

S'assurer de ne pas être dérangé pendant 10 à 20 minutes.

1 - Se tourner vers l'Est et se relier à son SANKALPA (souhait), mains à plat sur la poitrine.

IN = ouvrir les bras (comme pour accueillir son SANKALPA)

EX = chanter *om* en posant les mains sur...

(pieds, IN, puis genoux... continuer : sous nombril, cœur, gorge, entre sourcils, couronne)

2 - Prendre une posture physique appropriée :

- En position assise confortable (sur un support ferme - sol, chaise, petit banc)
- Les paumes de mains posées (sur les cuisses ou genoux)
- Le menton légèrement rentré contre la gorge
- Le sommet de la tête poussé vers le haut
- La pointe de la langue touche le haut du palais
- Les yeux fermés (ou mi-clos, regard bas)
- La colonne vertébrale est bien droite (comme une pile de pièces d'or !)

3 - Prendre conscience de son environnement, ici et maintenant :

- Le moment de la journée où vous pratiquez cette assise silencieuse
- Ecouter les sons extérieurs, intérieurs
- Visualiser la pièce ou l'endroit où vous êtes (luminosité, température). Cet environnement est partie intégrante de votre pratique

4 - Prendre conscience de son corps :

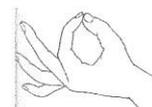
- Observer toutes les zones du corps en appuis
 - Pieds - Jambes - Cuisses - Fesses - dos ?
- Prendre conscience des parties du corps où la sensation de légèreté domine (le Prâna circule librement - espace suffisant)
- Prendre conscience des parties du corps où la sensation de « lourdeur » domine (tension, douleur... l'espace y semble insuffisant)
- Rester dans cette observation, sans juger, juste observer ce qui est pour vous maintenant.

5 - Prendre conscience de SA respiration :

- Sentir l'air pénétrer par les narines (identifier si gauche ou droite ou les deux, plutôt à l'entrée des narines ? au milieu ? plus haut dans les sinus ?).
- Juste être là, ici et maintenant et observer le premier contact de l'air dans le corps.
- Respirer naturellement, sans forcer. Accueillir l'inspiration et l'expiration de façon spontanée. Ne rien changer et observer le va et vient du souffle naturel.
- Prendre conscience que le souffle véhicule l'énergie vitale, la force vitale appelée PRANA (en yoga).
- Puis, accompagner cette respiration plus consciemment cette fois, et la laisser s'amplifier graduellement et confortablement
- Faire 24 respirations de cette façon.

6 - Pour aller plus loin : Dhyāna (méditation) vers le non attachement

- Prendre la *Mahājñā mudrā* dans chaque main
main droite posée au centre de la poitrine
main gauche posée vers le bas sur le genou (ou cuisse)
- Prendre conscience de tout ce avec quoi, avec qui vous êtes en lien. Visualisez les êtres, les émotions, les situations... auxquelles vous êtes liés.
- Imaginez ce lien (donnez-lui la forme et couleur que vous souhaitez)
IN = laisser venir à vous un de ces liens, visualisez-le au niveau de votre cœur (main D)
EX = laissez-le repartir (main G)
- Continuez le temps que vous souhaitez, puis laissez la *mudrā*.



7 - Remercier / Répéter le SANKALPA / chanter mentalement 3x om̐

8 - La fin / Retour

Yeux mi clos, regard vers le bas :

IN = regarder vers la droite / EX = revenir dans l'axe

IN = regarder vers la gauche / EX = revenir dans l'axe

Yeux ouverts, regard devant soi :

IN = regarder vers la droite / EX = revenir dans l'axe

IN = regarder vers la gauche / EX = revenir dans l'axe

Yeux ouverts, regard devant soi, plus haut et au-là des murs :

IN = regarder vers la droite / EX = revenir dans l'axe

IN = regarder vers la gauche / EX = revenir dans l'axe

Effets positifs de cette mudrā : ce geste aide à prendre du recul par rapport au passé et au futur ; il aide au non attachement des actions, réactions, interactions, de toutes dualités des émotions et des expériences vécues.

Cette méditation est inspirée du Dr. David Frawley dans son livre « Ayurveda et Marmathérapie », Ed. Véga
S'assurer de ne pas être dérangé pendant 10 à 20 minutes et reprendre le protocole précédent (étape 1 à 5)

6 - Pour aller plus loin : Dhyāna avec pour objet de méditation : 18 points Marma

- Prendre la *Dhyāni mudrā* (ou une autre de votre choix) main gauche posée sur la main droite et les pouces se touchent. Les mains et les bras forment comme un cercle d'énergie fermé.
- Portez votre attention sur le point *marma* concerné et suivez ce *bhavana* (chemin d'attention) :



bhavana {

- Inspirez = idée de nourrir de *Prāna* - énergie vitale - ce point *marma*
- Expirez = libérer cette énergie
- Sentez (pendant quelques instants) la zone du corps détendue, comme remplie de *Prāna* et en parfaite santé.

- Recommencer pour chacun des points *marma* :
 1. orteils (1 point à G. et à D. sur le dessus du pied, entre le gros orteil et le 2^{ème})
 2. chevilles (1 point à G. et à D. sous les malléoles internes ou externes)
 3. milieu du mollet
 4. milieu du genou
 5. dessus du genou
 6. milieu de la cuisse
 7. anus
 8. milieu du creux de chaque aine (1 point à G. et à D.)
 9. vessie
 10. nombril
 11. centre de la poitrine
 12. milieu de la gorge (1 point à G. et à D. de chaque côté de la trachée)
 13. milieu du palais mou
 14. nez (1 point à G. et à D. juste au-dessus de chaque narine)
 15. yeux (1 point à G. et à D. côté extérieur de l'oeil, près de la tempe)
 16. espace inter-sourcilier
 17. centre du front
 18. sommet de la tête (partie plus en arrière - pas la fontanelle)
- Ensuite, portez votre attention sur une zone marmique de votre choix (en fonction de votre ressenti et de vos besoins) et sur plusieurs respirations gardez le *bhavana*.

étapes 7 et 8 : idem protocole précédent

Qu'est un point *marma* ?

Trois niveaux de centres énergétiques relient le corps à l'esprit et à la conscience supérieure :

- les *chakra-s*, centre énergétique du corps subtil qui se trouvent le long de la colonne vertébrale ;
- les *nāḍī-s*, canaux subtils qui transportent le *Prāna* dans tout le corps ;
- les *marma-s*, de la racine sanskrite *mṛ* = caché, secret et vulnérable, sont des centres par lesquels passe l'énergie vitale. Ces points sensibles et palpables correspondent à un carrefour où plusieurs tissus se rencontrent comme les muscles, ligaments, os, articulations... Ce sont des ouvertures au corps subtil (*chakra* et *nāḍī*). Les *marma-s* contrôlent et gouvernent les fonctions corporelles des cinq plans de l'être (physique, énergétique, mental, émotionnel, spirituel).

« Le corps possède donc des points sacrés spécifiques tout comme la Terre possède des lieux sacrés et des courants d'énergie. Nous devons apprendre la géométrie sacrée de notre corps pour nous mettre à l'unisson avec la Terre et le Cosmos ». Dr. D. Frawley

Les bienfaits de cette méditation

- améliore l'écoulement d'énergie soit en la régulant soit en libérant les obstacles,
- libère les émotions désagréables,
- accroît la force physique et mentale,
- soulage les tensions, douleurs et stress,
- réduit les enflures,
- contribue à la guérison,
- éveil la conscience.