

Méditation « cognitive focus and expansion »

Guide

Voir aussi le Site professionnel Formation en Milieu du soin

<https://forma-pro-meditation.webnode.fr/cours/>

Dr. Florence Pittolo

Et Dr. Eve Lefrancq

Nous sommes tous porteurs de grâce, elle exprime notre santé et attend que nous lui offrons du temps, elle nous le rendra en multiples...telles les feuilles de nos arbres, et les gouttes de nos vagues...



Voici un guide de quelques pages pour vous introduire au goût de méditer. En d'autres termes d'entamer cette merveilleuse exploration de « soi » qui vaut tous les voyages ... qui les rendra même encore plus intenses. Il s'agit aussi de développer des capacités dormantes de notre organisme pour une santé naturellement vigoureuse et d'accéder à la complétude, sérénité psychique. Vous aurez plus de détails dans mes ouvrages notamment faits pour répondre aux questions des patients et stagiaires expérimentant cette belle intériorité depuis 30 ans dans plusieurs pays. En position assise ou debout, déplacements lents lors de Tao (pratique du Tai Chi interne). Pour se procurer mes livres, voir en fin de document.

Chacun est un sage ou philosophe ... qui attend !

Alors, pour commencer, prenez le temps pour contacter en vous « ce » qui veut méditer, s'intérioriser, réduire l'allure en conscience et ...écouter. De quoi avez-vous besoin ? Se l'offrir est toujours simple, cela peut se produire même avec une tasse ou en regardant un

paysage, en marchant, ... et toujours en « soufflant ». Si vous écoutez cela à l'intérieur, ce qui régule déjà votre organisme, ce moment arrivera de lui-même, cette envie d'être « avec son meilleur ami » en soi (comme je le nomme pour les enfants) est en chacun de nous. Cela s'appelle aussi augmenter son homéostasie, ou en biologie, capacité interne de l'organisme à réparer, aller vers le mieux. Si nous incluons notre dimension psychique, de sagesse, alors ces aspects-là révéleront leur propre langage. Ici, nous vous en présentons un datant de millénaire et toujours très, excellemment efficace et porteur de bonheur ! La méditation et Les taos.

« La liberté, c'est l'engagement total. »



S'asseoir ? S'arrêter ? Suspendre le temps !

Oui, dans tous les cas, se placer de façon détendue, assis ou debout, le dos droit pour bien respirer. Ressentir que le sommet de la tête est quelque part en lien avec le ciel plus haut, et le bas du corps (depuis le ventre) avec la terre. Se détendre (bras et mains inclus), s'ouvrir.

Si je suis assis, position des mains : soit ouvertes sur les genoux, soit croisées l'une dans l'autre devant le nombril (ou le Hara).

Étape 1 : Se concentrer ou retrouver l'art de la présence

★ Se « concentrer » est un terme beaucoup utilisé, souvent superficiellement. Ici il s'agit d'être totalement présent à ce qui se passe en soi puis à ce que Je suis, intuitivement, en s'ouvrant à la simplicité profonde de la vie ici en moi ...vous le comprenez déjà, cette aventure est pour toute la vie et ...prépare une vraie bonne vie !

★ J'ai choisi de développer une méthode qui n'implique pas de stress supplémentaire, pas de bataille avec soi-même telle que « arriver à ne plus avoir de pensées », ce qui est impossible, surtout au début. Mais je vous aide à créer le contexte pour, au contraire, se détendre ... avec soi au travers de la méditation.

☺ Pourquoi se détendre ?

À vous de chercher... donc de trouver ou retrouver cet appel en vous ! C'est l'aventure d'une vie ! Mais rappelons-nous que les raisons biologiques sont très nombreuses comme créer un moment où le corps peut se régénérer (refaire ses cellules, évacuer celles inutiles, etc.) et aussi parce que psychiquement cela crée une ouverture. Une ouverture à quoi ? À prendre vraiment soin de soi. Pourquoi « vraiment » ? Car ici nous partons de nous, de nos besoins, sensations (avant les idées toutes faites). Donc nous accroissons la Vie qui coule en nous par l'attention, elle est une vraie force, puissance tangible. Elle augmentera nos capacités adaptogènes : s'ouvrir à de nouvelles situations (virales ou sociales !), trouver un meilleur sommeil (même si challenges dans la vie), meilleure concentration (réduction des pensées répétitives), meilleures relations (car plus de présence, plus d'énergie, et plus de réseaux neuronaux !).

N'hésitez pas à naviguer sur internet pour explorer « articles scientifiques en neurologie et méditation » (etc.).

☺ *Méthode pour se concentrer*

- rassembler son attention sur une seule chose. Commencer ainsi à sentir votre poids du corps dans les zones « en contact » de votre position (fessiers, mains lourdes sur les cuisses, ...).

Respirer tranquillement à chaque contact que vous explorez intérieurement les yeux fermés.

- Puis rechercher la sensation de chaleur dans les creux des mains, l'une après l'autre (au moins trois, quatre respirations ou une dizaine de secondes minimum, prendre le temps). Puis passer à la chaleur dans votre ventre (et sa peau si vous avez les mains contre le Hara -ou Tan Tian dans les arts martiaux).

Idem : installez-vous dans cette sensation, exploration en respirant naturellement.

