

## Introduction à la méditation

(Extrait du livre « Choisir d'être Vie » de Robin Dartiguenave)

Pendant la méditation, le rythme est ralenti, le mental est calme car le corps s'apaise et laisse mieux circuler l'énergie. Le cerveau s'irrigue plus et peut ainsi se brancher sur une conscience supérieure. Il faut alors trouver une bonne assise.

Dégager tout encombrement vestimentaire, sonore etc. Se pencher ensuite un peu en avant en mettant ses mains sur le sol pour étirer le dos, puis se redresser avec le dos bien droit en éliminant tout ce qui a tendance à s'avachir. Il est bon également d'avoir la tête haute afin de bien ouvrir le chakra de la gorge. On se redresse et on maintient la position comme si on voulait étirer et tendre la colonne vertébrale vers le ciel (pas d'excès non plus).

Faire quelques mouvements du cou, de la nuque, des épaules pour les rendre souples et se défaire de contractions, ainsi que des mouvements d'ondulation du bas du dos pour trouver l'axe vertical parfait. Souffler fortement deux ou trois fois avec la bouche pour tout relâcher et faire partir les tensions. Une fois-là, on commence par prendre une grande inspiration puis une grande expiration par le nez en pratiquant la respiration abdominale, ensuite c'est selon les mouvements énergétiques et les besoins du corps. Parfois on sentira que la rétention de l'inspire est nécessaire, alors celle-ci sera maintenue en haut et l'on verra son mental s'ouvrir peu à peu.

On fera aussi descendre le souffle, l'énergie vitale jusqu'en bas du corps où on sentira une force se mettre en place. Après quelques entraînements, il y aura de moins en moins d'efforts à fournir pour que ce genre de respiration s'effectue naturellement. Alors l'expire et l'inspire, aussi profonds et forts l'un que l'autre, se combineront pour ne devenir qu'un seul courant travaillant partout à la fois.

Au début on peut garder les yeux fermés, puis par la suite, lorsque la respiration sera devenue lente, profonde, calme et revitalisante, on pourra continuer en ouvrant les yeux. Ainsi, à travers une bonne respiration, on nettoie son corps non seulement, mais en plus on le fortifie, débloque les nœuds, et laisse passer le courant vital qui harmonise et revitalise les centres énergétiques, purifie et déploie le mental. Ce qui donne alors accès à la conscience supérieure, à l'être supérieur.

Bien respirer, c'est amplifier les champs énergétiques, rebooster le corps et renforcer le système immunitaire.

« Règles d'or pour la méditation comme pour la vie en général : Ne pas exercer de contrôle, ne pas forcer, ne pas lutter, ne pas résister, mais laisser aller, lâcher prise, s'ouvrir, accueillir, et respirer tranquillement. »

Quand on est trop dans l'Esprit (masculin), il est bon d'ouvrir les yeux en méditation, ou à demi-ouverts, pour pouvoir être mieux en contact avec ce qui manque : la Matière. Et lorsque l'on est trop dans la Matière (féminin), il est bon de fermer les yeux lors des méditations. Et enfin, la respiration abdominale est à adopter le plus souvent possible.

<https://robindartiguenave.fr/meditation/>