à bien relâcher... à bien détendre...

C'est un point important, qui concentre toutes les tensions, prenez votre temps, par petites touches, détendez bien ce point...

Puis vous prenez conscience de la ligne des sourcils... Au delà de la ligne des sourcils nous apparaissent le plan frontal... plat... lisse comme l'eau d'un lac ou d'un étang... Parfaitement immobile... Puis à partir du plan frontal... la pensée s'étale sur tout le visage...

Puis à partir du visage, la pensée descend par le cou... vous ressentez bien le cou... les épaules... vous prenez bien conscience des sensations au niveau des épaules... des bras... des avant-bras... ressentez bien les avant-bras et les mains...

Puis à nouveau, la pensée se porte au niveau du visage...

A partir du visage, la pensée descend par le cou... la poitrine... le ventre... ressentez bien tout votre ventre... Détente... prenez conscience du bassin... tout le bassin, les hanches, les cuisses, les mollets, les pieds, puis à nouveau le visage... Le visage est détendu, souriant...

Souffle calme, détendu régulier... La détente envahit le visage.

Vous inspirez sur le visage et en expirant la pensée descend dans tout votre corps, par le cou, les épaules, les bras, les avant-bras, la poitrine, le ventre, le bassin, les mains, les jambes et les pieds...

Détente dans tout votre corps. Vous restez ainsi en détente dans tout votre corps... tout votre corps est relâché... détendu... apaisé... Chaque muscle de votre corps se relâche, s'abandonne...

Vous êtes là, tout simplement à apprécier la détente et la paix...

Parfait... appréciez... très bien...

---

Puis inspirez à nouveau, observez l'air qui rentre et gonfle le ventre.  
Expirez calmement. Inspirez une nouvelle fois, retenez l'air dans les poumons...  
Gardez l'air, encore, encore et puis doucement expirez... très lentement.  
Sur l'inspiration suivante, ouvrez lentement les yeux...

Asseyez-vous, jambes croisées naturellement confortablement...  
Restez quelques instants, immobile...  
Observez l'état de paix qui est installé en vous... Appréciez bien cet état...  
Puis formulez des vœux de Paix pour tous les êtres, passés, présents, et futurs...  
Inspirez bien,  
Expirez...  
Inspirez à nouveau...  
Expirez en vous penchant en avant tout en remerciant...  
Inspirez en vous redressant...

---

# Protocole de base et pratique du Yoga Nidra

## 1- Protocole résumé du Nidra

Induction de la détente

Rotation de la conscience dans le corps

Renforcement de la concentration

Visualisation de scènes agréables

Sankalpa

Scènes ou outils symboliques

Sankalpas

Pour quitter



# Pratique du Yoga Nidra

## 1- Induction de la détente, en rapport avec le Training Autogène de Schultz

Allongez-vous sur le dos, dans la position de détente... jambes écartées... bras le long du corps, paumes de mains tournées vers le ciel... la tête dans l'axe du corps... Les yeux sont fermés.

Installez-vous confortablement... Recherchez votre position de détente optimale...

Prenez maintenant conscience des différentes parties de votre corps qui sont en contact avec le sol... Les talons... les mollets... les cuisses... les fessiers... le dos... tout le dos... le dos des mains... les avant-bras... les bras... les épaules... et le crâne...

Tout votre corps est en contact avec le sol... Détente... vous abandonnez tout votre corps... Vous vous laissez porter par le sol... Vous vous abandonnez au sol... Vous vous laissez porter par le sol... Détente...

Le visage est relâché... Les yeux fermés... les lèvres et les mâchoires desserrées... Vous avalez votre salive... Les lèvres et les mâchoires ne se touchent plus...

Vous portez votre attention maintenant au niveau du point médian entre les sourcils... Vous prenez bien conscience de ce point entre les sourcils que vous veillez à bien relâcher... à bien détendre...

Puis vous prenez conscience de la ligne des sourcils... Au delà de la ligne des sourcils nous apparaît le plan frontal... plat... lisse comme l'eau d'un lac ou d'un étang... Parfaitement immobile... Puis à partir du plan frontal, la pensée s'étale sur tout le visage...

A partir du visage, la pensée descend par le cou... vous ressentez bien le cou... les épaules... vous prenez bien conscience des sensations au niveau des épaules... des bras... des avant-bras... ressentez bien les avant-bras et les mains...

Puis à nouveau, la pensée se porte au niveau du visage...

A partir du visage, la pensée descend par le cou... la poitrine... le ventre... ressentez bien tout votre ventre... Détente... prenez conscience du bassin... tout le bassin, les hanches, les cuisses, les mollets, les pieds, puis à nouveau le visage... Le visage est détendu, souriant...

Souffle calme, détendu régulier... La détente envahit le visage.

Vous inspirez sur le visage et en expirant la pensée descend dans tout votre corps, par le cou, les épaules, les bras, les avant-bras, la poitrine, le ventre, le bassin, les mains, les jambes et les pieds...

Détente dans tout votre corps. Vous restez ainsi en détente dans tout votre corps... tout votre corps est relâché... détendu... apaisé... Chaque muscle de votre corps se relâche, s'abandonne...

Prenez conscience de votre bras gauche qui est lourd, très lourd... sentez votre bras gauche qui s'enfonce dans le sol comme dans du sable... Ce bras gauche est lourd, pesant... Vous ressentez cette sensation de pesanteur, de tout le bras gauche...

Puis du bras droit... Vous ressentez également votre bras droit, pesant... Votre bras droit devient de plus en plus lourd... pesant... immobile... comme plaqué au sol...

Puis vous prenez conscience de votre jambe gauche... Votre jambe gauche est elle aussi lourde... pesante immobile... vous ressentez votre jambe gauche très lourde... immobile...

comme plaquée au sol... très pesante... lourde... de plus en plus lourde... ressentez bien votre jambe gauche... presque ankylosée... très lourde, pesante...

Puis votre jambe droite... lourde... très lourde... elle aussi très lourde et pesante...

Les jambes pesantes... la jambe droite est lourde, très lourde. Les jambes, les bras, très lourds... très pesants.

Puis vous portez votre attention dans chaque muscle de votre dos... Chaque muscle se relâche... se relâche... et se détend... Vous ressentez chaque muscle de votre dos qui se relâche et qui s'apaise... Tout votre dos s'enfonce dans le sol... Les bras... le dos... le bassin... Vous prenez conscience de votre empreinte dans le sable...

Tout votre corps est lourd... pesant... Tout votre corps s'enfonce dans le sol très relâché... très détendu... vous êtes bien. Vous appréciez cette ambiance puis vous portez votre attention dans votre bras gauche...

Vous prenez conscience de la détente... de la pesanteur...

Puis vous portez votre attention dans la paume de la main... Vous prenez conscience de la sensation de chaleur... vous sentez la sensation de chaleur... Vous sentez la pesanteur... la détente...

La chaleur de votre main et de votre bras gauche comme réchauffé par les rayons du soleil... Tout votre bras gauche est lourd, pesant et chaud...

Votre bras droit est lourd... pesant... vous prenez conscience de la détente... de la pesanteur...

Puis vous portez votre attention dans la paume de la main... Vous prenez conscience de la sensation de chaleur... vous sentez la sensation de chaleur... Vous ressentez la pesanteur... la détente... la chaleur de votre main et de votre bras droit... comme réchauffés par les rayons du soleil...

