

DIFFÉRENTES FAÇONS DE S'ASSEOIR

La méditation se veut transformatrice et non pas traumatisante. En conséquence, il est très important de s'asseoir confortablement pour éviter que votre esprit soit concentré sur votre inconfort plutôt que sur le moment présent. Voici quelques-unes des différentes façons de s'asseoir. Expérimentez-les et essayez-en une nouvelle de temps en temps jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.

MAINS

Ma variation préférée est avec les paumes tournées vers le bas sur mes cuisses. Lorsque je sens mes épaules rouler vers l'avant, j'applique une légère pression sur mes cuisses avec mes mains pour m'aider à redresser la colonne vertébrale. Pour la même raison, d'autres préfèrent méditer avec les paumes tournées vers le haut sur les cuisses. En effet, lorsque les paumes sont tournées vers le haut, la clavicule s'allonge plus facilement.

JAMBES CROISÉES

Asseyez-vous sur un coussin haut pour avoir les hanches au-dessus des genoux. Placez un pied devant l'autre en laissant les genoux toucher le sol autant que possible. Si les genoux ne viennent pas complètement vers le bas, passez à la posture suivante. Placez les mains sur les genoux ou sur les cuisses avec les coudes sous les épaules.

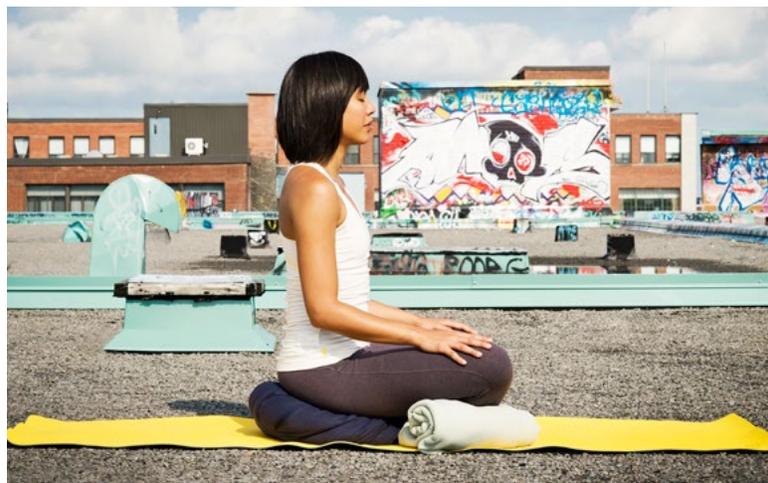


Crédit photo: Marc-Antoine Charlebois



JAMBES CROISÉES AVEC SUPPORT

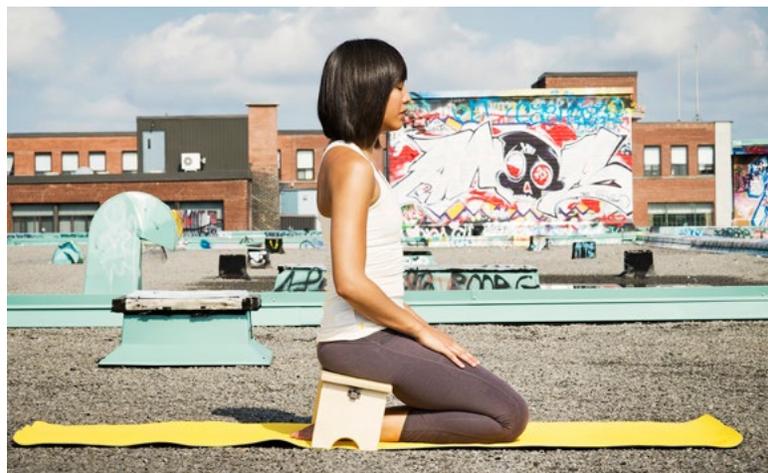
Installez-vous comme vous le feriez pour une simple position jambes croisées (voir ci-dessus). Au lieu de placer un pied devant l'autre, croisez vos chevilles et placez des serviettes roulées ou des couvertures sous les genoux pour les soutenir. Placez les mains sur les genoux ou sur les cuisses avec les coudes sous les épaules.



