

MA FORMATION

## Chapitre 3 cours 1

# Méditation & début de séance

*Diplôme de Professeur de Yoga*



## Chapitre 3 / cours 1 – Méditation & début de séance

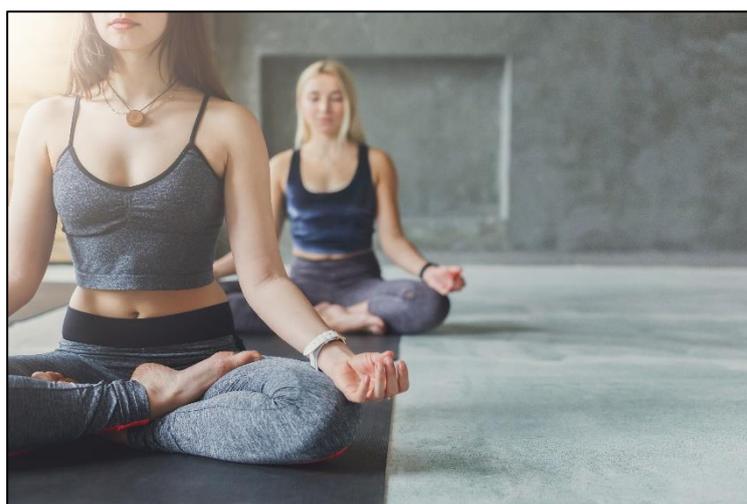
### I – La position de méditation

En début du cours, invitez les adhérents à s'installer soit en **lotus Padmasana** ou Chukasana, soit peut-être en **demi-lotus en Ardha Padmasana**.

Si la personne ressent une douleur au niveau des adducteurs et un peu raide au niveau de la colonne vertébrale, **vous avez plusieurs options** :



- ✓ Vous pouvez tout d'abord simplement l'inviter à glisser une couverture ou des briques sous les fessiers. Cela va permettre d'allonger la colonne vertébrale, d'avoir le **dos bien droit** et d'être fermement ancré sur ses fessiers
  - ✓ Deuxième option : vous pouvez inviter la personne à se placer sur **ses genoux**, les fessiers reposés sur les talons, de nouveau vous l'invitez à étirer la colonne vertébrale et ouvrir la cage thoracique
  - ✓ Troisième option pour la méditation : si la personne souffre de pathologies, notamment peut être au niveau du dos, au niveau du bassin ; vous pouvez l'inviter à **s'allonger**.  
La posture pour la méditation doit en effet **tenir plusieurs minutes**. Assurez-vous bien donc que chacun soit installé confortablement et puisse rester un minimum de 5 à 7 minutes dans cette position. Vous allez donc placer demi-lotus ou le lotus complet.  
Vérifiez également que les personnes ne forcent pas pour faire leur lotus complet si vous sentez une faiblesse au niveau des chevilles ou si la posture est mal réalisée, proposez une posture qui convienne davantage à son profil
- ⇒ En lotus ou en demi-lotus vous allez inviter la personne à **tirer les fessiers vers l'arrière**, allonger la colonne vertébrale, **ouvrir la cage thoracique** en relâchant les épaules et à poser les paumes de mains sur les genoux. Vous pourrez ensuite proposer quelques **moudra** qui est le yoga des mains ou alors simplement inviter les élèves à garder les paumes de mains sur les genoux.



## II – La respiration

Invitez vos élèves à **inspirer profondément**, à étirer la colonne vertébrale puis à fermer les yeux dans son expiration.

Les premières respirations vont juste permettre à la personne de prendre conscience de son dos, de son bassin, de ses genoux et de s'installer confortablement et correctement.

Vous allez l'inviter à **l'inspiration** à amener sa conscience vers son dos, vers sa colonne vertébrale et aller tirer du sacrum jusqu'au sommet du crâne.

Puis, à **l'expiration**, vous allez l'inviter à ajuster la position du bassin et à fixer sa concentration vers le **haras**.

Le haras est la zone qui se situe sous le nombril jusqu'au périnée. Vous pouvez également préciser que c'est la zone où se trouve le centre de gravité.



## III – La méditation

Vous pouvez dans un premier temps inviter la personne à **se concentrer**, se concentrer vers sa respiration, puis vers certaines parties du corps. Vous l'invitez à **relâcher**, à **détendre son visage**, en citant chaque partie du visage.

Vous pouvez commencer par **fixer l'attention**, la **pensée vers le front** que vous demandez de relâcher, de détendre puis les **sourcils** que vous défroncez, que vous détendez puis les **yeux**, les **tempes**, la **mâchoire**, les **joues**, la **bouche**, la **langue**, à **desserrer les dents**...

Lorsque les élèves sont installés confortablement, les muscles du visage relâchés, la **respiration placée**, vous pouvez peut-être **imaginer** pour emmener les élèves vers un **voyage méditatif**.

Ne penser à rien est très compliqué pour beaucoup de personnes. Pensez donc à donner des images. Invitez les élèves à **visualiser mentalement**, à créer par la pensée peut-être un lieu, un endroit où ils se sentent bien pensez ; peut-être à une personne avec laquelle elles se sentent bien ; ou alors se centrer sur certaines parties du corps en ajoutant des images.

Si vous souhaitez guider la méditation avec les **chakras** : invitez les élèves à visualiser à l'endroit la fleur de lotus reliée à la **couleur du chakra**. Et au fur et à mesure les élèves, avec tous ces éléments (la **respiration**, la **concentration**...) vont entrer naturellement dans un **état méditatif**.

#### IV – Le suivi

Pensant la méditation, si vous observez un élève qui gesticule, n'est pas bien installé, pensez à vous lever pour aller proposer des options.

**Les options** : l'inviter à s'installer sur la couverture, à placer des briques sous ses fessiers, invitez à étirer la colonne vertébrale peut être en plaçant vos mains entre ses fixateurs d'omoplates, à relâcher les épaules... et **replacez vous ensuite**.

Pensez à guider dans un premier temps la méditation, surtout pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de pratiquer le yoga.

Puis pour **sortir de la méditation** :

- invitez les élèves à **reprenre conscience de leur corps**
- invitez-les de nouveau à étirer la colonne vertébrale, à ajuster la position du bassin
- puis vous pouvez poursuivre avec votre **pranayama**, votre exercice de respiration avant de pouvoir enchaîner les postures et la relaxation