Tout votre bras gauche est lourd... pesant... et chaud... Votre bras droit est lourd... pesant... chaud... de plus en plus chaud... lourd... pesant...

Vous portez votre attention dans la jambe gauche... très détendue... lourde... relâchée et chaude... Vous ressentez votre jambe gauche lourde et chaude... la jambe droite est relâchée... lourde et chaude... très lourde très chaude comme réchauffée par les rayons du soleil... tout votre corps est pesant lourd et réchauffé... chaud... comme réchauffé par les rayons du soleil... tout votre corps est relâché détendu... vous appréciez cette détente...

Vous êtes bien, parfaitement détendu... parfaitement vigilant...

## **2- Rotation de la conscience dans le corps, rapide et soutenue**

### **Méthode Jacobson**

Maintenant, vous allez procéder à une rotation de la conscience dans votre corps. Pour cela, commencez par la main gauche :

Prenez conscience de votre main gauche, de votre pouce, du deuxième doigt, prenez bien conscience de tout l'index, puis le troisième, le quatrième, le cinquième.

Ressentez bien votre doigt, soyez bien présent dans ce doigt, quelles sont les sensations que vous percevez... Puis prenez conscience de la même manière de votre paume, du dos de la main, du poignet... Ressentez bien votre paume, votre main, soyez bien présent dans votre poignet, quelles sont les sensations que vous percevez...

Remontez la pensée maintenant dans avant-bras. Que ressentez-vous, quelle sensation parvient à votre conscience ? Que voyez-vous ? Comment se présente à vous tout votre avant-bras ?

La face avant, arrière, les côtés... Puis votre coude, le creux du coude, l'extrémité, puis votre bras... Que ressentez-vous, le biceps, le triceps... bien l'intérieur de votre bras, les sensations... puis votre épaule, toute votre épaule gauche... bien l'extérieur, l'avant de l'épaule, l'arrière, le creux axillaire, puis remontez dans le cou, la nuque, la mâchoire, tout le crâne, prenez bien conscience du crâne... tout le cuir chevelu, le visage...

Le front, les mâchoires, les joues, les ailes du nez, le menton, les muscles des lèvres, les tempes.

Puis la pensée descend par le bras droit, l'avant-bras, la main droite ...

### **Reprendre le côté droit...**

Prenez conscience de votre main droite, de votre pouce, du deuxième doigt, prenez bien conscience de tout l'index, puis le troisième, le quatrième, le cinquième.

Ressentez bien vos doigts, votre paume, le dos de la main, le poignet... Remontez la pensée maintenant dans avant-bras.

La face avant, arrière, les côtés... Puis votre coude, le creux du coude, l'extrémité, puis votre bras...

Le biceps, le triceps... bien l'intérieur de votre bras, les sensations... puis votre épaule, toute votre épaule gauche... bien l'extérieur, l'avant de l'épaule, l'arrière, le creux axillaire, puis remontez dans le cou, la nuque, la mâchoire, tout le crâne, prenez bien conscience du crâne... tout le cuir chevelu, le visage...

Le front, les mâchoires, les joues, les ailes du nez, le menton, les muscles des lèvres, les tempes.

Puis la pensée descend dans le tronc, la jambe gauche...

Vous êtes dans le pied gauche...

Prenez conscience de votre pied gauche, de votre gros orteil, du deuxième orteil, prenez bien conscience de tout le deuxième orteil, puis le troisième, le quatrième, le cinquième. Ressentez bien vos cinq orteils, soyez bien présent dans chacun des orteils, quelles sont les sensations que vous percevez... Puis prenez conscience de la même manière de votre plante du pied, du dos du pied, du talon, de la cheville avec les deux malléoles, du cou du pied... Ressentez bien votre plante, la cheville, soyez bien présent dans votre cheville, quelles sont les sensations que vous percevez...

Remontez la pensée maintenant dans la jambe. Que ressentez-vous, quelle sensation parvient à votre conscience ? Que voyez-vous ? Comment se présente à vous le mollet ? La face avant, arrière, les côtés... Puis votre genou, le creux poplité, l'avant, puis votre cuisse...

Que ressentez-vous, les muscles avant, le quadriceps, les muscles arrières, les ischio-jambiers... bien à l'intérieur de votre cuisse, les sensations... puis votre hanche, toute votre hanche gauche... bien l'extérieur, l'avant de la hanche avec le creux inguinal, l'arrière, les fessiers, puis remontez dans le ventre, ressentez bien tout le bassin, les organes génitaux externes, les muscles du périnée, bien le bassin puis le ventre, le bas du dos, le dos, le thorax, ressentez bien les manifestations dans l'ensemble de la poitrine, le plexus solaire, le sternum, le cou, puis en arrière, bien le dos, les omoplates, l'une après l'autre, puis en arrière toujours, ressentez bien la nuque, prenez conscience de la mâchoire, puis tout le crâne, prenez bien conscience du crâne... tout le cuir chevelu, le visage...

Puis la pensée descend dans le tronc, la jambe droite... Vous êtes dans le pied droit...

### **Reprendre le côté droit...**

Prenez conscience de votre pied droit, de votre gros orteil, du deuxième orteil, prenez bien conscience de tout le deuxième orteil, puis le troisième, le quatrième, le cinquième.

Ressentez bien vos cinq orteils, soyez bien présent dans chacun des orteils, quelles sont les sensations que vous percevez...

La plante du pied, du dos du pied, du talon, de la cheville avec les deux malléoles, du cou du pied...

Remontez la pensée maintenant dans la jambe. Le mollet.

La face avant, arrière, le tibia, les côtés...

Puis votre genou, le creux poplité, l'avant, la rotule, puis votre cuisse, Les muscles avant, le quadriceps, les muscles arrières, les ischio-jambiers... bien à l'intérieur de votre cuisse, les sensations... puis votre hanche, toute votre hanche droite... bien l'extérieur, l'avant de la hanche avec le creux inguinal, l'arrière, les fessiers, puis remontez dans le ventre, ressentez bien tout le bassin, les organes génitaux externes, les muscles du périnée, bien le bassin puis le ventre, le bas du dos, le dos, le thorax, ressentez bien les manifestations dans l'ensemble de la poitrine, le plexus solaire, le sternum, le cou, puis en arrière, bien le dos, les omoplates, l'une après l'autre, puis en arrière toujours, ressentez bien la nuque, prenez conscience de la mâchoire, puis tout le crâne, prenez bien conscience du crâne... tout le cuir chevelu, le visage...

### **Terminer par**

Vous êtes sur le visage, prenez bien conscience du front, des tempes, de point entre les sourcils, du nez, des ailes du nez, des lèvres, les lèvres se gorgent d'eau, prenez conscience de la bouche, de la langue, du palais de la bouche, du plancher de la bouche, des arcades dentaires supérieures, inférieures, du pharynx... vous êtes bien conscient de toute la bouche.

Puis des lèvres, du menton, bien le carré du menton, puis des mâchoires, de part et d'autre, des tempes de l'articulation des mâchoires, des oreilles, bien l'oreille gauche, l'oreille droite, puis le front.

Vous prenez conscience de tout votre visage, détendu...

**Recommencer une deuxième fois** la rotation rapide de tout le corps :

Bras gauche, bras droit, jambe gauche, jambe droite en remontant jusqu'au visage.

Vous êtes parfaitement détendu, appréciez cet état de relaxation.

Répétez votre Sankalpa trois fois. Machinalement, et profondément en y adhérant le plus possible.

Très bien.

