

La méditation

partie 3

La méditation

volet 3

- 1- Quelques types de méditations pratiquées maintenant**
- 2- Survol d'applications cliniques et intégration en psychothérapie des approches occidentales**
- 3- La différence ou la non-différence entre le yoga et la méditation ?**

Autres approches de méditation

- Méditation de pleine conscience ou pleine présence ou présence attentive ou Mindfulness
- Méditation transcendantale
- Méditation Vipassana
- Méditation Zen
- Méditation tibétaine
- Méditation sonore
- Méditations actives de Osho
- Théorie sociocognitive, Ellen Langer
- Yoga

Méditation de pleine conscience ou pleine présence ou présence attentive ou Mindfulness

- Cette forme de méditation est pratiquée depuis des millénaires dans différentes traditions religieuses et laïques.
- Porter son attention à notre expérience au moment présent, intentionnellement et sans jugement.
- Accueillir le moment présent, le savourer, le vivre pleinement peu importe sa forme.
- Accepter ce qui est, sans tenter de le changer, sans juger.
- C'est être curieux-se et attentif-ve à tout ce qui se passe d'abord en nous et ensuite à l'extérieur de nous.
- Pratiques formelles et informelles.
- Art de vivre applicable à toutes les sphères de vie.
- Elle tire principalement ses origines des traditions orientales bouddhistes et hindouistes.
- Est considérée comme une première étape vers l'illumination selon la tradition bouddhiste.
- À partir de 1979. Kabat-Zinn contribue à propager la méditation pleine conscience par le MBSR.

Méditation de pleine conscience ou pleine présence ou présence attentive ou Mindfulness

- « Nous pouvons pratiquer la MPC en pratiquant toutes les autres formes de méditation.
- Lorsqu'on pratique la MPC, on peut se rendre dans n'importe quel cours de méditation ou de yoga et continuer de la pratiquer en observant, en accueillant sans jugement notre expérience présente. » *
- Toutes les formes de méditations bouddhiques impliquent la MPC.

* Sophie Maffolini, Masterclass Mafiosi

Méditation transcendantale

MaMahesh Yogiharishi

« Maharishi Mahesh Yogi, fondateur du programme de Méditation Transcendantale tel que disponible de nos jours partout dans le monde.

Il a reçu cette connaissance, aspect pratique de la Science védique ancienne de l'Inde, de son Maître Swami Brahmananda Saraswati, et l'a établie à travers le monde à partir de 1958. »

<http://www.meditation-transcendantale-paris.info/maharishi-maheshyogi.html>

Méditation transcendantale

MaMahesh Yogiharishi

- Technique profonde qui se pratique chez soi.
- 20 aine de minutes le matin et en fin d'après-midi. *
- Transcender signifie « aller au-delà ».
- Méditation transcendantale « est un processus simple et naturel, dénué de
tout effort qui permet à l'esprit conscient d'aller au-delà du
niveau de surface de la pensée jusqu'à atteindre la source de la
pensée.
D'atteindre l'état le plus apaisé de l'esprit, la
conscience transcendantale, la source de toute créativité et de
toute intelligence. »**

*<http://www.meditation-transcendentale-paris.info>

** <http://www.meditation-transcendentale-paris.info/technique.html>

Méditation Vipassana

Vipassana est un terme pali signifiant « vision pénétrante » : voir les choses telles qu'elles sont.

C'est l'une des plus anciennes techniques de méditation de l'Inde.

Redécouverte par Gotama le Bouddha il y a plus de 2500 ans.

Était enseignée par lui en tant que remède universel pour des maux universels. Depuis l'époque du Bouddha, Vipassana a été transmis jusqu'à aujourd'hui par une chaîne ininterrompue d'enseignants.

Satya Narayan Goenka, d'origine indienne, né et a grandi en Birmanie (Myanmar). C'est là qu'il apprit la méditation Vipassana pendant quatorze ans auprès de Sayagyi U Ba Khin.

En 1969, il la réintroduit en Inde en l'enseignant. Depuis, il a enseigné à des dizaines de milliers de personnes de toutes origines ethniques et de toutes religions en Orient et en Occident.

