



Wake·up Harmony

WWW.WAKEUPHARMONY.FR

Journée 4

"Help! J'ai la tête qui fume "

Je calme mon mental





La méditation à la portée de tous

État modifié de conscience
« Onde cérébrale Alpha et Thêta »

Pourquoi pratiquer la méditation?

Avant de vous donner les vertus et bienfaits de la méditation, commençons par définir ce que c'est. Il existe de nombreuses idées différentes, voire contradictoires à propos de ce qu'est la méditation, mais l'approche fondamentale de cette dernière consiste en la nécessité de comprendre la nature de son mental plutôt que de batailler avec lui.

Comprenez bien que la méditation n'a rien à voir avec la vie de moine ou d'ascète qui cherche à se couper du monde. Ce n'est pas non plus une croyance ou une religion. Vous n'avez pas besoin de changer votre vie pour vous ouvrir à la méditation.

La méditation est une qualité en vous qui est simplement un détachement, une vigilance intérieure et une pleine conscience dans le moment présent. Sachez que l'on ne peut pas rater une méditation !

Les bienfaits :

Se mettre dans les meilleures conditions possibles pour apaiser notre corps et notre esprit. Calmer le mental et lâcher prise. Améliorer nos performances cognitives. Gérer le stress et l'anxiété.

- Augmenter l'équilibre émotionnel
- Gérer son stress/ se détendre
- Améliorer la performance
- Renforcer l'immunité



Les bienfaits de ma méditation vue par la science

Aujourd'hui les neurosciences démontrent par l'imagerie par résonance magnétique (IRM), que l'intensité de la méditation stimulerait les dendrites (le prolongement filamenteux des neurones servant à conduire l'influx nerveux) et les synapses (la connexion des neurones entre eux). Cette puissante sollicitation cérébrale agirait également sur le stress, délétère pour les cellules. Trois mois intensifs de méditation affecteraient significativement l'activité des télomérases, enzymes essentielles à la protection contre le vieillissement cellulaire.

Lors d'une pratique méditative régulière, les scientifiques ont remarqué que le tissu cérébral du cortex pré-frontal gauche impliqué dans les processus émotionnels s'épaississait chez les pratiquants assidus, au point de compenser chez certains la fonte de la matière grise due au vieillissement.

Plus récemment, des travaux ont également montré chez ceux qui méditent régulièrement un développement plus important de l'hippocampe (qui joue un rôle de premier plan dans la mémorisation, l'apprentissage, la vigilance et l'adaptation à son environnement), et au contraire un rétrécissement de l'amygdale (qui gère les émotions, en particulier les réactions de peur et d'anxiété).

Certaines études suggèrent également que la méditation ne modifie pas seulement le cerveau, mais agit aussi sur la santé cardiovasculaire, la tension artérielle, l'immunité et même le génome.



Comment ça marche ?

Observer est la clé de la méditation

La méditation commence quand on apprend à s'observer. C'est la seule façon de se séparer du mental. Si vous regardez la lumière, vous n'êtes naturellement pas la lumière, vous êtes celui qui la regarde.

Si vous regardez des fleurs, vous n'êtes pas ces fleurs, vous êtes l'observateur.

Observez votre mental, vos émotions, vos réactions, votre respiration. La méditation n'est pas une science, ce n'est pas un art, c'est un « truc » à la portée de tous.

Tout ce dont vous avez besoin est un peu de patience.

N'attendez aucun résultat

L'attente de quelque chose qui se passe chez « moi » est un résultat-orienté. Le mental convoite toujours des résultats. La méditation est n'est pas un résultat-orienté !

Ne soyez donc pas dans l'attente de vivre quelque chose de particulier...

J'ai envie de vous dire qu'il s'agit simplement de prendre l'état de votre « météo intérieure » : vous ne négociez pas avec la météo, vous ne pouvez que constater le temps qu'il fait...

La méditation n'est pas une chose sérieuse

Ne soyez pas sérieux à propos de la méditation. Soyez léger. Prenez-la comme un amusement et vous serez surpris: si vous pouvez ne pas être sérieux avec la méditation, elle grandira encore plus en vous.

