



Méditation - Comment méditer ?

Une posture physique stable et confortable

Debout, assis, couché (e), en mouvement

- Traditionnellement, la méditation se vit en **position assise** (à genoux, en tailleur, en demi-lotus, en lotus, sur un banc de méditation, un *zafu* ou coussin de méditation, ou sur une chaise).
- Elle peut aussi se vivre en position **debout** (*samasthiti*) ou bien en **position allongée** (*shāvāsana*) (lorsqu'il n'y a pas de risque d'endormissement).
- La méditation peut aussi s'expérimenter **en mouvement** : yoga, méditation marchée

Dans la posture

- **Le buste**
Quelle que soit la posture retenue, il est important que le dos soit bien étiré, la nuque bien alignée, et l'espace du cœur ouvert
 - Éviter pour ces raisons de s'adosser sur le dossier de la chaise, sauf à conserver le dos bien droit (risque de relâchement de la posture et donc de l'attention)
- **Les yeux**
Selon les traditions, les yeux sont **soit fermés, soit mi-clos**.
- **Les mains**
 - **Dans la position assise** : selon les traditions, les mains sont déposées sur les cuisses, paumes tournées vers les cuisses ou bien vers le ciel. Dans la tradition zen, la main gauche repose dans la main droite, pouces en contact et contre le nombril. Un *mūdra* peut aussi être placé.
 - **Dans la position allongée**, les bras sont légèrement écartés du buste et les paumes de main tournées vers le ciel. Les pieds sont également détendus, pointes de pied tournés vers l'extérieur.
 - **Dans la position debout**, les bras sont le long du corps, les paumes de main tournées vers les cuisses.
- **L'appui au sol le plus large possible**
 - Pour pouvoir se laisser porter par le sol et s'y ancrer
 - En assise au sol : laisser les genoux se déposer au sol ou les soutenir avec un coussin
 - En assise sur une chaise : écarter largement les jambes et les pieds au sol
 - Debout : jambes écartées de la largeur du bassin
- **La respiration**
La respiration se fait par le nez, naturellement et sans aucun son (sauf indication contraire).

« Le meilleur moyen de laisser l'esprit se poser est d'adopter une posture physique stable »
Mingyur Rinpotché