En 1982, il commença à nommer des assistants enseignants pour l'aider à faire face à la demande grandissante de cours Vipassana.

<https://www.suttama.dhamma.org/fr/reference/quest-ce-que-vipassana>; <https://www.cultura.com/l-art-de-vivre-9782757832035.html>

Méditation Vipassana

Le but : purifier l'esprit, éliminer les tensions et la négativité.

« C'est ce voyage d'exploration et de transformation de soi, fondé sur l'observation, pour atteindre la racine commune de l'esprit et du corps, qui dissout les impuretés mentales et résulte en un esprit équilibré plein d'amour et de compassion.

Elle se concentre sur l'interconnexion profonde entre l'esprit et le corps, dont on peut faire l'expérience directement par l'attention disciplinée portée aux sensations physiques (la vie du corps), et qui sont en interaction constante et conditionnent la vie de l'esprit. »*

**<https://www.suttama.dhamma.org/fr/reference/quest-ce-que-vipassana>*

Méditation Vipassana

Très près de la pratique de pleine conscience, mais plus intense.

Il existe différentes retraites de méditation Vipassana partout dans le monde.

* Sophie Maffolini, Masterclass Mafiosi

Méditation Zen

Née en Inde il y a 2600 ans.

Zazen, la pratique grâce à laquelle le Bouddha s'est éveillé, il y a 2600 ans.

Constitue le coeur du zen, avec une attention précise portée à la posture, à la respiration et à l'apparition - disparition des pensées.

On l'appelle également Shikantaza = simplement assis.

Permet d'apaiser, de clarifier l'esprit et de créer une véritable stabilité de l'être même au milieu de la tourmente de la vie.

S'asseoir simplement, sans but, dans une posture de grande concentration.

<https://www.meditation-zen.org/fr/zazen-meditation-assise>

Méditation Zen

Plusieurs similarités avec la pleine conscience et Vipassana.

Lorsque nous tentons trop de nous « concentrer », nous pouvons avoir l'impression de ne pas « réussir » notre méditation.

Adopter une attitude d'ouverture par la pleine conscience peut nous aider à relâcher dans la pratique.

* Sophie Maffolini, Masterclass Mafiosi

Méditation tibétaine

En 1970, Chögyam Trungpa Rinpoché a amené la pratique de la méditation tibétaine en Occident.

« **Chogyam Trungpa Rinpoché** (1939 - 1987), « est un maître du bouddhisme tibétain reconnu pour avoir fondé une voie laïque de cette méditation. Il est aussi réputé pour avoir été un maître spirituel aux méthodes iconoclastes. »

« De la **lignée Shambhala** qui propose une voie séculière de la pratique de la méditation et offre des enseignements fondés sur la vision qu'il existe en chacun une source de sagesse éveillée - ou « bonté fondamentale » - que l'on peut découvrir, cultiver et manifester autour de soi. »**

*https://fr.wikipedia.org/wiki/Ch%C3%B6gyam_Trungpa_Rinpoche%C3%A9

**https://fr.wikipedia.org/wiki/Lign%C3%A9e_Shambhala

Méditation tibétaine

« La discipline qui permet à la fois de cultiver de la douceur envers soi-même et d'apprécier son monde est la méditation assise. [...] Par méditation, nous entendons ici quelque chose de fondamental et de très simple, qui n'est pas relié à une culture quelconque. Nous parlons d'un acte vraiment fondamental :

- s'asseoir par terre,
 - prendre une posture correcte et cultiver le sentiment d'avoir son propre espace, sa place sur cette terre.
 - C'est le moyen de se redécouvrir et de redécouvrir en soi la bonté fondamentale, le moyen de s'harmoniser avec la réalité authentique sans aucune attente, sans aucun préjugé » - Trungpa
-
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Ch%C3%B6gyam_Trungpa_Rinpoche%C3%A9

Méditation tibétaine

Implique les pratiques de :

- Chiné : La pacification mentale • Choisir un objet de méditation et porter notre esprit sur lui.
- Lhakton : La vision supérieure • La pratique de chiné calme l'esprit et la pratique de la vision supérieure va plus loin et nous aide à reconnaître son essence.
- Tonglen : Le don du bonheur et prise en charge de la souffrance
- Nous percevons la souffrance des autres comme de la fumée que nous aspirons et qui disparaît en notre centre, nous expirons lumière en renvoyant du bonheur aux autres.