N'en faites pas un but ; appréciez le seul acte de vous asseoir silencieusement, de fermer les yeux et d'être simplement présent dans ce moment.



Les 4 phases de la méditation :

Phase n°1 : Le corps ou la posture physique

Le premier niveau est celui du corps physique, c'est le véhicule de base à partir duquel nous pouvons émettre et recevoir toute information.

Ce qui est à retenir, c'est que plus vous apprendrez à relaxer votre corps, plus vous pourrez aller en profondeur dans l'expérience de la méditation.

La posture en elle-même importe peu finalement. Elle se doit d'être essentiellement confortable pour vous aider à atteindre un niveau de bien-être et de relaxation adéquat. On a bien sûr ce cliché de la posture parfaite en lotus du Bouddha, symbole fort d'équilibre et d'alignement ; cependant, il vous faut rester pragmatique. Votre pratique doit être adaptée à votre style de vie.

Comment peut-on obtenir le calme de l'esprit si nous ne sommes pas confortables avec notre corps ?

On peut bien méditer debout ou dans un fauteuil, les jambes et les bras bien relaxés, ou allongé sur son canapé ou sur son lit, ce qui importe est de savoir méditer.

Et avec un peu d'entraînement, tout devient méditation.



Phase n° 2 : Le lac de la non pensée

Nous avons plus de 60 000 pensées par jour, sachant que 80% de ces pensées sont les mêmes que la veille ! Nous sommes plus proches du tsunami que d'un lac C'est pour ces raisons que l'on peut dire que ne plus penser est la plus haute façon de penser !

Pas si facile ! Et pourtant quoi de plus ressourçant, quand on y pense que de ne plus penser !

Il s'agit de se rendre entièrement disponible, de s'ouvrir à quelque chose de nouveau, à cet inconnu de nous-même, qui ne peut se miroiter que sur le lac de la tranquillité.

Pour commencer :

Vous êtes confortablement installés.

Le corps doit être détendu et à la foi tonique « trouver la juste mesure entre la tension et le relâchement ».

Gardez les yeux fermées ou mi-clos. Portez votre attention sur la respiration. Ce n'est cependant pas de la relaxation, vous n'allez pas chercher à vous détendre ; car en **méditation on n'attend rien**, et chercher à se détendre c'est déjà être en attente !

Dans cette phase, il importe de comprendre ce que veut dire prendre du **recul et le lâcher prise** afin de s'installer dans une sorte de **transparence, de neutralité**. On regarde les nuages de pensées qui traversent notre ciel sans jamais les accrocher, sans s'y attacher, ni s'attarder à les juger, ni discuter avec elles. On ne les nourrit pas.

C'est un excellent exercice de base.



Dès que vous prenez conscience que vous vous êtes laissé aller à une pensée, parlez à « cette pensée » et dites lui simplement qu'elle peut partir car ce n'est pas le moment et revenez au centre tranquillement, sur votre respiration, persévérez !

Si vous n'êtes pas du tout entraîné, commencez par 3 à 5 minutes le matin et le soir.

Au début, cela demande un vrai effort, et le mental trouvera mille et une excuse pour vous en détourner.

Mais quand vous commencerez à y prendre du plaisir parce qu'en le faisant vous vous sentirez bien, vos temps de méditation s'allongeront naturellement.

Petit à petit, vous verrez que le flux des pensées et l'agitation mentale faiblit jusqu'à disparaître progressivement, du moins en surface. Vous vous laisserez moins dominer par le manège et l'engrenage du mental.

Votre mental capitule vite si vous ne lui donnez aucune prise. Il ne trouve ainsi plus de matière à moudre, alors que de votre centre, vous n'êtes plus identifié à ce bruit de surface, vous avez appliqué la bonne distance.

Les choses ne vous contrôlent plus. Vous avez élargi le champ de votre perception habituelle.

Appliquer une micro-méditation à un moment opportun dans la journée, dans une file ou une salle d'attente par exemple, ou alors à l'arrêt au feu rouge dans votre voiture, deviendra quelque chose d'automatique et de naturel.



