

## Préparer son corps et son esprit pour méditer

La méditation est l'art de ralentir et de concentrer son mental. C'est un mouvement de l'esprit volontaire. Le méditant se place en spectateur de son mental.

Le yoga mène par différents chemins à la méditation.

La méditation est à la fois :

- **l'instrument principal du yoga** : une séance de yoga se déroule dans un état de présence à soi-même qui s'assimile à un état méditatif.
- **la destination ultime du yoga** : originellement dans les traités de yoga le but ultime du yoga est de préparer le corps et l'esprit à conserver une posture assise confortable pendant une période prolongée afin de méditer.

La pratique de yoga est comparable au **nettoyage d'un récipient** (T.KV. Desikachar, Revue Française de Yoga n°9). Avant d'y mettre une préparation, nous le nettoyons. De la même façon le corps et l'esprit ont besoin d'être purifiés pour se rendre disponibles à la méditation.

Avant de pratiquer la méditation, le corps doit s'affranchir de son agitation. Une pratique intense et rigoureuse des postures a l'effet de relâcher les tensions et d'exiger une concentration de l'esprit.

La pratique de la concentration est un préalable essentiel à la pratique de la méditation. Tout au long d'une séance de yoga, l'adepte est invité à se concentrer sur ses sensations et à maintenir une présence totale à ce qui se déroule.

Pour reprendre cette image du récipient, l'objectif final n'est pas de le nettoyer. Il faut le remplir.

De la même façon, le mental doit être orienté. L'esprit doit être dirigé vers un **objet bienfaisant, agréable** en tout point pour la personne.

Je vous propose la citation de Christophe André, psychiatre :

« Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur ».



« L'étude du yoga l'a rendu beaucoup plus indulgent à nos bavardages futiles ! » Dessin de Jacques Faizant

Clarence Klein