La pratique du Tonglen ressemble à la méditation de compassion.

Méditation tibétaine et Méditation sonore

Souvent vues comme étant la même pratique de méditation.

La méditation sonore est accompagnée de sons thérapeutiques qui peuvent émaner de bols tibétains, de bols de cristal, de carillons, de handpan et autres instruments.

La méditation sonore peut aussi être faite sur des mantras chantés, des chants sacrés ou avec les sons des voyelles.

Méditation dynamique d'Osho

« Méditation chaotique, une folie méthodique. Tout ce qui est réprimé en vous doit sortir. Une fois que c'est sorti, vous en êtes débarrassé, déchargé. Je vous vois tellement chargé, chacun porte l'Himalaya sur sa tête. Jetez-le ! Osez, soyez courageux ! » Osho

« Recommandée pour être pratiquée le matin, cette méthode est une façon puissante de donner un coup de fouet au démarrage de votre journée. Elle offre une porte de sortie pour les tensions et les émotions retenues tout en étant un grand propulseur d'énergie. C'est certainement la technique de méditation la plus utilisée dans le monde actuel : effets garantis! »*

La méditation dynamique d'Osho dure une heure et se pratique en 5 phases :

« **Première phase: 10 minutes:** Respirez de manière chaotique et rapide par le nez - profondément, rapidement, vigoureusement, sans aucun rythme. La respiration devrait aller profondément dans les poumons et chaque fois que vous apercevez que votre respiration redevient mécanique, changez la. Acceptez les mouvements du corps et aidez-vous par ces mouvements naturels du corps. Allez jusqu'au sommet, à l'apogée et ne vous arrêter jamais pendant cette première étape.

On y laisse aller l'égo.

Méditation dynamique d'Osho

- **Deuxième phase: 10 minutes:** Explotez: riez, pleurez, hurlez, sautez, secouez-vous. Tout ce qui vous traverse l'esprit, exprimez le totalement. Ne gardez rien en vous et bougez toujours votre corps. Ne permettez pas au mental d'interférer avec ce qui se passe. Soyez total.
- **Troisième phase: 10 minutes :** Sauter avec les bras levés, criez fort le mantra HOU! HOU! HOU!. Chaque fois que vous retombez par terre, ces cris vont profondément dans le centre sexuel et lorsque le centre sexuel est heurté depuis l'intérieur, l'énergie commence à monter et chaque cellule de votre corps devient plus consciente. Donnez tout ce que vous avez, épuisez vous totalement.
- **Quatrième phase: 15 minutes :** STOP! Arrêtez-vous immédiatement dans la position où vous vous trouvez. Ne bougez plus, ne faites plus rien. Tousser ou bouger dissiperait une partie de l'énergie qui a été libérée pendant les trois premières étapes. Vous devenez un observateur, un témoin de votre propre corps et de votre propre mental.
- **Cinquième phase: 15 minutes:** Célébrez et dansez ! Une nouvelle journée commence... Gardez cette intensité de vie durant la journée. »*
- Laissez aller l'égo

* <https://www.meditationfrance.com/meditation/dynamique.htm>

Théorie sociocognitive

Ellen Langer

Doctorat obtenu à l'Université de Yale en psychologie sociale et clinique et a rejoint la faculté de Harvard en 1977. Son laboratoire se concentre principalement sur la santé / la maladie; éducation / apprentissage; leadership commercial, innovation, intégration vie professionnelle / vie privée; et stéréotyper tout du point de vue de la théorie de la pleine conscience / insensibilité.

Surnommée "Mother Mindfulness", elle fait partie des personnes qui ont révélé à la société occidentale l'importance de la Pleine Conscience (Mindfulness) et montré ses effets positifs, notamment face au vieillissement.

