

Méditation Eau

Quitter la surface pour plonger dans les profondeurs YIN

Au cœur de l'instant présent, s'ouvre à nous une source inépuisable d'énergie, une profondeur insondable, remplie de vitalité.

La méditation EAU est une invitation à plonger dans un espace de profond silence qui nous amène au-delà de l'activité du mental pour nous ressourcer et nous régénérer. Ce moment d'abandon nous permet d'accéder à la dimension sacrée de la vie. C'est alors que l'essence de notre Être se révèle dans toute sa subtilité, comme une percée de lumière.

Cette douce et intense expérience somatique est différente à chaque fois, unique, et incomparable à celle d'une autre personne. C'est une expérience relaxante et énergisante. C'est une expérience d'enracinement de l'esprit dans le corps.

Effets

- Relâchement du groupe de muscles **ilio-psoas**
- Rechargement de **l'énergie des Reins**
- Harmonisation du **système nerveux central**

Ce qui est bénéfique en cas de : *douleurs au bas du dos, sciatique, problèmes gynécologiques, grossesse, douleurs menstruelles, douleurs au genoux et chevilles, nervosité, anxiété, insomnie, stress, épuisement, constipation... et plus !*

La position

Il est important de vous installer dans un endroit calme, loin du brouhaha quotidien.

- Couchez-vous sur le dos
- Jambes pliées
- Pieds parallèles appuyés au sol

- Genoux alignés avec les os iliaques
- Talons vis-à-vis des ischions à environ 30cm des fesses
- Mains déposées sur le Tan Tien (ou bras allongés le long du corps)

Pour votre confort, vous pouvez placer une couverture pliée ou un coussin mince sous la tête.

Restez dans la position 10 minutes minimum, vous pouvez aller jusqu'à 20 minutes ou plus.

La méditation

Entrez dans l'état méditatif de contemplation. L'attention reste spacieuse et focalisée, alerte et détendue. Le corps se dépose, les tensions du dos se relâchent, la respiration est consciente et profonde. Maintenez les jambes alignées avec le moins d'effort possible.

Restez présent autant à l'environnement extérieur qu'au climat intérieur. Vous pouvez avoir les yeux ouverts ou fermés, s'ils sont fermés soyez vigilant pour ne pas rêvasser ou vous endormir.

Vous êtes en train de basculer vers le « **mode sentant** » : embrassez les sensations, accueillez les ressentis et les émotions sans tenter de contrôler ce que vous expérimentez, laissez les ressentis naître et mourir, suivre leur cours, évoluer, se transformer...

Vous êtes la présence témoin qui observe les formes pensées qui apparaissent et disparaissent, sans saisie ni attachement, sans les nourrir ni les combattre. Vous vous reconnaissez comme étant le calme qui émerge des profondeurs.

L'alignement et la restructuration

En anglais, cette position se nomme **Constructive Rest Position**.

En se relaxant dans cette position, le groupe de muscles **ilio-psoas** va naturellement se relâcher. Le bas du dos va doucement se rapprocher du sol au fur et à mesure que la colonne lombaire se « dé-camblera ». *Il ne faut rien faire et surtout ne rien forcer.* C'est une position **de repos et de lâcher prise**. En permettant une respiration ample, en invitant la douce énergie du **sourire intérieur** à se répandre dans toute la région du Tan Tien, les muscles ilio-psoas vont se détendre, ce qui permettra à la force de gravité d'entraîner les os de la colonne lombaire vers la terre.

Ce profond relâchement permet une **restructuration de l'alignement de façon naturelle**. Cette ouverture crée un espace privilégié de guérison pour les reins et le système reproducteur en même temps qu'il régénère et équilibre le système nerveux central parasympathique (frein) / sympathique (accélérateur) et harmonise l'axe entre l'hypothalamus, l'hypophyse et les glandes surrénales (axe HHS).

C'est une position dans laquelle nos patrons (patterns) de tensions vont avoir tendance à se révéler, partant du centre, se répercutant et s'amplifiant à travers les fascias en mouvement de spirale vers les extrémités du corps.

Il est possible que nous ayons de la difficulté à maintenir nos jambes alignées, mais avec le temps, l'énergie de l'intérieur et de l'extérieur des jambes va s'équilibrer d'elle-même. Notre intention, pendant que ce processus s'opère, est de maintenir les os alignés avec le minimum d'effort.

Ce travail favorise la circulation de l'énergie entre la terre et notre centre de gravité. Il est important de garder les jambes alignées afin de raffiner notre système de proprioception. Cela améliorera la communication entre notre Tan Tien et la terre, à travers les articulations des pieds, des genoux, du bassin, des psoas et du périnée.

Le relâchement et le renforcement du groupe de muscles ilio-
psoas améliorent notre connexion à la terre et par conséquent
notre connexion au ciel.

Il est fréquent de passer par toutes sortes d'étapes dans cette
restructuration. Elle peut entraîner des douleurs passagères, des
tremblements, des tiraillements, une sensation de chaleur ou de
froid, un engourdissement du sacrum, etc.

Cette posture nous met en contact, entre autres, avec l'intérieur
des cuisses et les organes génitaux. Cela peut, dans certain cas,
faire remonter des sentiments de vulnérabilité, d'insécurité,
d'irritabilité et de peur à la surface de la conscience.

