

## RESPIRATIONS ET EXERCICES CORPORELS

*Ils servent de transition entre nos activités quotidiennes et le moment dédié à la méditation. Ils préparent le corps et l'esprit à accueillir le silence et la concentration. En ramenant l'attention sur le corps et la respiration, ces exercices favorisent un meilleur ancrage dans le corps. Il devient ainsi plus facile de maintenir l'immobilité, de réduire les distractions internes et de laisser s'installer une clarté mentale.*

*Ces exercices visent uniquement à faciliter l'entrée en méditation. Ils ne constituent ni une thérapie ni un apport en dehors de la préparation à la méditation. Demandez aux participants d'écouter leur corps et d'arrêter immédiatement en cas de malaise. Proposez uniquement des techniques simples et évitez tout exercice susceptible de provoquer des effets secondaires autres qu'un léger picotement ou étourdissements.*

### RESPIRATIONS

#### Instructions de préparation

- Prenez votre position assise pour la méditation
- Asseyez-vous droit, le dos droit. Asseyez-vous de manière stable et confortable. En soulevant le sommet de votre tête vers le plafond, détendez vos épaules vers l'arrière et vers le bas. Poussez votre menton légèrement vers le bas et l'arrière en direction de votre poitrine, sans baisser la tête, de manière que votre nuque s'allonge. Si vous êtes affalé vers l'avant, il est beaucoup plus difficile d'étendre vos côtes et d'utiliser toute la capacité de vos poumons.
- Commencez maintenant par porter votre attention sur votre respiration.
- Faites UJJAI (explication: Lors de l'inspiration, contractez légèrement l'arrière de votre gorge, comme si vous essayiez de soupirer silencieusement ou d'imiter le son des vagues). L'air doit passer doucement, à peine audible pour les autres. Maintenez la bouche fermée pendant l'inspiration et l'expiration. Tout le souffle doit passer uniquement par le nez.
- Respirez dans la base des poumons.  
INSPIR: me voir comme un ballon/espace qui se remplit d'air (focus sur votre partie abdominale, le diaphragme baisse et fait gonfler le ventre)  
EXPIR: lâcher, me sentir libre, libéré, me donner, m'abandonner. (focus sur votre partie abdominale, le diaphragme monte et le ventre se dégonfle).
- Restez présent au son produit par la respiration, aux sensations de l'air qui passe dans le corps.
- Puis faites le choix d'un ou de plusieurs exercices suivants.  
Vous pouvez soit compter un nombre de cycles, p.ex. 6-8 cycles ou soit laisser une durée fixes, p.ex. 2 minutes.

**Exercice 1:** Comptez la durée de votre inspir. Adoptez la même durée à l'expir.

**Exercice 2:** Inspirez sur 4 temps, expirez sur 4. Puis augmenter la durée.

**Exercice 3 :** Comptez la durée de votre inspir. Rétention de la même durée. Expir de la même durée, rétention après expir.

- Puis : Revenez à une respiration personnelle, naturelle, tout en observant votre état dans l'instant présent, ici et maintenant.

## MOUVEMENTS CORPORELS

### Instructions

#### Posture debout de départ

- Pour tous les mouvements, adoptez une respiration lente et profonde (UJJAI) qui donne le rythme et qui accompagne le mouvement dans une parfaite synchronicité. Prenez conscience de votre souffle et de votre corps dans l'instant présent.
- Mettez-vous debout.
- Placez vos pieds ensemble de manière que les gros orteils se touchent, tandis que les talons peuvent être légèrement séparés.
- Répartissez uniformément le poids sur vos deux pieds. Sentez les quatre points principaux de chaque pied (le talon, la base du gros orteil, et la base du petit orteil).
- Remontez les rotules, mais gardez les genoux légèrement souples.
- Assurez-vous que vos hanches sont alignées, ni trop inclinées vers l'avant ni vers l'arrière.
- Rentrez légèrement le bas du ventre pour soutenir la colonne vertébrale et maintenir une courbure naturelle dans le bas du dos.
- Allongez la colonne vertébrale, comme si un fil tirait le sommet de votre tête vers le ciel.
- Relâchez les épaules loin des oreilles, en les laissant tomber naturellement vers l'arrière et vers le bas.
- Laissez vos bras reposer le long du corps, avec les paumes tournées vers l'intérieur ou légèrement vers l'avant.
- Fermez vos yeux ou si vous préférez garder les yeux ouverts pour maintenir l'équilibre, fixez un point au sol à environ 1 à 2 mètres devant vous. Maintenez un regard doux, non tendu.
- Puis : Asseyez-vous: essayez de garder la même posture droite en étant assis. Dos droit en gardant la courbure naturelle dans le bas du dos (sans creuser la partie lombaire), épaules relâchées.