Deux modes mentaux:

1. Mindlessness (insouciant)

- Automatique, par défaut
- Rigide, non-flexible, appris
- Perspective unique et limitée
- Peu d'apprentissage
- Ressemble à un fonctionnement robotique

2. Mindfulness (pleine conscience)

- Intentionnel: direction de l'attention et observation curieuse
- Reconstruction active dans le moment présent (apprentissage créatif)
- Création de nouveauté
- Ouverture
- Perspective multiples et choix multiples

Ellen Langer

Théorie sociocognitive

- Attention et sensibilité au changement et au contexte (nécessite une présence dans le moment)
 - Ouverture/curiosité: notamment pour la nouveauté
 - Flexibilité cognitive: capacité de voir sa propre expérience avec une perspective multiple
 - Reconstruction active ou production de nouveauté
 - lien fort avec la créativité (en opposition avec la tendance d'appliquer automatiquement ce qui a été déjà appris)
-
- Langer, Ellen J. (1989). Pleine conscience. Reading, MA: Addison Wesley.
Langer, Ellen J. (1997). Le pouvoir de l'apprentissage conscient. Reading, MA: Addison-Wesley.
Langer, Ellen J. (2005). Devenir artiste. New York: Livres Ballantine.
Langer, Ellen J. (2009). Sens anti-horaire: santé consciente et pouvoir des possibilités. New York: Livres Ballantine.

Applications cliniques de la MBSR

Applications de la MBSR

- Dépression: Méta-analyse : MBSR est une intervention efficace pour la prévention des rechutes durant la rémission, chez les patients atteints d'un troubles dépressif majeur récurrent, au moins dans les cas de trois épisodes de dépression majeure ou plus (Jacob, P. & Hougaard, E.).
- Douleurs chroniques: Les interventions basées sur l'acceptation et la pleine conscience pour la douleur chronique sont, dans l'ensemble, modérément efficaces, particulièrement à long terme (Veehof, M.M., Topetter, H. H., Bohlmeijer, E.T. & Schreurs, M.G.).
- Oncologie: Amélioration de la santé psychologique chez les patientes atteintes d'un cancer du sein, (davantage d'études sont nécessaires) (Craer, H., Lauche, R., Paul, A. & Dobos, G.).

Applications de la MBSR

- La pratique de MPC favorise le bien-être au travail: employé-e-s plus énergiques, enthousiasmes, pleinement immergé-e-s dans leur travail ce qui favorise un fonctionnement organisationnel efficace (Shaufeli et al., 2012; Rich et al., 2010; Shaufeli et Bakker, 2004)
- Les participants et participantes au programme MBSR rapportent 38% de réduction des symptômes physiques et 43% de réduction de la détresse psychologique et émotionnelle et 26% de stress perçu (<https://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-in-medicine/intro-to-mindfulness/>)

La MBSR diminue

- l'anxiété
- la dépression
- les émotions négatives
- les difficultés interpersonnelles

(Sedlmeier et al., 2012; Goyal et al., 2014; Khoury & Lecomte, 2016)

Autres applications

- Trouble déficitaire de l'attention avec/sans hyperactivité
- Troubles alimentaires
- Trouble de stress post-traumatique
- Maladie de Parkinson
- Trouble du sommeil
- Gestion de douleurs et de maladie
- Amélioration de la fatigue, maux de tête, énergie
- Concentration, mémoire, attention
- Joie et paix intérieure
- Bien-être général
- Estime de soi, confiance en soi
- Compassion pour soi et les autres
- Autres....

Rayonnement de la méditation de la MBSR

- En médecine en générale
- En neuroscience
- En psychologie et psychothérapie
- En éducation à tous les niveaux
- Dans les entreprises et milieu des affaires
- Dans les sports