### **3- Entraînement à la concentration, TAS cycle supérieur**

Vous allez vous entraîner à renforcer votre concentration

Une concentration forte et puissante, est une qualité positive qui vous aidera dans votre vie à être fort et puissant, présent et stable, concentré et déterminé dans vos actions et votre vie.

Maintenant, vous faites converger vos yeux vers le centre de votre front.

Vous regardez le centre de votre front, les yeux fermés.

Par cet exercice vous accentuez votre concentration et vous approfondissez votre déconnection.

Maintenant, je vous propose de laisser venir sur votre écran mental un objet

Imaginez la tour Eiffel, un moineau, un râteau, une montagne, une balançoire, le musée Olympique, une cuillère, un aigle, le soleil, un chapeau, une table, un brin d'herbe, un cheval, votre cuisine, les pyramides d'Egypte, le soleil, une chaussure, une fusée, la salle de yoga, le miroir de votre salle de bain, la surface du lac, un restaurant, le Taj Mahal, une assiette en carton, le ciel bleu azur, un mouton, le soleil couchant, une voiture.

Très bien, maintenant,

Voyez la couleur rouge, pensez au rouge, comme une cerise rouge, comme une tomate rouge, comme un camion de pompier rouge.

Puis la couleur orange, comme une orange, comme un abricot, pensez à la couleur orange.

Puis le jaune, comme un bouton d'or, comme le soleil, comme un citron.

Pensez à la couleur jaune.

Puis maintenant le vert, comme de l'herbe, comme une feuille, comme une feuille de menthe.

Pensez à la couleur verte.

Puis maintenant le bleu, pensez au bleu, comme le ciel azur, comme de la lavande, pensez au bleu.

Puis la couleur indigo, pensez au bleu nuit, comme lorsque la nuit s'avance, ce bleu profond, c'est l'indigo.

Puis le violet, pensez à une violette, à ce mélange de bleu et de rouge.

Voyez bien ce violet.

Très bien.

### **4- Renforcement de la relaxation par les couleurs et le décompte**

Nous allons recommencer et nous aider des ces couleurs pour approfondir notre relaxation.

Nous allons associer à chaque couleur un nombre qui va aller de 7 à 1. Et à chaque étape, nous serons de plus en plus profondément relaxés et nous irons de plus en plus vers nos niveaux mentaux intérieurs les plus profondes, des stades alpha aux stades gammas et thêtas.

Vous savez que dans ces niveaux mentaux intérieurs, vous ne pouvez que générer du positif pour vous-mêmes ou pour les autres.

Et maintenant, voyez la couleur rouge.

Rouge, laissez vous respirer par le rouge et ressentez bien cette couleur, de la vie, de la chaleur, du mouvement, du sang et qui représente le niveau de l'éveil.

Prenez conscience d'un objet, d'un fruit, d'une fleur de couleur rouge. Un beau rouge, profond, une jolie couleur rouge qui vous parle, qui résonne en vous profondément. Laissez-vous porter par ce rouge, laissez-le pénétrer votre corps et se répandre dans votre corps. Inspirez sur le rouge et expirez dans l'ensemble de votre corps. Nimbez tout votre corps de la couleur rouge, voyez le rouge se répandre dans vos bras, dans votre poitrine, dans votre ventre, dans vos jambes, tout votre corps est baigné par du rouge. Le rouge remplit tout votre corps, chaque cellule baigne dans cette couleur rouge. Ressentez ce rouge, sa vibration, sa chaleur, sa densité. Laissez-le s'épandre en vous. Et si cela vous convient, vous voyez le nombre 7 rouge.

Respirez calmement dans cette énergie rouge qui nourrit tout votre corps.

Puis ce rouge se transforme progressivement en orange. ORANGE, laissez-vous porter par cette couleur orange qui se répand dans votre corps, tout votre corps. Laissez cet orange gagner vos bras, votre poitrine, votre ventre, votre bassin, vos jambes. Chaque cellule de votre corps se nourrit de cette couleur orange. Bien cet orange, tout votre corps. Respirez cet orange. Laissez-le gagner chaque cellule. L'orange est associé à la détente émotionnelle, vous êtes bien, joyeux, la respiration est apaisée et profonde.

Et si cela vous convient, vous voyez le chiffre 6 orange. Vous êtes encore plus relâché, plus profondément détendu.

Puis cet orange se transforme en jaune. Et vous laissez le chiffre 5 apparaître. Vous laissez venir un merveilleux jaune, laissez vibrer ce jaune dans votre corps, dans chaque bras, dans chaque jambe, dans chaque cellule du corps, dans chaque organe. Ce jaune lumineux, vous remplit totalement. Appréciez cette énergie, cette vibration, cette tonalité. Respirez ce jaune qui nimbe votre corps.

Qui gagne chaque tissu. Ce jaune est associé à la détente mentale, votre esprit se relâche, votre cerveau, comme un muscle se détend. Jaune, 6, détente mentale.

Puis maintenant ce jaune se transforme en vert. VERT, laissez le vert s'imposer dans votre corps, appréciez ce vert, cette couleur verte. Si cela vous convient, laissez venir le chiffre 4, Vert, 4, détente.

Laissez venir à vous un objet, un élément vert si besoin. Laissez ce vert se diffuser dans votre corps, laissez-le se propager partout dans votre corps.

Chaque partie, chaque recoin, chaque segment de votre corps est baigné par cette vibration verte, par cette énergie du vert.

Laissez ce vert s'imposer à vous. Le vert et le chiffre 4 sont associés à la paix, la nature répand généreusement le vert dans le monde, les arbres, les plantes, l'équilibre, c'est la couleur de l'équilibre dans le spectre de l'arc en ciel, mélange de jaune et bleu. Vous êtes de plus en plus détendu. 4, vert, sentiment de paix.

Puis ce vert passe doucement à la couleur bleue. Bleu, observez ce bleu se répandre dans votre corps. Le bleu gagne chaque partie de votre corps. Laissez-vous aller à ce bleu. Laissez-le se répandre partout, dans chaque cellule. Bleu, le bleu se déverse partout. Le bleu baigne votre corps. Laissez-le s'imposer à vous. Voyez, si cela vous convient le chiffre 3. 3, bleu. Le bleu s'associe à une détente encore plus profonde et au sentiment d'infini et d'amour. Le bleu s'associe à l'ouverture de votre cœur, vous ressentez de la bienveillance, de l'amour qui emplit votre cœur. Laissez votre corps se remplit du bleu, de l'amour et vous voyez le chiffre et laissez résonner en vous le chiffre 3.

Puis voyez le nombre 2 et laissez le bleu se transformer en indigo. Imaginez le ciel bleu se transformer en bleu nuit. L'indigo c'est cette couleur d'un bleu nuit profond. Indigo, le bleu se transforme en indigo. Laissez l'indigo se répandre encore une fois dans votre corps. Vous êtes totalement imprégné de cette couleur. Appréciez la détente qui accompagne cet indigo. L'indigo est présent. Partout dans le crâne, dans le cou, dans la poitrine, dans le ventre, le bassin, les bras, les mains, les jambes, les pieds. Indigo, laissez-vous respirer cet indigo. Indigo. Bleu nuit, profond. Vous êtes respiré par cette couleur qui s'est répandue dans votre corps.

L'indigo est associé à la détente profonde, vous êtes dans un état de relaxation profond. De disponibilité, dans un état d'écoute intérieure.