#### Posture assise de départ (sur une chaise ou parterre)

- Pour tous les mouvements, adoptez une respiration lente et profonde (UJJAI) qui donne le rythme et qui accompagne le mouvement dans une parfaite synchronicité. Prenez conscience de votre souffle et de votre corps dans l'instant présent.
- Relevez le dos.
- Placez vos jambes à la largeur des hanches. Angles des genoux à 90 degrés.
- Les pieds pointent légèrement vers l'intérieur pour donner une stabilité.
- Répartissez uniformément le poids sur vos deux pieds. Sentez les quatre points principaux de chaque pied (le talon, la base du gros orteil, et la base du petit orteil).
- Assurez-vous que vos hanches sont alignées, ni trop inclinées vers l'avant ni vers l'arrière.
- Rentrez légèrement le bas du ventre pour soutenir la colonne vertébrale et maintenir une courbure naturelle dans le bas du dos.
- Allongez la colonne vertébrale, comme si un fil tirait le sommet de votre tête vers le ciel.
- Relâchez les épaules loin des oreilles, en les laissant tomber naturellement vers l'arrière et vers le bas.
- Laissez vos bras reposer sur les cuisses, avec les paumes ouvertes, tournées vers le ciel
- Fermez vos yeux.

*Puis faites le choix d'un ou plusieurs des exercices suivants.*

### **Exercice 1**

**Debout ou assis :** Pendant que vous inspirez, imaginez que vous absorbez l'énergie de la terre à travers vos plantes de pied. Suivez mentalement ce flux d'énergie qui monte progressivement à travers tout votre corps : plantes des pieds - chevilles - mollets - cuisses - hanches - abdomen - poitrine - épaules - cou - intérieur de la tête jusqu'à la fontanelle: percevez cette énergie qui atteint le sommet de votre crâne, connectant votre corps à l'univers. En expirant, imaginez que cette énergie redescend doucement, emportant avec elle toute tension ou fatigue.

### **Exercice 2**

*Explications préparatoires: Synchronisez les mouvements avec une respiration lente et profonde, en veillant à ce qu'elle reste fluide. Maintenez une attention consciente sur les sensations dans le corps et en même temps sur le cheminement des bras.*

**Mouvement 1 :** Mouvement des deux bras par le côté avec les dos des mains se touchant. Inspir monter les bras, expir baisser les bras.

**Mouvement 2 :** Mouvement des deux bras par le côté avec rotation des mains (à la hauteur des épaules) et contact des paumes. Inspir monter les bras, expir baisser les bras.

**Mouvement 3 :** Mouvement des deux bras avec les mains liées devant vous. Inspir monter les bras, expir baisser les bras.

### **Exercice 3**

#### **Torsion assise**

- Asseyez-vous droit sur la chaise, les pieds bien ancrés au sol.
- Placez votre main droite sur l'extérieur de votre genou gauche et tournez doucement votre torse vers la gauche.
- Posez la main gauche sur le dossier de la chaise pour soutenir la torsion ou posez la main sur la hanche droite.
- Gardez les épaules alignées et n'exagérez pas la rotation, laissez la respiration guider le mouvement.
- Maintenez la torsion pendant 3 à 5 respirations, puis revenez lentement au centre et répétez de l'autre côté.

### **Exercice 4**

#### **Flexion latérale assise**

- Asseyez-vous droit sur la chaise, pieds bien à plat.
- Sur une inspiration, levez le bras droit au-dessus de la tête.
- En expirant, inclinez doucement votre torse vers la gauche, en essayant d'atteindre le plus loin possible sans forcer. Le bras reste dans l'axe, ne pas pencher en avant !
- Sentez l'étirement sur le côté droit de votre corps, respirez profondément.
- Maintenez l'étirement pendant 3 à 5 respirations, puis revenez lentement au centre et répétez de l'autre côté.