Quelques données de recherche

Quelques données de recherche

- La plupart des modèles scientifiques se centrent sur l'éradication d'habitudes négatives et le désengagement d'états d'esprit négatifs : stress, épuisement professionnel, douleur chronique, dépendances, etc. plutôt que de cultiver des comportements favorables et des états d'esprit positifs (Garland et al. 2015a; Arias et al. 2006)
- On laissait ainsi de côté l'influence des traditions bouddhiques: cultiver des qualités d'esprit supérieures (présence attentive et conscience présente) en semant et jardinant la compassion, l'équanimité, la joie, la gentillesse (Nhat Hanh, 2006)
- La MPC promeut le bien-être hédoniste - associé avec le soulagement de la douleur et l'augmentation du plaisir; et eudaimonique – associé à vivre d'autoréalisation et pleinement fonctionnelle (Ivtzan et al., 2016; Cordon, 2009)
- Un entraînement à la MPC stimule une spirale positive d'affects et de cognition (Garland et al., 2015). Une meilleure gestion lors de situations stressantes (Wolever et al., 2012), une meilleure régulation émotionnelle et une meilleure qualité de sommeil (Hu Isheger et al., 2013) une meilleure balance travail-famille (Allen et Kiburz, 2011)
- Aussi la pratique de la MPC produit une augmentation des émotions positives qui mène à une amélioration d'une grande quantité de ressources personnelles et de satisfaction de la vie (Fredrickson et al., 2018).

Quelques données de recherche

- La MPC positivement liée à construire la vitalité, le niveau de satisfaction de vie et la qualité de relations interpersonnelles (Glomb et al., 2012 ; Brown & al., 2007)
- La MPC peut être développée et peut développer des états positifs et peut amener de la qualité sur ce qu'on pense, sur comment on agit et sur nos états émotionnels. (Mellor et al., 2016; Shapiro et Izett, 2008)
- Augmentation de la qualité, de la présence et de l'engagement positif dans les activités réalisées (Brown et Ryan, 2003)
- Pratiquer aussi peu que 10 minutes/ jour génère des changements dans les régions du cerveau associées aux processus de traitement de l'information, de l'attention et de l'autorégulation émotionnelle (Ho Izel et al., 2011; Lutz et al., 2007)

Quelques données de recherche

- **Étude pilote menée par des chercheurs de l'Inserm basés à Caen et Lyon.**
- **6 personnes âgées, en moyenne, de 65 ans ont passé des examens d'imagerie cérébrale. Elles avaient, en moyenne, 15 000 à 30 000 heures de méditation à leur actif. Différents courants traditionnels bouddhistes.**
- 67 témoins non-méditants eux aussi âgés en moyenne de 65 ans. Un groupe plus large de 186 personnes âgées de 20 à 87 ans.
- **Différences significatives au niveau de certaines régions du cerveau.**
- Volume de la matière grise et du métabolisme du glucose. *« Les régions cérébrales détectées avec un plus grand volume ou métabolisme chez les personnes pratiquant la méditation sont spécifiquement celles qui déclinent le plus avec l'âge »* et ce, même lorsque les différences de niveau d'éducation ou de style de vie étaient prises en compte.
- *« Ces premiers résultats suggèrent que la méditation pourrait réduire les effets néfastes de ces facteurs sur le cerveau et avoir un effet positif sur le vieillissement cérébral, possiblement en permettant une réduction du stress, de l'anxiété, des émotions négatives et des problèmes de sommeil qui ont tendance à s'accroître avec l'âge.*
- **Ces résultats ont été publiés dans la revue [Scientific Reports](https://doi.org/10.1038/s41598-020-73155-7)**

Et si la méditation permettait de mieux vieillir. Inserm: <https://presse.inserm.fr/et-si-la-meditation-permettait-de-mieux-vieillir/30155/>

Quelques données de recherche

- Les chercheurs auteurs de cette étude se sont vus attribuer un financement de 6 millions d'euros par la Commission européenne pour mener à bien un projet de plus grande envergure sur le bien vieillir qui inclut les bienfaits d'entraînements mentaux à la méditation ou à l'apprentissage de l'anglais sur le bien-être et la santé mentale des seniors. Il est coordonné par l'Inserm et regroupe dix partenaires dans 6 pays européens (la France, la Suisse, l'Angleterre, l'Allemagne, la Belgique et l'Espagne).
- **Créé en 1964, l'Inserm est un établissement public à caractère scientifique et technologique, placé sous la double tutelle du ministère de la Santé et du ministère de la Recherche. Dédié à la recherche biologique, médicale et à la santé humaine, il se positionne sur l'ensemble du parcours allant du laboratoire de recherche au lit du patient. Sur la scène internationale, il est le partenaire des plus grandes institutions engagées dans les défis et progrès scientifiques de ces domaines.**

Et si la méditation permettait de mieux vieillir. Inserm: <https://presse.inserm.fr/et-si-la-meditation-permettait-de-mieux-vieillir/30155/>

Quelques données de recherche

Une étude récente de l'Université internationale de Maharishi, située aux États-Unis, et dont les résultats sont parus dans *Journal of Traumatic Stress*.