Crédit photo: Marc-Antoine Charlebois

LA POSTURE DU HÉRO

Un banc de méditation est idéal pour atténuer la pression sur les chevilles, les genoux, les hanches et le bas du dos. Les bancs de méditation sont habituellement inclinés pour permettre l'inclinaison naturelle du bassin et l'allongement du bas du dos. Glissez vos jambes sous le banc, les orteils pointant vers l'arrière, et gardez vos genoux ensemble. Placez les mains sur les genoux ou sur les cuisses avec les coudes sous les épaules.

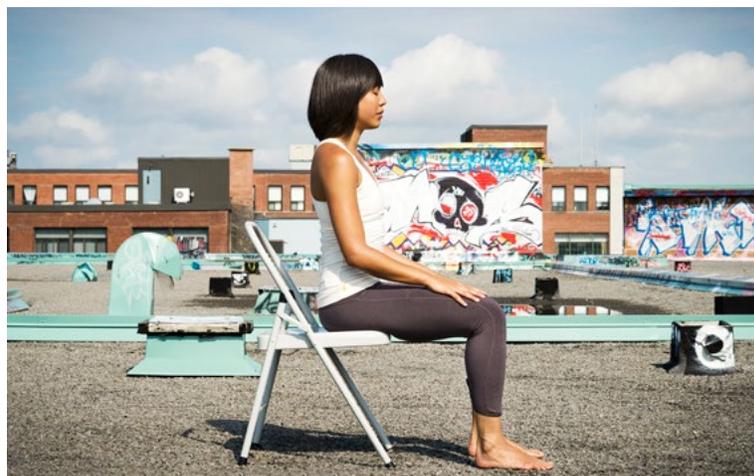


Crédit photo: Marc-Antoine Charlebois



MÉDITATION SUR UNE CHAISE

Pour certains, s'asseoir au sol s'avère difficile, voire même douloureux. Dans ce cas, l'utilisation d'une chaise est suggérée. Choisissez une chaise avec un siège ferme de sorte que les os assis ne descendent pas. Asseyez-vous au bord du siège avec les talons placés directement sous les genoux. Gardez les pieds à plat sur le sol et la colonne vertébrale droite. Placez les mains sur les genoux ou sur les cuisses avec les coudes sous les épaules.



Crédit photo: Marc-Antoine Charlebois

Autrement, vous pouvez également méditer couché ou debout. Être debout est une bonne option si vous vous sentez fatigué, tandis qu'être couché est approprié si les autres postures sont douloureuses ou si, en raison de circonstances de vie difficiles, vous devez sentir le soutien du sol.

Si vous vous allongez, pliez les coudes et placez-les de chaque côté des côtes. Les paumes sont face à face avec les doigts qui pointent vers le plafond. Si vous vous endormez, votre bras tombera sur vous, vous réveillera et vous rappellera ce que vous êtes en train de faire.



À PROPOS DE VOTRE GUIDE

Dawn est une professeure de méditation avec une approche enjouée, dynamique et équilibrée. Elle est connue pour son énergie sans limites et sa personnalité pétillante qui sont à la fois contagieuses et motivantes. Professeure depuis 2006, elle a obtenu plusieurs certifications d'enseignement, dont celles du Spirit Rock Meditation Centre, de Voie boréale, et de Naada Yoga.

Dawn pratique la méditation de la pleine conscience (Insight) depuis 2005, et elle a participé dans de nombreuses retraites résidentielles silencieuses au Canada, aux États-Unis, en Thaïlande et en Birmanie, dont un séjour de 3 mois à l'Insight Meditation Society. Dawn a aussi complété des programmes d'études de méditation avec Voie boréale, et Spirit Rock Meditation Center.

En 2007, elle a co-fondée la Fondation Yoga Mala, un organisme à but non-lucratif basé à Montréal qui est dédié à soutenir le développement des programmes de yoga dans des communautés défavorisées. Dawn continue à être impliqué en tant que membre du conseil d'administration. Elle est également membre du conseil d'administration pour Voie boréale, un organisme à but non-lucratif qui offre des cours et des retraites de méditation de la pleine conscience tout au long de l'année en anglais et en français.

Dawn croit fermement que la façon dont nous nous offrons dans notre pratique reflète la façon dont nous nous offrons dans notre propre vie, ce qui l'inspire à trouver des nouvelles façons de développer sa pratique au-delà du tapis de yoga et du coussin de méditation - et elle encourage ses élèves à faire le même.

Rester branché:

