

Pratique de Yoga

Nuit de la méditation

01/10/2011 – St Denis

A l'occasion de cet évènement, j'ai souhaité proposer une méditation en mouvement. Le geste méditatif est l'une des spécificités de la lignée Dürckheim dans laquelle j'ai été formée. Pour cela, nous utilisons très souvent des *Karana* (enchaînements de postures).

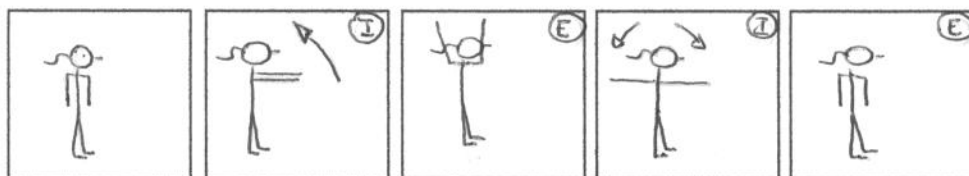
Le *Karana* que j'ai choisi pour la nuit de la méditation me vient de mon enseignante Anne-Marie Doé De Maindreville. Il s'agit d'une série d'équilibres, la notion même d'équilibre étant très proche de l'état méditatif. A cela s'ajoute la coordination des membres supérieurs et inférieurs, exercice qui induit présence et concentration, attitudes nécessaires également à l'entrée en méditation.

J'ai délibérément opté pour une pratique debout, notre intervention se situant juste après le dîner.

PREPARATION

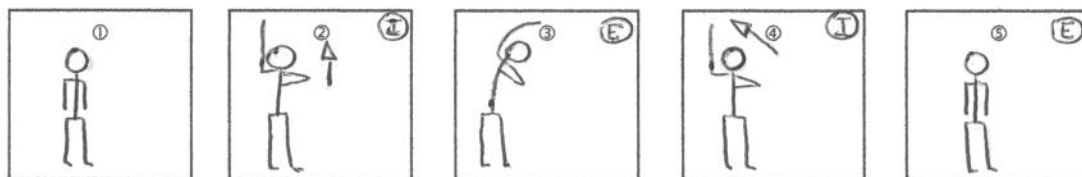
- **Assouplissement des épaules**

I = Inspiration
E = Expiration



Sur l'inspire, monter les bras par l'avant jusqu'au ciel et dans l'expire, les redescendre en les ouvrant de chaque côté et en essayant d'être au plus large dans les épaules et dans le dos. Faire ce mouvement 6 fois en dynamique.

- **Inclinaison latérale = étirement du grand dorsal**



Bassin bien décambé, venir placer la main droite de façon à ce que celle-ci enserme les côtes (pouce dirigé vers l'arrière des côtes, les 4 autres doigts vers l'avant des côtes), puis monter le bras gauche à la verticale (*fig.2*).

Inspire : Etirement d'abord vers le haut (auto grandissement). Bien baisser les épaules.

Expire : s'incliner vers la droite. Essayer de rapprocher les omoplates pour ouvrir l'avant de la cage thoracique, le bras le plus en arrière possible. La tête suit l'inclinaison de la colonne et l'oreille vient « écouter » l'épaule (*fig.3*).

Inspire : c'est le bras tendu qui vous remonte à la verticale.

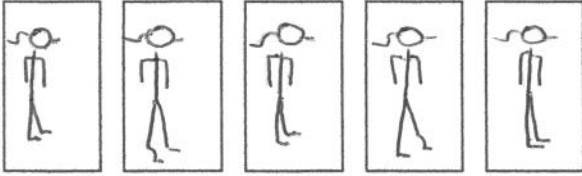
Expire : défaire les bras.

Faire cela 3 fois en dynamique du côté droit, puis reprendre une 4^e fois pour rester en statique dans la posture 6 à 8 respirations.

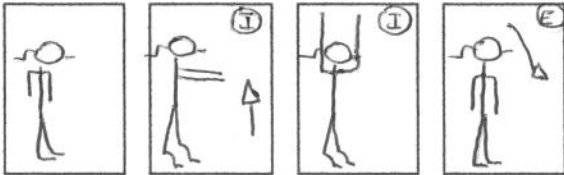
Reprendre la même chose en changeant de côté et après avoir pris un temps d'observation au centre, bras ballants.

Aménagement possible : plier le coude du bras tendu.

• **L'équilibre debout sur les orteils : posture du Palmier.**



Pour préparer l'équilibre, soulever alternativement un talon puis l'autre pour se retrouver en appui sur les orteils. Puis progressivement, soulever ensemble les 2 talons du sol pour se retrouver en équilibre sur les orteils des 2 pieds. Faire ce travail en dynamique.



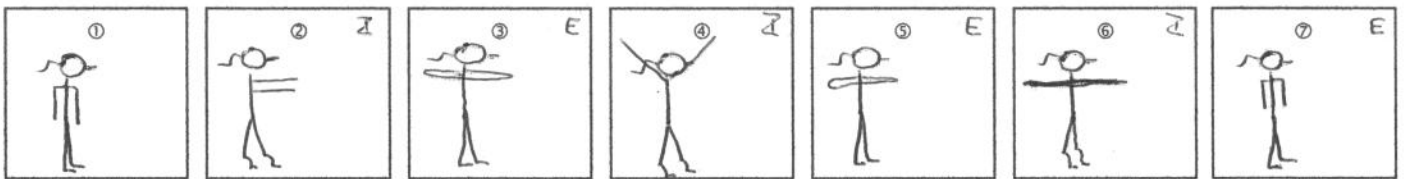
Prendre ensuite la posture du Palmier :

Inspire : En même temps que les 2 talons se soulèvent du sol, monter les bras par l'avant jusqu'au ciel.

Expire : Redéposer progressivement les talons au sol en même temps que les bras reviennent le long du corps. Essayer de coordonner bras et pieds.

Faire cela 6 fois en dynamique et ensuite remonter dans la posture pour y rester quelques respirations, selon ce qui est possible pour vous.

MEDITATION EN MOUVEMENT : le karana du Y.



② **Inspire** : pendant que les 2 talons se soulèvent, les bras montent à l'horizontal devant soi.

③ **Expire** : pendant que les 2 talons se reposent, les coudes se plient et les doigts des mains viennent en contact avec les clavicules.

④ **Inspire** : pendant que les 2 talons se soulèvent à nouveau, les bras montent en oblique, vers le ciel.

⑤ **Expire** : pendant que les 2 talons se reposent à nouveau, les avant-bras se replient à l'horizontal latéral et les doigts des mains reviennent se poser sur les clavicules.

⑥ **Inspire** : pendant que les 2 talons se soulèvent, les avant-bras se déplient à l'horizontal latéral.

⑦ **Expire** : pendant que les 2 talons se reposent, les bras reviennent le long du buste.

L'idée est d'installer un mouvement continu, fluide, au rythme de votre propre respiration et d'entrer progressivement dans un geste méditatif.

Viendra ensuite un moment où vous sentirez que vous pourrez rester dans la posture du Y (fig.4). Restez-y le temps qui est « juste » pour vous et lorsque vous voudrez sortir de la posture statique, reprenez l'enchaînement là où vous l'avez laissé et finissez votre série. Restez debout, et observer en vous les effets de cette méditation en mouvement.

MERCI !

Stéphanie Margelidon