La méditation transcendantale permettrait de réduire significativement les symptômes de stress post-traumatique.

« Dans leur étude, les chercheurs ont recruté 40 vétérans américains, suivis pour des troubles de stress post-traumatique. Ils les ont répartis en deux groupes équivalents : le premier a suivi des séances de méditation transcendantale, le second s'est vu prescrire les techniques classiques de prise en charge de cette pathologie. Cet essai s'est déroulé sur douze semaines. Pour le groupe de méditation, il y a eu 16 séances encadrées ainsi qu'une pratique à la maison deux fois par jour. À l'issue des trois mois, les scientifiques ont constaté que la moitié des vétérans ayant suivi cette méthode, n'avaient presque plus de symptômes, si bien qu'ils ne rentraient plus dans les critères de diagnostic du stress post-traumatique. En comparaison, c'était le cas de seulement 10% des participants du groupe ayant suivi le traitement classique. La méditation transcendantale a également permis de réduire la dépression, l'anxiété et les troubles du sommeil. »

Mayer Bellehsen, Valentina Stoycheva, Barry H. Cohen & Sanford Nidich (2021). **Un essai pilote randomisé contrôlé de méditation transcendantale comme traitement du trouble de stress post-traumatique chez les vétérans.** *Journal of Traumatic Stress*. <https://doi.org/10.1002/jts.22665>

Quelques données de recherche

- Une récente étude parue dans la revue *Cerveau et cognition* a également montré que les participants ayant pratiqué quotidiennement la méditation transcendantale pendant trois mois ont ressenti une nette diminution du stress et de l'anxiété.

Giulia Avvenuti, Andrea Leo, Luca Cecchetti, Maria Fatima Franco, Frederick Travis, Davide Caramella, Giulio Bernardi, Emiliano Ricciardi & Pietro Pietrini (2020). La réduction du stress perçu après la pratique de la méditation transcendantale est associée à une connectivité régionale cérébrale accrue au repos. *Cerveau et cognition*. Volume 139.

<https://doi.org/10.1016/j.bandc.2020.105517>

Quelques données de recherche

- Effet d'un mois de méditation MPC vs relaxation somatique vs un groupe contrôle
- Étude randomisée
- 83 étudiant-e-s rapportant du stress
- Baisse significative du stress et augmentation des états d'humeur positive dans le temps pour les groupes de PC et de relaxation ($p < 0.005$)
- Groupe PC: baisse significative des pensées/comportements distractifs et de rumination
- Résultats suggèrent que les effets de diminution du stress de MPC sont en partie médiés par une baisse des ruminations

Shamini Jain, Shauna L Shapiro, Swanick d'été, Scott C Roesch, Paul J Mills, Iris Bell, Gary ER Schwartz (2007). **Un essai contrôlé randomisé de la méditation de pleine conscience par rapport à l'entraînement à la relaxation: effets sur la détresse, les états d'esprit positifs, la rumination et la distraction.** *Ann Behav Med*; 33 (1): 11-21.

Forces de la pleine conscience

- « Présence de protocoles détaillés et validés pour plusieurs populations cliniques et non-cliniques.
- De nombreuses études contrôlées démontrent l'efficacité de l'approche méditative.
- Des revues systématiques et méta-analyses supportent l'efficacité de l'approche méditative. »

Faiblesses de la pleine conscience en science

- « Absence d'une théorie cohérente.
- Plusieurs définitions qui diffèrent entre elles.
- Très peu d'études dans les autres domaines (ex.: social, éducation, sport....).
- Difficile de différencier le rôle du thérapeute/facilitateur des autres composantes dans l'efficacité des traitements. »

Khoury, B. 2016. La pleine conscience théories, recherches et applications. Formation

La différence ou la non-différence
entre le yoga et la méditation ?