Phase n° 3 : Concentration sur une seule chose

Vous pouvez avoir les yeux fermés ou fixer un point fixe agréable à observer (la flamme d'une bougie, une fleur, une belle image...).

Dans cette phase, il est important d'avoir déjà atteint un certain niveau de calme et de silence intérieur. Il s'agit d'aller plus en profondeur, et dans un ressenti à la fois d'estime de soi et d'humilité, nous allons toucher à notre propre « essence ». C'est un peu comme si nous laissions les choses remonter et nous révéler leur contenu, leur vérité.

Il s'agit d'en extraire la quintessence et de comprendre les ressorts cachés de notre psychologie et de nos habitudes de comportement.

Il s'agit de remettre de l'ordre dans notre psyché et dans notre vie, sans quoi aucun changement ne peut s'effectuer.

Phase n°4: La méditation profonde

Après avoir pris le recul nécessaire, atteint un certain niveau de calme dans la pratique, on peut prendre de la hauteur et demeurer dans une forme de stabilisation qu'on pourrait qualifier de nirvanique. On s'installe de plus en plus profondément au cœur de notre être, et, serein, on n'a plus qu'une envie : y rester. Des choses se mettent en place, comme si quelque chose d'autre avait pris le relais, quelque chose en vous qui sait ce dont vous avez besoin. Vous pouvez alors vous laisser guider en toute confiance, vivre cette communion avec votre intime, vous laisser éclore dans une forme d'irrésistible béatitude bienheureuse.



Combien de fois par jour et quand pratiquer la méditation?

Il est facile de vivre des moments de méditation, à toute heure, dans le cadre de nos activités quotidiennes.

Deux règles :

1/ La conscience que l'on a un corps :

Pour cela, assis à une table de travail, redresser sa colonne vertébrale sans l'adosser au siège, mettre ses mains bien à plat soit sur ses cuisses soit sur le bureau, ressentir la présence de ses pieds, eux aussi à plat sur le sol ; arrêtez de fixer l'ordinateur et gardez les yeux mis-clos, cela donne un regard centré à la fois sur l'intérieur et l'extérieur.

2/ La conscience de sa respiration :

C'est la clé absolue de toute méditation réussie.

La plupart du temps sauf lorsque nous faisons un effort assez violent qui nous essouffle, nous ne sommes pas conscients du fait que nous respirons. De plus, notre respiration est faible et se situe en haut des poumons, nous permettant de survivre sans plus. Il s'agit à la fois d'amplifier et d'inverser ce processus.

Pour cela, il faut passer à un mode d'expiration profonde, c'est-à-dire une expiration lente et longue dont la fin se situe dans l'abdomen, sous notre nombril. L'inspiration revient alors naturellement, d'un coup.

Cette respiration est le meilleur outil qui soit pour s'oxygéner certes, mais surtout pour mieux canaliser notre univers mental.



Les difficultés

En méditation, il n'y a rien à attendre.

Il s'agit juste d'observer, d'accepter le présent tel qu'il est. La méditation est une forme de contemplation, dans laquelle, ne voulant rien changer, on est simplement à l'écoute.

C'est une sorte d'auto-réflexion profonde, un moyen d'auto-observation, sans JUGEMENT. Restez bienveillant et ferme à la fois.

J'ai une pensée toxique qui ne me quitte pas, que faire?

Nos pensées sont des semences.

Une pensée est présentée sous forme d'image, colorée ou musicale. Une pensée cacophonique, négative, se caractérise donc par une image « monstrueuse ». Tout acte atroce est précédé d'une pensée atroce (la pensée est la semence dont l'acte atroce, comme crime ou une vengeance, est le fruit). Voyez comme une pensée peut être précurseur du pire comme du meilleur. Dans cette logique, toute belle action (une invention par exemple) est précédée de plusieurs pensées répétées qui ont donnée naissance à une ambition, motivation pour finir en action/comportement...

Le processus de la pensée peut être illustré par l'image d'un cultivateur qui sème son champ. La pensée, c'est la qualité, la vertu, la bonté de l'intention, de cette petite semence. Notre pensée est tournée vers nous même, que cela soit conscient ou non. Pourtant nous n'en faisons souvent rien, en nous disant simplement : « ce sont mes pensées je n'y peux rien ». J'ai même parfois entendu dire « ces pensées sont là, elles font partie de moi » « C'est plus fort que moi... » ! La plupart du temps, nous ne savons pas l'utiliser pour en faire une alliée.