Étape 2 : Respirer comme un surfer

Un surfer adore les vagues, jamais il ne lui viendrait à l'idée de chercher à modifier leur rythme, au contraire il recherche à adhérer le plus possible à la vague : quand elle monte, puis quand elle décide de « descendre ». Faites de même avec votre respiration, ne cherchez pas à la modifier : Entrer dans l'aventure de ce qui est le plus intime, de ce qui porte votre vie et sa ré-harmonisation (réparation des dérangements constants par ses rythmes) sans déranger le mécanisme. Pour moi cela est important (plutôt que de chercher

des performances) car nous voulons détendre les muscles, puis comprendre ce qui « prend soin de soi » naturellement et ensuite le soutenir par notre attention. L'attention nourrit (alors bien choisir ce sur quoi on pose son attention !). Puis cela permet de laisser advenir une exploration naturelle de votre esprit, c'est à dire de votre psychisme associé à ce qui est plus large : le sens de la vie, votre profondeur, votre lien avec la nature etc.

Voilà cela est déjà un bon début ! Félicitez-vous ! Et avant de repartir si vous décidez de vous arrêter à cette étape ou de faire une pause, prenez un peu de temps pour prendre conscience de la joie ou les autres qualités que vous ressentez en vous : votre façon de vous percevoir, de « recevoir » les informations proprioceptives (position du corps) et philosophique.



Étape 3 : Respirer à la source

Assis ou debout, à l'aise avec vous et le paysage...

Vous avez l'entière liberté d'accéder à votre source, ou à votre centre ou en d'autres mots à l'endroit d'où naît la respiration et où elle retourne pour se concentrer, condenser. C'est un point, (un « spot » en anglais) quelque part dans notre poitrine où s'élargit le souffle et où il retourne à chaque rythme.

En allant là avec notre attention nous récupérons beaucoup d'énergie, nos pensées se réduisent encore et tout se calme. Nous sommes à la fois concentrés et « dilatés », si nous percevons des sons extérieurs, ils dérangent moins ou pas.

Nous développons la Présence (qui est plus profond que la concentration), pour moi elle permet de reconquérir ce sentiment d'unité...

C'est la parfaite posture intérieure pour « observer ». Si des pensées arrivent (comme « j'ai oublié de faire telle course ») ; répondez à votre cerveau : « Merci d'analyser les éléments de ma vie, mais ce n'est pas le moment, nous reprendrons dans 20 mn. Pour l'instant concentre-toi sur une seule chose, le souffle ». Le « *Brain talking* » permet de ne pas se battre contre soi-même et d'orienter le cerveau dans des compétences inexplorées ou peu usitées (souvent pour des raisons culturelles). En effet lui aussi peut évoluer (comme il le fait depuis des milliers d'années) et si on lui donne l'autorisation il peut laisser s'ouvrir

certaines de ses fonctions comme : la contemplation, la sensibilité à la beauté, à l'harmonie... et en venir progressivement à vous dire vraiment qui vous êtes, ce « bel être » que nous sommes tous, quelle merveille de précision un organisme humain ! Savez-vous que les neurosciences ont découvert récemment une ère du silence dans le cortex ?

Savez-vous ce qu'est l'*ipséité* ?

Oui, ...Non, vous êtes une ipséité !

C'est merveilleux, je vous laisse chercher et laisser votre cœur grandir dans la gratitude pour finir la séance. Il est aussi bon de garder du temps pour remercier ce que vous êtes (avec une qualité précise du moment), remerciez pourquoi pas aussi un élément autour de vous (le coussin sur lequel vous êtes), une personne et enfin ressentez la présence du vivant et de son intelligence bienveillante tout autour de vous, dans tout le cosmos, la nature.

Avant de vous lever, vous pouvez frotter vos deux mains l'une contre l'autre pour redevenir attentif à votre corps, puis à la pièce ou au lieu dans lequel vous avez méditez, le regarder, ressentir naturellement avant de vous lever et continuer une merveilleuse journée !

Belle exploration !

Ouvrages de l'auteur (sous nom d'auteur Sahaj Neel, sinon indiqué sur la citation)

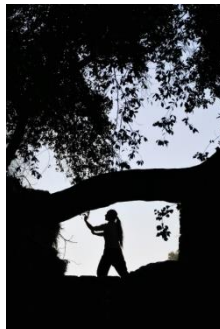
Le livre précieux de la méditation. Guide pour un quotidien éclairé, entre tradition, philosophie, science et pratique, *Sahaj Neel (nom d'auteur) Ed. Unicité, 2021*

Méditer Enfants-Parents, *Florence Pittolo, Ed. Edilivre. 2021*

Manifeste pour la nouvelle humanité. Ecoute petit homme. *Florence Pittolo, Ed. Edilivre. 2021*

Les Taos de l'éveil, pratique à la source de l'esprit, Ed. Unicité, 2023.

Prochainement sur Douleur et Méditation, entre neurosciences et philosophie, avec le Dr. Jacques Vigne, Ed. Du Relié, février 2024.



FLORENCE PITTOLO / SAHAJ NEEL

06 68 54 73 87

FLORENCE_PI@YAHOO.FR

Lien ami : musique du groupe de femmes occitanes cathares :

Samaïa – She moved through the fair – Official clip video

« *L'instant libère !* » [Sahaj Neel](#)