La différence ou la non-différence entre le yoga et la méditation ?

- Le yoga est une pratique formelle de la MPC.
- Pour certaines personnes la pratique de MPC dans le mouvement est plus facile et plus accessible.
- Sa pratique et l'engagement qu'on y met, peuvent être un processus d'incarnation profonde dans l'expérience de notre vie et dans sa transcendance.
- Mais attention, c'est selon comment on le pratique.
- Souvent vu comme une pratique physique, d'entraînement ou voire de performance.
- Pourtant avec le yoga, « il ne s'agit pas seulement d'améliorer la santé physique, mais de cultiver une présence à nous-même qui nous aide à reconnecter à différents aspects de nous... Ce ne sont pas que des techniques qui augmentent la vitalité, l'agilité, l'endurance, la coordination, la relaxation, etc. »*

* Marie-Daphnée Roy, in *Méditer dans complexe*. Sophie Maffolini (2018). Cardinal éd., 280p.

La différence ou la non-différence entre le yoga et la méditation ?

- Le yoga est un vaste monde: des pratiques physiques, psychiques, émotionnels, notamment par les pratiques de pranayama, des philosophies, un mode de vie, des façons d'appréhender la vie et le monde dans lequel nous vivons.
- Dénominateurs communs de la plupart des pratiques de yoga: Amélioration de notre capacité d'auto-observation et de discernement, de présence, d'habiter pleinement et sainement notre corps, notre esprit et nos émotions.
- Cultiver une présence à nous-même, nous reconnecter à notre essence et à la vie.
- Une façon simple de développer sa concentration durant la pratique de postures: « Déterminer à l'avance quel sera l'objet de notre attention avec patience, compassion et bienveillance. Ex.: points de contact avec le sol, respiration naturelle dans l'abdomen ou dans la posture, observer et ressentir les sensations d'une posture. Ramener notre attention sur l'objet de méditation. »*
- « Il s'agit de progressivement développer la capacité de s'ouvrir à soi-même et, par extension, la capacité de s'ouvrir au monde qui nous entoure. » *
- Par une pratique consciente du yoga, on ouvre la conscience.

* Marie-Daphnée Roy, in *Méditer dans complexe*. Sophie Maffolini (2018). Cardinal éd., 280p

La différence ou la non-différence entre le yoga et la méditation ?

- Le but ultime du Yoga est de nous préparer à la méditation. Sur des centaines de postures retrouvées dans des textes anciens, seulement quelques unes sont développées et ce sont celles qui nous préparent aux postures de méditation. *
- Par les pratiques, en yoga, d'āsanas, de prāṇāyāmas, de bandha et de mantra, nous ouvrons notre kundalini.
- Plus on met en lumière notre corps, en l'explorant sous toutes ses formes et ses facettes, plus notre kundalini va s'éveiller.
- Lorsque notre attention est stable, on peut changer de palier de profondeur d'intériorisation et ça se fait par la pratique du yoga.

* Pierre Lefebvre, maître de yoga.

La différence ou la non-différence entre le yoga et la méditation ?

Yoga et méditation sont intrinsèquement liés, la méditation est partie intégrante du yoga. Souvenez-vous du Raja Yoga que nous voyons ensemble dans cette formation et de comment plus nous avançons dans cette pratique plus on se rapproche de la méditation la plus sublime. Revoyons un peu:

- Yamas: Discipline extérieur. Morale universelle au niveau comportemental.
- Niyamas: Discipline intérieure. Pureté du mental, du corps, de l'esprit.
- Asanas: Stabilité dans le corps.
- Prāṇāyāmas: Stabilité dans le champs de l'énergie.
- Pratyāhāra: recueillement, intériorisation. Stabilité du mental en lui-même, rétraction des sens.
- Dhāranā: Concentration, l'attention. Stabilité du mental.
- Dhyāna: État méditation, d'unité et de sérénité. Stabilité du mental dans l'attention.
- Samadhi: Union avec l'absolu, état sublime.

Pratique de la marche consciente