

# La Méditation



## Manuel de la Méditation

Qu'est-ce que la méditation ? Comment la pratiquer ? Quels sont ses principes ? Tout savoir sur le thème de la méditation pour être incollable avec **Yogimag**.

Suivez le monde de la méditation depuis des millénaires : ses pratiques, ses origines bouddhistes et hindouistes pour mieux comprendre ce que la méditation apporte à l'homme.

La **méditation** offre la libération de soi en méditant sur son **karma** pour mieux aborder le futur face à ses actes passés et présents.



## Les origines de la Méditation

Issue de l'Hindouisme ou du bouddhisme, elle date de plusieurs siècles avant Jésus Christ. Sous l'arbre de la **Bodhi** , **Bouddha** en méditant a atteint son éveil spirituel. Le **Buddha** est une personne représentant la sagesse et ayant atteint le **nirvana** écrit en **sanskrit Nirvāna**.

Sous son aspect religieux, la **méditation originelle** permet d'aboutir à la contemplation, la prière.

Dans sa pratique occidentale, elle permet de développer la **concentration de l'esprit** en approfondissant la réflexion. C'est l'acte de penser.

À l'origine, la **méditation** appelée **bhāvanā** par les bouddhistes permet d'apporter la sagesse à chacun. Le **bouddhisme** dans sa stricte définition est la 4ème croyance mondiale. Il est différent de l'**hindouisme** dans ses traditions et sa pratique.

## Qu'est-ce que la méditation ?

De nombreuses **techniques de méditation** existent. Elle guide chacun vers la paix par les **mantras**, la **respiration pranayama**, une incantation ou un son.

Le **mantra** appelé en sanskrit **devanāgarī**, est une série de sons ou mots prononcés en répétition sur un rythme défini. Sa résonance continue permet de modifier l'environnement et le comportement spirituel de l'individu.



Le mantra guide vers l'apaisement de chacun. La méditation est utilisée notamment dans le **yoga** ou le trantrisme.

La **méditation** modifie la conscience en apportant un état de **relaxation** et un pouvoir de concentration optimal.

### La méditation thérapeutique

Elle permet de guérir l'**insomnie**, les **migraines**, elle offre la sérénité. Elle est utilisée en méthode anti-stress et peut prévenir de certaines dépressions.

La méditation est une **thérapie** sur de nombreux plans : physique et psychologique.

Le **méditant** occidental est dans la **méditation spirituelle** et non religieuse.

Loin d'être un « réseau » comme certaines pourraient le penser, c'est une vraie pratique bien-être santé.

Vous souhaitez trouver un **cours de méditation** dans un **centre de méditation**, un **dojo**, une **retraite de méditation** ou un **stage de méditation** ? Découvrez notre [annuaire yoga Yogimag](#).

# Les pratiques de la méditation guidée

Il existe différentes **techniques et méthodes de méditation** à pratiquer.

Le **Vipassana** ou **vipāśyanā** est une pratique de **méditation bouddhiste**. Elle vise à se détacher de la souffrance (**dukha**), de son égo (**Anātman**) et à accepter les événements par l'impermanence (**Anitya**). Le **Vipassanā** est le socle pour **apprendre à méditer**.

La **méditation transcendantale** © est une méthode de relaxation dérivée de la **méditation hindouiste**. Maharishi Mahesh Yogi est le fondateur de cette technique nommée la **MT**. C'est une forme adaptée aux sociétés occidentales qui offre la relaxation en développant la conscience spirituelle.

Le **cours de méditation transcendantale** se déroule en deux temps de 20 minutes. Elle n'exige ni concentration ni nirvana, elle se base sur la **pratique des mantras**. C'est une **méditation occidentale** comptant de nombreux adeptes.



La **méditation Zen** appelée **méditation Zazen** se pratique assise. Elle est celle de l'éveil du **Bouddha**. Les **postures de méditation** prises suivant le niveau de chaque **yogi méditant** sont le **tailleur** pour les débutants, le **demi-lotus** et le **full lotus** pour les **méditants** confirmés.

Le **bouddhisme Zen** modifie la vision du réel en se basant sur la technique de l'instant présent. A l'aide du souffle, de cette posture d'éveil pour relâcher l'esprit et décrocher de la réalité et de ses futilités, elle offre le vide de l'esprit en faisant oublier l'existence du corps.