Si cela se produit, il faut simplement rester ancré dans le corps,
aligné avec le moment présent. C'est l'occasion de s'inviter à
embrasser ces sentiments et à respirer à travers eux, de s'inviter à
les percevoir et à les intégrer en tant que mouvement d'énergie
pour leur permettre de circuler.

Se positionner en tant que présence non réactive, en tant que
témoin silencieux, observer les phénomènes se produire tout en
continuant de se détendre et de respirer profondément et
consciemment favorise le travail de restructuration.

La transformation

Par l'entremise de la Présence Témoin, nous arrivons à placer
notre **Esprit en Wuji**. Nous nous reconnaissons alors comme
étant le calme derrière l'agitation, le silence derrière le bruit du
mental, la paix derrière les émotions. **C'est la reconnaissance de
notre essence.**

Au début de la méditation, nous aurons peut-être tendance à
penser à toutes les tâches que nous avons à faire, à être absorbé
par nos idées, à basculer dans des histoires liées au passé ou au
futur, à chercher des solutions à nos problèmes ou à ceux des
autres, à nous inventer des scénarios... Et, évidemment, notre

mental nous dira que tout ça est très important et qu'il faut y penser maintenant !

Face à cette agitation intérieure, nous nous efforcerons peut-être d'être un bon méditant et nous entreprendrons une bataille féroce contre le mental pour le dominer et le faire taire afin qu'il nous laisse tranquille. Malheureusement tous ces efforts de contrôle ne feront que renforcer l'emprise que le mental a sur notre attention. Il risque de nous frustrer et de nous épuiser.

Il ne s'agit donc pas de chasser les pensées, ni de lutter contre les émotions inconfortables, ni d'enfouir les sentiments dérangeants mais plutôt de **délaisser tout effort, de renoncer au désir de contrôler**. Il s'agit de « **permettre à ce qui Est d'être** » tout simplement. Il s'agit d'accepter « Ce » qui compose le moment présent sans faire d'efforts pour atteindre un résultat. Il s'agit de laisser aller nos attentes.

« Attention totale + acceptation totale = ressenti total + transformation totale. »

Le fait d'accepter et de faire la paix avec cette phase d'agitation physique/mentale/émotionnelle et d'entrer en relation de **compassion** avec les parties de nous qui s'agitent, nous donne l'espace et le temps de ramener doucement notre attention vers la respiration, les sensations et le corps subtil d'énergie. En nous abstenant d'alimenter en énergie le processus de la pensée/émotion, nous le verrons peu à peu perdre de son élan sans que nous ayons à faire aucun effort.

Notre intention est de détourner notre attention du mental pour accorder notre présence à la dimension de notre être qui est plus profonde que la pensée, pour plonger dans le calme, pour pénétrer le silence et nous y régénérer.

La guérison

Cet état d'ouverture va souvent exposer nos schémas et nous révéler une panoplie de messages internes ignorés et exilés dans notre inconscient. Méditer dans cette position peut ramener à la conscience des mémoires, des impressions non traitées, des émotions non digérées, des images... Essayer de « comprendre » ce que nous ressentons, voyons et vivons ne fera que nous rendre confus et nous épuiser davantage. Lorsque cela se produit, invitons-nous plutôt à revenir au « **mode sentant** », mode dans lequel peut s'opérer la guérison en faisant confiance à l'intelligence du corps.

Ce lâcher prise du mental entraîne **l'ouverture du cœur** et réveille le ressenti d'amour : un baume tranquillisant, sécurisant, guérissant.

Entrez en relation, dans un mouvement de tendresse avec tous les ressentis, émotions, sentiments inconfortables, inquiétants, indésirables qui se vivent en vous, dites leur bonjour avec un sourire chaleureux, faites leur sentir que vous les voyez, les entendez et que vous leur offrez votre présence bienveillante peu importe ce qu'ils sont.

Au contact de votre énergie du sourire intérieur, ces parts de vous sentiront votre empathie et votre compassion. Dans cette atmosphère de douceur et de respect vous les sentirez se transformer d'elles-mêmes, se décontracter et circuler comme le flot d'une rivière qui dégèle et s'écoule naturellement. Laissez-vous guider d'une sensation à une autre, **sans attentes, sans jugements, sans commentaires, sans analyses et sans conclusions.**

« Healing is possible only in the present moment, in the here and now »

« The more we think, the less we feel. The more we feel, the more we heal. »

« From a Taoist perspective, healing through thinking would just be impossible. »

Gille Marin, Chi Nei Tsang Master

La maturation du système nerveux

Notre intention est d'aménager une atmosphère intérieure de confiance et de sécurité de telle sorte que les tensions profondes arriveront à se relâcher « à leur rythme ». **Une tension qui se relâche, c'est une réactivité de peur qui se désamorce, c'est une grande quantité d'énergie qui se libère et peut être récupérée.**

Prendre conscience des impressions sensorielles qui se transforment en étant enraciné dans le calme et la paix du cœur, stimule des changements neurologiques, physiologiques, énergétiques, chimiques et mentaux importants. Ce niveau de conscience plus profond agit comme catalyseur, permet de créer de nouvelles connexions et reconditionne notre système nerveux sympathique et parasympathique.

Bonne méditation !

Texte écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, directrice de Fragments Libres • 2015