Puis maintenant, cet indigo évolue vers la couleur violette, violet. Un mélange de rouge et de bleu, les deux énergies contraires, opposées et relatives. Rouge, énergie, force, et bleu, apaisement, froid. Le violet est le mélange de ces deux opposés et il nous met dans cet état à la fois de force et de calme. Comme une couleur hypnotisant.

Violet, cette couleur gagne peu à peu tout votre corps, vous nagez dans la couleur violette qui se répand dans tout votre corps. Violet. Laissez-le violet vous gagner totalement. Violet. Voyez et laissez résonner en vous le chiffre 1. Vous êtes au plus profond de vous-même. Dans un état de parfaite disponibilité proche de vos intuitions et dans cet état de Yoga Nidra, de méditation très profonde.

Vous êtes maintenant, dans vos niveaux les plus profonds, détendu. Appréciez cette sensation de dé-ten-te.

Restez dans cet état. Vous flottez. Vous êtes bien. Appréciez ce qu'il en est.

## **5- Association avec une ancre**

Vous allez associer, maintenant un signe-signal, c'est-à-dire que vous allez faire un geste et qu'il vous suffira dans la vie courante de le reproduire pour déclencher cet état de détente. C'est ce que l'on peut aussi appeler une ancre.

Joignez votre pouce et votre index de la main qui vous convient. Restez dans cette sensation de connexion. Vous associez votre état de détente à ce geste. Et ce geste à votre détente.

Il vous suffira de décompter de 7 à 1 et d'associer ce geste pour retrouver dans votre vie de tous les jours cet état de profonde maîtrise et détente.

Très bien.

## **6- Scène tranquille de la nature : visualisation**

Imaginez-vous sur une plage, vous êtes lourd et enfoncé dans le sable chaud... Puis vous vous redressez et marchez maintenant vers l'étendue d'eau qui s'offre à vous. Vous ressentez la sensation des pieds dans le sable chaud.

Les pieds qui s'enfoncent dans le sable chaud. Prenez bien conscience de l'empreinte qui se forme dans le sable.

Observez maintenant lorsque vous rentrez dans l'eau, cette eau agréablement chaude, la sensation nouvelle qui s'offre à vous.

L'eau sur vos chevilles, sur vos mollets. La sensation de l'eau sur votre peau est agréable, juste la sensation qui vous convient. Puis laissez-vous glisser dans l'eau, cette eau si agréable, chaude à souhait, et laissez-vous vous immerger complètement, et laissez-vous porter par l'eau.

Vous nagez maintenant dans une eau agréable qui vous porte. Vous respirez tranquillement, apaisé, vous êtes bien. Nagez ainsi quelques moments dans l'eau, voyez l'horizon de cette étendue, voyez la plage.

Appréciez les sensations sur votre corps. Puis laissez-vous maintenant porté par l'eau, installez-vous en planche et tout votre corps est en apesanteur, vous ne pesez plus rien du tout, vous flottez librement à la surface de l'eau.

Goûtez comme cette sensation est agréable. Vous vous sentez bien. Vous voyez le ciel bleu, pur, limpide, ou quelques nuages peut-être qui traînent, un temps merveilleux serein et calme. Vous êtes bien.

## **7- Sankalpa, Méthode Coué**

Maintenant, vous allez vous choisir votre Sankalpa,  
Ce Sankalpa doit être court et formulé de manière positive.  
Laissez-le venir.

Vous vous le répétez plusieurs fois par jour, le matin au réveil, le soir au coucher et chaque fois que vous ferez du yoga Nidra ou une séance de yoga.

Vous laisserez cette phrase entrer en votre subconscient pour qu'elle devienne assez forte pour vous guider jusqu'à la réalisation de ce souhait.

Maintenant, formulez votre Sankalpa.

Puis répétez le trois fois de suite. Machinalement en laissant bien pénétrer la pensée et s'ancrer dans votre corps.

Laissez-la résonner.

## **8- Développement de l'intuition, Méthode Silva**

Tout comme nous avons appris à nous détendre, et à améliorer notre concentration, nous allons maintenant nous entraîner à développer notre intuition.

Maintenant, vous allez observer comment réagit votre corps pour développer votre intuition. Vous allez constater comment il réagit à des propositions vraies. Vous observerez comment cela se traduit dans votre corps, et comment il réagit à des propositions fausses. Notez ces réactions, car il vous suffira dans votre vie de tous les jours d'observer comment votre corps réagit pour développer votre intuition.

En étant attentif à vous, vous gagnerez en fluidité. En développant, cette faculté d'intuition, vous développerez votre confiance en vous-même et en la vie.

Le soleil est vert. La cerise est rouge, la tour Eiffel est à Paris.

Le couteau est un objet.

Le cheval est un animal.

L'oiseau est un objet.

La voiture vole.

Le Léman est une pierre.

Le rouge est une couleur.

Le b est une lettre.

Vous avez ainsi observé comment votre corps réagit.

Vous pourrez dorénavant, développer votre intuition en étant attentif aux signaux de votre corps. Et cela pour votre bien, comme celui des autres. Dans ces niveaux profonds de relaxation, rien de négatif ne peut vous arriver, à vous comme aux autres.

## **9- Rencontre avec un sage, Méthode Silva**

Votre corps est relâché, détendu, lourd et gagné par la torpeur.

Vous êtes bien.

Vous imaginez un soleil, un immense soleil chaud, lumineux, positif.

Puis, maintenant, vous êtes dans le soleil et le soleil est en vous. Un soleil aveuglant.

Puis le soleil s'éloigne, vous vous éloignez du soleil.

Et soudain, vous passez de cette lumière du soleil presque aveuglante à une obscurité, vous vous retrouvez dans une pénombre, le soleil aveuglant s'est retiré et vous vous retrouvez dans la pénombre.

Vous êtes assis, bien stable, vous ne ressentez aucune gêne dans votre corps.

Vos yeux s'habituent à cette obscurité... et ils entrevoient maintenant une ombre qui apparaît.

Vous êtes installé dans une grotte ou une cabane de bois et de paille. Peut-être à même le sol de terre battue.

L'ombre se précise et se dessine la forme d'un homme ou d'une femme, ou même les deux, selon ce qui vous convient. Il s'agit de sages. Des sages qui, justement sont aptes à vous conseiller. Vous pouvez leur poser une ou des questions. Leur demander conseil.

Ces sages connaissent les réponses au-delà du temps et de l'espace.

Ils ont le pouvoir de percevoir au-delà de la réalité apparente. Ils connaissent tout et peuvent se rendre dans toutes les dimensions de l'espace et du temps.

Laissez venir leurs traits et s'ils ne sont pas distincts, cela n'a aucune importance, peut-être est-ce simplement sa présence que vous ressentez, ou son esprit.

Tout ce qui se passe dans ces niveaux de conscience ne peut de toute manière n'être que positif pour vous-même et pour les autres.

Si sa forme humaine apparaît, laissez-la venir, laissez ses traits se préciser. Ses yeux, son regard.

Vous avez bien sûr au fond de vous des questions sur votre vie, votre devenir, vous avez probablement des doutes sur certains points de votre vie qui vous travaille.

Formulez la question à ces personnes ou cette personne. Demandez-lui exactement ce que vous voulez connaître de votre avenir ou ce que vous voulez apprendre sur ce qui vous préoccupe.

Prenez votre temps, laissez les choses se faire, observez sans vouloir à tout prix quoi que ce soit.

Laissez aller les choses, laissez faire.

Lâcher totalement prise.