La **méditation de pleine conscience** permet d'observer ce qui se passe en soi en étant conscient de ses émotions et se débarrassant de tout jugement.

Pratiquer la **méditation de pleine conscience** permet de se détendre, de se relaxer et évinçant le stress qu'il soit physique ou mental.

Elle attire particulièrement les scientifiques en ayant fait l'objet de nombreux rapports. Elle permettrait de contribuer à traiter de nombreux troubles comportementaux dont psychiatriques y compris physiques notamment dans le traitement de la douleur.



## Apprendre à méditer

**Commencer ou débiter la méditation** n'est pas inné. Pour **apprendre à méditer**, il faut être guidé par un Maître.

Le secret pour évoluer, c'est d'être régulier aux **séances de méditation**. A terme, lorsque le méditant commence à maîtriser cette discipline, il peut méditer partout seul.

En tout premier lieu, il faut savoir ce que l'on attend de la **méditation**. En fonction de vos besoins, vous saurez vers quelle technique vous orienter.

Le **Maître de méditation** ou **professeur de yoga** apprend à chacun à respirer correctement, à gérer son souffle, à s'apaiser pour entrer dans une phase de **lâcher-prise**, de relaxation.

Suivant les méthodes, chaque enseignant orientera ses **élèves méditants** vers la voie qu'il doit prendre pour atteindre l'**état de méditation** absolu.

# Le matériel de méditation

Le **matériel de méditation** doit être choisi avec soin car il doit offrir le confort.

L'**accessoire de méditation** indispensable est le « **zafu** » communément appelé le **coussin de méditation**.

Le pratiquant s'assoit sur le premier tiers de son **zafu de méditation** pour basculer sensiblement son bassin vers l'avant afin de trouver sa bonne **posture de méditation**.

Un autre accessoire incontournable est le **tapis de méditation** appelé le **zabuton**. Il permet de protéger les chevilles en isolant de la température du sol.

Il est fondamental de ne pas être dérangé par une sensation de froid ou d'inconfort pendant les séances de méditation.



Le tapis offre un confort vital pour **bien méditer**.

Un dernier accessoire dans lequel investir est une **couverture de méditation** ou un **châle de méditation**.

Le châle ou la couverture permettent de s'envelopper afin d'éviter de ressentir la baisse de la température corporelle.

Choisissez votre **matériel pour méditer** avec rigueur en vous garantissant de sa qualité et un rembourrage des **coussins de méditation** impeccable. L'idéal est d'acheter chez un spécialiste, ce n'est pas plus cher qu'ailleurs.

## Les titres et grands noms qui ont marqué l'histoire de la sagesse et de la méditation

**Dalāi Lama** est un titre honorifique de Grands Maîtres. Dalāi étant un terme mongol signifiant « océan » et lama est un mot tibétain désignant les maîtres réincarnés du bouddhisme.

Mohandas Karamchand **Gandhi** communément appelé le Mahatma Gandhi, religieux et adepte de la philosophie indienne mit en action son pouvoir sur la **sagesse** à des fins d'intouchabilité.

S.E. Kalou Rinpotché, fondateur du temple des 1000 bouddhas est l'un des premiers grands Maîtres tibétains arrivés en France.

**Bouddha** est un titre désignant une personne ayant atteint le nirvana de l'éveil de la conscience.

Thay Thich Nhat Hanh, Maître du courant de la pleine conscience est l'auteur du livre « finding our true home ».

De nombreux grands maîtres ont marqué l'histoire de la méditation au travers le Monde et sont venus nous l'enseigner en Occident.

Yogimag

ACCUEIL TAPIS DE YOGA SAC DE YOGA SOLDES ACCESSOIRES MÉDITATION FUTON SHIATSU AYURVEDA PLUS PROFESSIONNELS

YOGA Méditation ShiaTsu

Votre boutique Grossiste en matériel & équipement pour Tous - 10 ans d'expertise à votre Profit  
Prix Grand Public et Lots Quantité Professionnels

Atmosphère Zen

Cet article vous est offert par votre **Boutique de Méditation Yoga Yogimag**  
<https://www.yogimag.com/206-meditation>

Spécialiste Leader depuis 2007 en **équipement et matériel de Yoga, Méditation & Shiatsu**  
Pour Tous **Yogi & Professionnels**  
Grossiste – Fabricant – Détaillant - Fournisseur **multimarques yoga**  
France – Europe & International