

## POSTURES DE MEDITATION ASSISE

**UN MOT SUR LA POSTURE :** la méditation se pratique assis.e confortablement, la colonne érigée mais sans raideur. Pour tenir dans la durée (plus de 30 min), cela demande d'être vraiment bien installé.e ! Car pour que l'esprit puisse être stable, il faut que le corps soit stable. Sans cela, nous allons avoir des fourmis, des douleurs... Et maintenir notre attention sur l'objet de la méditation (respiration p.ex) deviendra impossible.

Pour cela, prenons le temps de trouver le support qui nous convient le mieux – ça peut demander plusieurs essais, et vraiment du temps et de la patience !

Les yeux peuvent être fermés, ou à demi-ouverts, le regard posé au sol à 1 mètre environ devant soi. Sans laisser la tête tomber vers l'avant. Elle est bien alignée avec le bassin, la poitrine, la colonne.

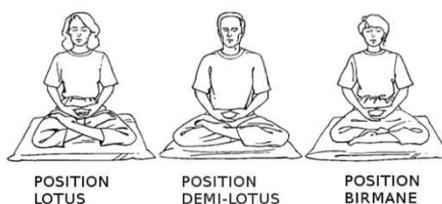
- **Assis.e sur une chaise**, en prenant soin de ne pas s'appuyer au dos de la chaise, la colonne bien érigée, les pieds parallèles, bien à plat au sol. Cette posture n'est pas « réservée aux mamies/papis ». Si c'est elle qui nous permet de tenir notre dos droit sans trop d'efforts, surtout optons pour elle !



- **Assis.e en tailleur** à même le sol, chaque jambe/mollet soutenu par le pied opposé, ou si besoin, les genoux calés sur des coussins



- **Assis.e sur un coussin** / un zafu / une couverture épaisse pliée, les talons ramenés l'un devant l'autre, très proches du pubis, les genoux au sol dans ce cas. Ou pour les personnes vraiment souples, en lotus ou demi-lotus. Attention ! Pour que les genoux soient bien posés solidement sur le sol, et ainsi faire trépied, il faut bien ajuster la hauteur sous les fesses, parfois un ou plusieurs coussins / couvertures pliées sont nécessaires



- **A genoux**/à califourchon sur un tabouret/un coussin épais/une couverture épaisse roulée, en prenant soin d'avoir les chevilles/mollets dégagés pour éviter les fourmis. Ceci est appelé la position japonaise.