Reposez clairement ce que vous souhaitez savoir... et laissez le silence répondre en écho...

Laissez faire. Laissez les images, les sensations venir dans votre corps. Laissez la réponse

s'imposer à vous. Sans réfléchir, sans mentaliser. Juste être là, à l'écoute. Accueillez ce qui vous vient, ce qui se dit dans votre tête....

Deux minutes chrono... Ça paraît long...

Très bien.

Vous avez laissé cette réponse maintenant. Gardez cette réponse telle qu'elle a été formulée, telle que vous l'avez reçue. Que ce soit sous forme de sensation dans votre corps, d'image ou de paroles.

Et avec cette réponse, soudain, la pénombre laisse place à la lumière.

Tout devient lumineux, d'une luminosité intense. Le sage disparaît dans cette lumière comme s'il se volatilisait, comme si lui-même se transformait en lumière. Un halot de lumière envahit toute la pièce. Une lumière transparente, étincelante.

Tout l'espace est emplis de lumière et vous la laissez à nouveau entrer en vous. Comme le soleil tout à l'heure, vous êtes traversé par cette lumière qui est en vous.

Tout votre corps irradie.

Laissez cette lumière vibrer en vous.

Vous prenez conscience des points de contact...

Très bien.

### **Pour quitter (quand on utilise les couleurs)**

Puis maintenant nous allons revenir à l'état de conscience normal.

Lorsque vous revenez à votre niveau ordinaire de conscience, vous savez que vous aurez profité de votre état de relaxation profonde. Vous serez détendu, serein, et en parfaite santé.

Et maintenant, vous êtes bien.

Vous êtes en paix.

Prenez conscience de cette sensation de calme.

Votre respiration est apaisée, douce.

Vous êtes dans la couleur violette.

Prenez conscience de la couleur violette. 1, violet

Puis l'indigo. 2, indigo.

Puis le bleu. 3, bleu.

Puis le vert, 4, vert.

Puis le jaune. 5, jaune,

Puis l'orange, 6, orange, vous sentez votre respiration, votre présence.

Puis le rouge. 7, rouge.

Rouge, vous êtes à nouveau revenu à votre niveau de conscience habituel.

7-Rouge, vous êtes maintenant ici et maintenant. Dans votre corps physique. 7-Rouge, vous allez sur une inspiration ouvrir les yeux. Votre vue sera parfaitement claire. Vous serez parfaitement bien.

7-Rouge.

Inspirez, ouvrez les yeux. Voyez la clarté, le relief. Vous êtes ici et maintenant, parfaitement calme et attentif. Présent à vous-même.

## **10- Pour quitter, Méthode classique**

Maintenant, nous allons quitter cet état de relaxation :

La pensée se porte au niveau de l'ombilic... Vous observez le mouvement de l'ombilic qui monte et qui descend... Puis vous inspirez profondément... Vous ouvrez bien la cage thoracique... les côtes s'écartent... Et expire... vous relâchez l'air... A nouveau vous inspirez... vous ouvrez bien la cage thoracique les côtes s'écartent... vous gardez l'air dans les poumons quelques instants... Puis expire vous relâchez l'air... Inspiration suivante vous prenez bien l'air dans vos poumons... vous gardez bien l'air dans vos poumons... vous le gardez... encore... encore... encore et lentement vous relâchez l'air.

Sur une longue inspiration vous ouvrez lentement les yeux. Vous appréciez la luminosité... la clarté de votre vision... la profondeur du champ. Vous rapprochez les talons... vous posez vos mains sur vos cuisses... vous entrelacez les doigts... vous tournez la paume des mains et vous portez les bras en arrière. Vous tirez les orteils vers vous... vous poussez fort avec vos mains vous étirez tout votre corps... chaque muscle de votre corps se réveille et doucement vous relâchez... Vous restez quelques instants en détente... Vous baillez si le besoin s'en fait sentir... vous basculez sur le côté... puis vous Vous redressez...

Maintenant vous êtes parfaitement bien détendu... Vigilant... calme et vigilant... Détendu... et présent.



# Méditations

## 1- Méditation sur le cœur

Puis maintenant, portez l'attention vers votre cage thoracique. Prenez bien conscience de ce qui se passe dans cette région.

Que se passe-t-il ? Quel est l'état dans lequel est votre cœur ? Que ressentez-vous exactement ? Chaud, froid, ouverture, fermeture, légèreté, lourdeur... (*Laisser en silence...*).

Imaginez bien la région du cœur, imaginez votre cœur, en même temps, associez les mots liés à la région comme cœur, souffle, ouverture...

Observez ce qui se passe. (*Laisser en silence...*).

Vous êtes en concentration (Dharana) sur la région du cœur.

Installez le souffle dans la région, prenez conscience des battements du cœur...

Observez que régulièrement votre mental peut vous amener ailleurs, mais revenez vers le cœur et soyez conscient de cette possibilité que vous avez, de revenir à votre concentration initiale, même si vous vous en êtes éloigné quelques instants.

Maintenant, restez en concentration en associant les images, les sensations et les mots liés à cette région.

Installez la douceur,

La bienveillance...

La tendresse...

L'ouverture...

L'empathie...

La compassion...

Prenez conscience de l'ouverture, de l'amour...

La bienveillance...

Si des pensées automatiques se présentent, prenez en conscience, observez comment elles naissent et se développent, puis tranquillement acceptez le et revenez à la région du cœur... C'est très bien. (*Laisser en silence...*).

Laissez-vous aller en parfaite cohésion avec le cœur.

Imaginez respirer à travers le cœur, si vous ne sentez pas votre cœur, accueillez les sensations qui viennent, laissez le souffle circuler librement en imaginant qu'il vient le nourrir, le bercer.

Imaginez votre cœur. Prenez conscience de sa fonction liée aux émotions et de sa relation à l'amour et à l'ouverture. Exprimez votre sentiment de gratitude vis-à-vis de lui. Remerciez-le.

N'hésitez pas à vous adresser directement à lui.

Par exemple, amenez de la douceur, de la bienveillance, dites-lui que vous savez qu'il a dû subir de nombreuses blessures émotionnelles, mais que maintenant vous allez vous occuper de lui et que vous allez dorénavant collaborer ensemble. Il peut vous faire confiance, vous allez vous en occuper et il va pouvoir être heureux.

Dites-lui que vous êtes reconnaissant pour tout ce qu'il fait.

*Silence...*

Laissez les pensées automatiques défiler, et revenez à la région du cœur.

### **Pour quitter**

Très bien, maintenant vous allez quitter cette méditation sur le cœur... Remerciez votre cœur, dites-lui que vous allez vous en occuper régulièrement. Que vous savez combien c'est important de collaborer en bonne entente entre votre tête et votre cœur, entre votre raison et vos émotions.

### **Compassion / Gratitude / Offrande**

La paix qui s'est développée, prenez là, et distribuez là dans tout votre corps. Si ce n'est pas ce que vous ressentez, prenez ce qui vient et accueillez-le avec bienveillance.

Puis cette sensation de paix, adressée la à quelqu'un de proche qui en a besoin. Une ou plusieurs personnes de votre entourage. Laissez-les s'imposer à vous. C'est très bien. Dédiez-leur cette méditation et adressez leur de la paix et ce dont ils ont besoin.

*Silence.*

### **Pour quitter : Revenir au protocole de base par un mouvement doux**

Puis portez votre attention sur votre souffle.

Notez la sensation sur les narines.