Je tiens à préciser que vous n'êtes pas vos pensées ! Ne vous limitez pas à ce type de réflexion ; vos pensées sont modulables, interchangeables et évolutives.



Exercice "Mental switch": calmer le mental et stopper les idées négatives

Sachez que même si nous avons plus de 60 000 pensées par jour, le cerveau ne peut pas penser à deux situations ou thématiques en même temps. L'idée de cet exercice est d'utiliser le mécanisme cérébral pour en faire un allié. Le piège consiste à laisser la pensée négative faire appel à une 2ème pensée du même type. Une pensée met 10 secondes pour apparaître puis créer une 2ème pensée. Une fois ce délai de 10 secondes dépassé, la pensée qui arrivera derrière sera forcément du même registre et de la même lignée que la première pensée. La stratégie est la suivante : lorsque vous avez une pensée négative, dites-vous que vous avez moins de 10 secondes pour créer une pensée positive.

Prenons un exemple pour illustrer ceci : si vous êtes stressé, et que vous commencez à douter de vous, en vous disant que vous n'allez pas y arriver et atteindre votre objectif, identifiez rapidement ce mécanisme ; prenez conscience que cette pensée ne vous est pas favorable et commencez par poser une 1ère question à votre mental :

1ère question : « Dans quel état d'être (émotionnel et psychologique) j'aimerais être en ce moment ? »

Votre mental va vous répondre, car c'est son rôle, n'oubliez pas qu'il est à votre service !

Vous allez entendre une petite voix dans votre tête vous répondre, par exemple :

- ✓ J'aimerais être plus serein et optimiste
- ✓ J'aimerais être plus confiant et déterminé
- ✓ J'aimerais être plus enthousiaste et plus joyeux
- ✓ Etc...



Puis posez une 2ème question à votre mental ; et demandez-lui : « Comment est-ce que je suis lorsque je suis..... et ? ».

Et à ce moment-là, laissez voir la scène de vie qui se présentera à vous dans votre esprit, une scène vécue (passé proche ou lointain) ou parfois imaginaire.

Par exemple :

- ✓le moment où vous avez été reçu à un examen où certains amis et membres de votre famille vous félicitaient
- ✓ou encore, votre nomination à un nouveau poste que vous souhaitiez depuis un moment
- ✓Etc.....

Saisissez la première scène de vie qui apparaît, c'est souvent la bonne....

Et à ce moment-là, surtout souvenez-vous de l'émotion que cela vous procurait. Asseyez-vous et revivez la scène positive du passé et activez vos 5 sens pour décupler les sensations dans votre corps.

Cela vous permettra de changer de biochimie corporelle et ainsi de déclencher une visualisation du futur optimiste et positive, tout en vous mettant dans un état d'esprit constructif.



Conclusion:

Même s'il existe de nombreuses méthodes de méditations (Vipassana, Kundalini, pleine conscience...). Retenez que ce qui est le plus important c'est d'essayer. Ce qui permettra déjà de casser les préjugés et d'enlever l'idée que c'est compliqué et que ce n'est pas à la portée de tous. Car bien au contraire, tout le monde peut y arriver et surtout retenez qu'on ne peut pas rater une méditation.

Commencez par utiliser des petits outils qui pourront vous guider .

Applications sur vos téléphones ou sur internet ,exemples :

- Petit bambou (application la plus utilisée)
- Mind Méditation il a un accent anglais , il propose du live à 8h)
- Calm (il y a des thématiques, pour ceux qui sont aidé par le "son")

Vous souhaitez en savoir plus ?

Plus d'explications, de précisions, des articles, des témoignages... des réponses à vos questions?

...Retrouvons-nous sur wakeupharmony.fr



Wake·up Harmony

Agnès VIEIRA

Consultante-coach spécialisée en équilibre et performance mentale

www.wakeupharmony.fr

contact@allharmonyconseil.fr