Inspirez un peu plus profondément... Levez légèrement la tête et portez les épaules en arrière, faites glisser les omoplates. Puis expirez en portant les épaules en avant, et la tête en avant, sans vous pencher.

A nouveau, inspirez en tirant les épaules en arrière. Puis expirez en vous penchant complètement.

Très bien. Revenez bien dans votre axe.

Vous pouvez ouvrir les yeux.

Bougez doucement les chevilles, les pieds, inspirez en tirant les orteils vers vous, expirez en pointant les orteils...

Massez-vous un peu les mollets, si vous le souhaitez, vous pouvez également prendre une posture inversée.

Soyez très prudent lorsque les pieds sont engourdis, ne vous redressez jamais brusquement, il peut arriver d'avoir les pieds tellement ankylosés que l'on ne les sente plus et que l'on puisse carrément en marchant tomber et se faire une fracture... soyez donc prudent, ne remarquez que lorsque toutes les sensations seront réapparues.

Vous pliez les jambes, les mains à plat sur le sol, inspirez vous levez les deux jambes, expirez, vous restez, vous placez les mains sous les fesses pour permettre de les bloquer, vous pouvez légèrement faire vibrer les jambes en table inversée ou posture inversée.

### **Pour débriefer après la méditation**

Comment cela s'est-il passé ?

Qu'avez-vous ressenti ? Qu'avez-vous noté...

*(Soyez très normalisateur. C'est normal. C'est bien. Vous avez pris conscience de ce qui se passe... Vous voyez, ce sont les difficultés que l'on rencontre. C'est pour cela que l'on s'entraîne). L'important, c'est cela, prendre conscience...)*

## **2- Installation d'un lieu de refuge**

### **Installer le sentiment de sécurité et sérénité**

Maintenant, vous allez installer votre lieu refuge, votre lieu de ressourcement...

Pour cela, vous allez imaginer un lieu dans lequel vous vous sentez bien.

Ce peut-être un paysage... de mer... de montagne... de campagne...

Ce peut-être votre appartement, votre maison... votre chambre, votre salon...

Vous pouvez également choisir un lieu totalement imaginé ou un lieu si vous préférez qui a existé que vous avez connu et expérimenté...

Ce peut être récent ou ancien... pourquoi pas de votre enfance...

Choisissez un endroit où vous vous sentez bien avec vous-mêmes...

Vous vous sentez bien...

Observez ce que vous voyez... les couleurs, les lumières, les reliefs... la densité... qu'est-ce qui vous marque le plus ? Quels sont les détails qui vous apparaissent...

Percevez-vous des parfums, des odeurs ? Entendez-vous des chants, des bruits, des musiques ?

Ressentez-vous de la chaleur, un souffle, de la fraîcheur, en fonction des éléments qui vous entourent, que ressentez-vous sur votre corps ?

Comment vous sentez vous ? Quelles sont les sensations qui vous envahissent ? Appréciez tout ce que vous sentez, la paix, le calme, la détente...

Goûtez toutes ces sensations, faites-les, bien pénétrer en vous...

Puis, inspirez lentement et expirez encore plus lentement en faisant encore mieux pénétrer en vous la sensation de paix, de joie et de présence...

Vous êtes en sécurité.

## **3- Méditation conscience et acceptation**

### **Pratique : La méditation sur l'acceptation**

Asseyez-vous jambes croisées.

Mais, si vous le souhaitez, à tout instant, vous pouvez vous allonger sur le dos.

Installez-vous confortablement.

### **Développement de la conscience pluri-sensorielle et acceptation**

Version légère :

Observer ce qui est dans le champ visuel

Observer les sons qui viennent

Observer les sensations du corps : contact avec le sol, vêtements, air sur la peau... Sensations intérieures : besoins physiologiques et froid/chaud...

Recommencer : rotation de la conscience dans les sensations.

Observation : acceptation, sans critique, sans juger : sans réaction émotionnelle...

Prenez conscience de votre posture, installez-vous confortablement, vraiment confortablement.

Accueillez ce qui vient.

Ici et maintenant, observez les sensations.

Observez le souffle.

Observez les pensées.

Accueillez ce qui passe. Ici et maintenant.

Accueillez les bruits, les odeurs, les lumières, les sensations de votre corps.

Même si vous n'arrivez pas à faire exactement ce que vous voulez.

Acceptez d'être vous-même avec vos possibilités et vos limites. Sans frustration.

Lâchez prise.

Cela se traduit dans votre corps par une sensation de fluidité, de relâchement.

Accueillez ce qui se passe.

Sans vouloir quoi que ce soit.

C'est une attitude de décentration. Vous êtes observateur, tout comme le serait un journaliste qui observe de l'extérieur.

Vous êtes ici et maintenant.

Acceptez la réalité comme elle est pour mieux y faire face encore.

Vous êtes ici et maintenant, présent à vous-même, c'est-à-dire dans la conscience de cet instant et de ce qui se passe en vous.

Vous êtes présent à votre corps, à votre souffle, à vos pensées.

Sans compétition, sans vouloir faire toujours plus, toujours plus fort. Juste être là.

Sans compétition ni avec vous-même, ni avec les autres.

Mais en vous impliquant de tout votre cœur, en étant impliqué avec la ferme intention de le faire du mieux possible, tout en acceptant que l'on puisse ne pas y arriver, sans frustration ; Oui, dans un lâcher-prise total, une confiance.

Ce qui se produit, ce qui vous arrive, ce que vous ressentez, laissez-le venir à vous.

Accueillez ce qui vient, ce qui se présente à vous.

Les sensations dans votre corps, telles qu'elles vous parviennent.

Que ressentez-vous ?

Dans les jambes, dans le bassin, dans le ventre, le bas du dos, dans la poitrine, le dos, les omoplates, le plexus solaire, dans les épaules, les bras, dans la nuque, le cou, dans la tête, le visage...

Que se passe-t-il ?

Laissez les sensations venir, accueillez, les.

Vous prenez conscience de ce qui se passe et si votre corps a besoin de bouger, laissez-le bouger. Laissez-le trouver sa place.

Soyez dans un total lâcher prise.

Le lâcher prise, c'est l'acceptation également qu'il y ait des sensations pénibles, des douleurs, que l'on puisse ne pas être parfait.

Le lâcher prise, c'est aussi l'acceptation que l'on ne puisse pas tout faire.

Le lâcher prise, c'est savoir sourire à la vie, c'est savoir aussi accepter les émotions douloureuses, la tristesse, la perte, la difficulté.

C'est être dans un accueil, non pas résigné et fatigué, mais un accueil constructif, positif pour rebondir être présent et disponible pour ce qui s'ouvre à nous.

Le lâcher prise, c'est savoir que tout passe, tout disparaît, que tout recommence sous une autre forme et circule.

Le lâcher prise, c'est accepter notre condition humaine. Notre conscience, notre faculté à développer notre bonheur.

Le lâcher prise, c'est également ne pas être frustré lors d'une méditation, de se rendre compte que l'on ne peut pas avoir une concentration permanente et que les pensées défilent, que l'on puisse avoir des douleurs et parfois être obligé de bouger. Le lâcher prise c'est accepter qu'il faille du temps pour progresser y compris en méditation.

#### **4- La prise de conscience du témoin**

**Correspond également à une méditation d'acceptation.**

Avec cet exercice, nous allons réaliser ce que représentent le témoin et la conscience.

Pour cela, rien de plus facile. Il vous suffit de vous allonger ou tout au moins de vous placer dans une position confortable que vous pourrez conserver sans bouger.

Dans un premier temps, observez votre bras droit. Portez votre attention vers la main droite, puis plus précisément vers le pouce de la main droite. Réalisez comme cela vous est facile. Dans cet exercice, vous prenez conscience de votre main.

Ce n'est pas que vous sentez votre main. Cette sensation est permanente mais vous n'en prenez pas conscience. Dans cette prise de conscience de votre main, vous utilisez la faculté que vous avez de pouvoir porter votre attention vers un objet qui est vous-même. C'est ce que l'on appelle la prise de conscience. Vous pouvez également prendre conscience du mouvement de votre main. Fermez le poing, puis ouvrez la main. Vous prenez conscience alors des mouvements de votre main.

Maintenant que vous avez pu réaliser ce qu'était la prise de conscience, il ne vous reste plus qu'à réaliser ce qu'est la partie de vous qui peut prendre du recul, c'est à dire le témoin. Cela se fait instantanément dès lors que vous l'énoncez en en prenant conscience.

Vous avez pu prendre conscience de votre main. Il est possible de prendre conscience de tout votre corps, muscle par muscle. C'est ce que nous faisons lors de la relaxation. Cette prise de conscience de l'état de votre corps en est le préalable indispensable.

Il existe une autre façon de réaliser ce qu'est la conscience, de même que pour se relaxer. Il s'agit de prendre conscience de la respiration. Là encore, dès que vous avez pu en prendre conscience, vous pouvez réaliser ce qu'est le témoin. C'est cette faculté de prendre conscience.

Ce témoin, qui peut agir sur la respiration est plus facilement mis en évidence. Et là, c'est un phénomène tout à fait nouveau qui n'existe pas chez les autres animaux, pour qui la respiration est uniquement sous la dépendance d'automatismes et non pas liée à la volonté. Vous observez les mouvements, la sensation de l'air sur les muqueuses du nez, la durée de l'inspiration et de l'expiration... Si vous souhaitez modifier les amplitudes respiratoires, c'est le témoin qui va pouvoir en donner l'ordre. Mais surtout, réalisez que vous pouvez prendre du recul c'est-à-dire observer ce qui se passe, sans vraiment en être solidaire. A ce moment, vous serez dissocié de ce qui se produit dans votre corps comme si une personne extérieure à vous-même faisait un relevé de votre corps.

Le corps, la respiration, ont pu être observés : c'est la prise de conscience. Vous avez également, et c'est le plus important, réalisé ce qu'est prendre du recul grâce au témoin ou observateur. Vous pouvez vous dissocier de vos sensations. Maintenant, ces processus sont applicables aux pensées. Vous pouvez prendre conscience de vos pensées et même - mais, dans ce cas, avec un peu d'entraînement

- vous en dissocier. C'est encore le témoin qui est capable de prendre du recul par rapport à vos pensées et en faire un compte-rendu. Par exemple, essayez de prendre conscience de l'ensemble des pensées parasites qui ont pu se glisser dans votre pensée durant le temps de l'exercice de prise de conscience de votre corps et de votre respiration.

Nous reprendrons cet exercice avec les émotions et ainsi nous verrons toutes les applications dans le processus de détachement de ses passions et émotions et en quoi, cela contribue au processus évolutif d'une meilleure adaptation.

Progressivement, par la conscience, vous arrivez à maîtriser les mécanismes physiologiques de base sur lesquels s'appuient les émotions et vous orientez vos sensations vers des sensations différentes, c'est-à-dire des états de relaxation.

Le regard intérieur :

C'est prendre conscience des sensations.

## **5- Méditation sur la pensée**

La pensée se présente à nous de façon très simple. Nous pouvons en prendre conscience par des exercices de concentration-méditation très faciles.

Pour ce faire, choisissez une position qui vous soit agréable. Ce peut être assis sur une chaise, bien calé, ce peut-être dans votre lit, ce peut être, bien sûr, assis jambes croisées soit sur un coussin soit à même le sol dans l'une des postures classiques de méditation qui sont parfaitement adaptées. L'objectif de la posture étant de ne pas être dérangé par son corps, et de pouvoir ainsi se concentrer exclusivement sur les processus mentaux.

Une fois la posture trouvée et l'immobilité obtenue, vous devez apporter un calme à votre respiration. Pour cela il suffit de se concentrer sur le souffle et le calme est obtenu en quelques respirations.

C'est alors que vous pouvez diriger votre attention sur les pensées.

Celles-ci se manifestent à travers deux processus distincts cependant entremêlés.

Le premier processus est la production d'images. Vous pensez au travers d'images qui s'imposent à vous spontanément.

Le deuxième processus est la production d'un discours intérieur. Vous pensez au travers de phrases

qui se déroulent en vous spontanément.

Pour prendre conscience de vos pensées, il vous suffit de prendre conscience des images et des discours intérieurs qui se déroulent.

Comme vous êtes installés depuis quelques temps, demandez-vous : Quelles sont les images et les discours intérieurs qui se sont déroulés depuis que j'ai pris la posture assise ?

Concentrez-vous sur les images et les phrases que vous avez prononcées.

Progressivement, vous acquerez de plus en plus de facilité. La maîtrise de cet exercice de méditation est extrêmement importante. Elle permet de garder le contrôle de ses pensées et souvent des émotions qui sont déclenchées par les pensées. Ne vous découragez pas si à la première tentative vous n'y arrivez pas. Il faut souvent plusieurs heures d'entraînement avant de commencer à y arriver. Mais vraiment, cela en vaut la peine.

## **6- Observer ces pensées en cas d'insomnies**

Peut-être avez-vous le sentiment de ne jamais avoir de temps pour effectuer ces exercices de méditation. Prendre une demi-heure, vous asseoir, vous assurer qu'il n'y aura pas de bruit, débrancher le téléphone, tout cela vous paraît difficile. Alors, peut-être avez-vous des insomnies de temps en temps en pleine nuit.

Là, vous êtes dans votre lit et vous voyez défiler vos pensées. C'est parfait, c'est justement à ce moment que vous pouvez appliquer cet exercice. Ce sera un bon terrain d'entraînement.

## **7- Méditation sur l'appartenance (être en lien)**

### **Objectif**

Développer le premier pilier affectif d'un être humain. Ne pas se sentir seul, se sentir en lien dans un environnement auquel il participe dans lequel il n'est pas isolé et sur lequel il peut intervenir. Développer le sentiment d'être aimé et faire partie d'un ensemble de manière inconditionnel dans lequel on est accepté pour ce que l'on est.

Sinon : sentiment d'être coupé, d'être abandonné, d'être seul et impuissant. Trouble anxieux et dépressif.

Être en lien avec les autres est fondamental et améliore son espérance de vie quel que soit son état de santé ou de pathologie. (y compris la prévention de la dépression).

Le simple fait d'appartenir à des groupes sociaux y compris un cours de yoga donne ce sentiment d'appartenance.

### **Pratique : La méditation sur l'appartenance**

Installez-vous confortablement. Vous êtes parfaitement installé : assise stable, vous êtes bien redressé, vos épaules sont relâchées, mâchoires, front, hanches...

Puis maintenant vous prenez conscience du souffle qui entre et sort.

Observez ce mouvement, sentez l'air sur la muqueuse du nez. Sentez ce mouvement qui vous berce comme le mouvement d'une vague qui va et vient. Vous vous laissez bercer par ce souffle qui entre et sort, ce souffle qui est comme un trait d'union entre l'intérieur et l'extérieur.

Inspirez, l'air entre de l'extérieur, vers l'intérieur de votre corps.

Expirez, l'air repasse de l'intérieur à l'extérieur. Portez votre attention dans le ciel, au-delà des nuages, vous imaginez un ciel bleu, azur, sans aucun nuage, serein.

Inspirez sur ce ciel serein, prenez le souffle qui s'y trouve. Expirez dans votre corps.

Inspirez dans votre corps. Expirez pour rejeter à l'extérieur toutes les tensions, tous les blocages de votre corps, loin de vous. Vous vous laissez bercer par ce souffle qui vous relie au ciel, à ce ciel serein et pur. Vous vous laissez bercer par cette énergie qui est mouvement, qui bouge, qui est fluide et qui libère toutes les tensions de votre corps.

Balayez de haut en bas votre corps et libérez-vous de toutes les tensions.

Inspirez, la pensée descend de haut en bas. Expirez, la pensée remonte de bas en haut. Vous pouvez remercier pour cette énergie fluide qui circule dans votre corps. Pour cette vie qui vient nourrir chaque partie de votre corps, chaque cellule, chaque organe, chaque parcelle de votre être. Au-delà des difficultés, des moments de solitude, de sentiment de baisse de confiance. Au-delà, de toutes les difficultés que vous pouvez avoir avec les personnes qui vous entourent, au-delà des manquements de ceux qui vous sont proches et qui n'apportent pas ce qu'il faudrait et ne répondent pas à ce qui devrait être naturel et qui peut vous blesser, vous vous sentez porté par ce souffle qui circule, qui est bien au-delà de toutes les difficultés que vous rencontrez et qui vient totalement se substituer aux manquements des uns ou des autres.

Vous êtes dans ce mouvement de l'énergie du souffle totalement absorbé, porté, accueilli de manière inconditionnelle. Vous êtes comme un enfant, un bébé qui est aimé par ses parents de manière inconditionnelle, (même si tel n'est pas ou n'a pas été le cas). Vous appartenez à cette vie qui est là, dont vous êtes le témoin, votre corps respire, l'air entre et sort, circule dans votre corps pour nourrir chaque parcelle.

Vous accueillez ce sentiment de gratitude de compassion pour tout ce qui existe.

Vous vous sentez accueilli, accepté, de manière inconditionnelle dans un sentiment de douceur, de quiétude, de sécurité, protégé. Ressentez la tendresse qui est là dans votre cœur, qui circule. Amitié, amour, partage, échange. Vous vous sentez accepté de manière inconditionnelle, vous appartenez à cet univers dont vous êtes une parcelle...

Laissez-vous bercer par ce sentiment de paix, de confiance, de présence.

Ici et maintenant, dans un espace-temps qui s'estompe.

Vous êtes totalement impliqué dans l'instant et le temps se suspend.

### **Méditation sans limitation**

Puis maintenant, concentrez-vous sur la sensation peau. Votre peau tout entière se comporte comme une limite, une barrière vis-à-vis de l'extérieur. Elle vous sépare de ce qui n'est pas vous et tout ce qui est à l'intérieur est vous... Observez ce phénomène.

Puis, progressivement, imaginez votre peau qui disparaît. Comme si vous pouviez avec une gomme mentale l'effacer. Répétez-vous mentalement : « je ne perçois plus mes limites, je suis sans limite. » Votre peau semble comme s'effacer, vous sentez votre conscience qui dépasse de loin votre propre espace.

« Ma limitation avec le monde extérieur s'estompe. Je ne fais plus qu'un. »

Remarquez que la sensation du temps s'estompe également. Vous évoluez dans un univers où la perception du changement n'existe plus. Tout est uniquement dans l'instant, le présent. Vous êtes ici et maintenant, juste une présence, une conscience. Il n'y a plus de sensation, vous appréhendez tout l'univers dans sa totalité. Vous êtes sans limite, comme une goutte d'eau diluée dans l'océan...

Goûtez ce sentiment... Laissez-vous porter par cette sensation.

Votre conscience sans limite, remplit l'espace qui est bien au-delà de la terre. Vous voyez notre planète, vous voyez notre soleil, vous êtes dans l'espace sans fin. Vous n'êtes plus un individu séparé des autres, vous êtes l'univers,

Vous êtes une parcelle de l'univers, vous appartenez à cet univers qui vous protège et auquel vous pouvez vous abandonner...

Vous êtes cet univers, vous en êtes une partie et vous êtes sans limite maintenant.

Vous avez en vous au plus profond de vous cette certitude d'être en lien avec cet univers, vous en êtes une partie vivante.

**Pour quitter**

Utiliser le protocole de base

## **8- Méditation sur la force (maîtriser)**

### **Objectif**

Développer le deuxième pilier affectif d'un être humain. Ne pas se sentir écrasé et impuissant, se sentir fort et capable de maîtriser. Mais en même temps avant tout, il y a certaines situations et certains événements que l'on ne peut pas transformer, on vit dans un monde, c'est ce que l'on appelle en psychologie le « principe de réalité ». Il faut savoir accepter ce qui est. C'est-à-dire voir les choses telles qu'elles sont sans en souffrir émotionnellement (détachement émotionnel) et pour cela être dans l'instant présent est d'une grande aide. Mais cela étant dit et accepté, il est important de se sentir solide et non victime, fort et capable d'agir.

### **La méditation sur la solidité**

Ma base est solide, stable.

Je prends conscience de mon assise, ma stabilité, ma solidité. Mes jambes, mon bassin, sont comme dans du marbre, comme un bloc de granit.

Je suis ici et maintenant dans cette stabilité.

Je suis bien ancré dans mon assise, je suis immobile, stable et fort, comme un roc, comme un roc solide et dense.

J'ai le sentiment que je ne peux plus bouger tellement je suis solide, dense et présent. J'ai même l'impression que personne ne pourrait me déplacer maintenant.

Mon corps est comme pétrifié, dense, comme un roc, comme du granit, je sens tout mon corps très dense et très solide. Immobile dans cette attitude...

Je goûte cette sensation, je suis inébranlable, tel un roc qui ne craint aucune intempérie, qui ne craint ni la pluie, ni le vent, je laisse souffler sur ma peau, sur mon corps les tempêtes et les bourrasques, sans rien en ressentir, comme un rocher qui ne craint rien de ce qui se passe.

Je sais qu'il y a des difficultés auxquelles je suis confronté, dans ma vie, mais elles glissent sur moi. Je me sens fort et solide, inébranlable, et serein. Je maîtrise totalement les événements, les situations. Je ne crains plus rien ni personnes au-delà des difficultés qui peuvent se présenter.

Quoi qu'il advienne, je sais que je peux prendre le dessus sur les situations et les événements. Au-delà de mes difficultés, de suis capable de contrôler, de maîtriser. Je me sens fort.

Je suis confiant, je suis confiant. Je suis confiant. En moi, en la vie.

Je me sens ici et maintenant, au-dessus de toutes les difficultés, rien ne peut m'ébranler, rien ne me déstabilise, car je suis solide comme ce roc de granit, j'en ai les ressources, je m'approprie toutes ces ressources de stabilité. Je me sens calme et mon cœur bat calmement, profondément tout comme ma respiration. Mon état est stable, calme et serein.

Je me sens bien.

### **Pour quitter**

Utiliser le protocole de base.