

où tu vas, tu es.



- gon
kabat-Zinn

Méditer couché

La position couchée est une façon idéale de méditer si l'on peut rester éveillé. Et même si vous vous endormez, votre sommeil n'en sera que plus reposant. Vous pourrez vous réveiller au milieu de votre méditation en prenant pleinement conscience de ces premiers moments d'éveil.

Quand le corps est allongé en position de repos, on peut le relâcher plus facilement que dans les autres postures. Le corps peut s'enfoncer dans le matelas, s'abandonner sur le tapis ou sur le sol jusqu'à ce que tous les muscles lâchent prise. Le cerveau, si nous le maintenons attentif et ouvert, suivra ce lâcher-prise à un niveau très profond, celui des neurones. Il est donc très bénéfique de pouvoir utiliser notre corps dans sa globalité, comme sujet de méditation couchée. Nous pouvons sentir notre corps de la tête aux pieds, respirant, irradiant de la chaleur sur toute la peau. C'est le corps entier qui respire, qui vit. En ayant pleine conscience de la totalité de notre corps, nous sommes capables de sentir notre être et notre énergie vitale en nous rappelant que nous ne sommes pas seulement des êtres pensants et désincarnés.

En pratiquant la méditation dans la position couchée, on peut également se focaliser de façon systématique sur certaines parties du corps. Dans notre travail clinique, nous introduisons nos patients à la méditation couchée sous la forme d'un *scanner mental* du corps. Il s'agit simplement de ressentir différentes parties du corps, en lâchant prise ensuite. Il est plus facile de faire ce scanner du corps en étant couché, que de maintenir la posture assise pendant quarante-cinq minutes. Cette méditation, sous la forme de scanner mental, est systématique dans la mesure où nous explorons les différentes régions du corps selon un ordre défini. Mais il existe plusieurs manières de faire, par exemple des pieds à la tête, ou inversement, ou latéralement.

L'une des façons les plus courantes de pratiquer cette méditation est de diriger son souffle à l'intérieur, puis à l'extérieur des différentes parties du corps, comme si l'on inspirait l'air dans le genou ou l'oreille ou les doigts de pied, et on l'expire ensuite. Quand vous vous sentez suffisamment prêt, vous inspirez en vous concentrant sur une région de votre corps, puis en expirant, vous lâchez prise, permettant ainsi à cette partie du corps de se dissoudre dans votre œil intérieur en même temps que les muscles se relâchent et que vous vous recueillez dans l'immobilité, avant de reprendre votre inspiration et d'explorer une autre région du corps. Autant que possible, respirez par le nez.

On n'est pas obligé de pratiquer la méditation couchée uniquement par le système du « scanner mental ». Nous pouvons également nous concentrer sur une certaine partie du corps qui affleure à la conscience peut-être parce qu'elle nous cause

une douleur ou une certaine gêne. Pénétrer dans ces régions avec disponibilité, attention et acceptation peut favoriser une guérison, au moins un soulagement, si l'on pratique régulièrement. Ce processus nourrit en profondeur les tissus et les cellules, tout comme la psyché et l'esprit, le corps et l'âme ne faisant qu'un.

La méditation couchée est aussi un bon moyen d'entrer en contact avec notre corps émotionnel. Nous possédons un cœur symbolique tout comme nous avons notre cœur physique. En nous focalisant sur la région du cœur, ça peut être utile de se mettre à l'écoute des sensations de blocage, de lourdeur au niveau de la poitrine en prenant conscience des sentiments de tristesse, de détresse, de solitude, de désespoir ou de rage qui se dissimulent sous la surface de ces sensations physiques. Dans notre culture, le langage exprime que le cœur est le support de notre vie affective par des expressions comme « avoir le cœur brisé », ou « avoir le cœur dur » ou encore « avoir le cœur lourd ». Mais le cœur est aussi le siège de l'amour, de la joie, de la compassion, des émotions qui méritent toute notre attention et notre dévotion au fur et à mesure que nous les découvrons.

Certaines pratiques spécifiques de méditation traditionnelle, telles que celle de « la bonté aimante », sont spécialement destinées à cultiver en soi-même des états particuliers qui ouvrent et accroissent le cœur symbolique. L'acceptation de soi et des autres, le pardon, la bonté aimante, la générosité et la confiance sont fortifiés par cette concentration et cette attention sur la région du cœur. Évoquer de tels sentiments fait partie de la pratique de la méditation traditionnelle. On peut

M

aussi les cultiver en les identifiant quand ils surviennent spontanément au cours de la pratique et en les considérant avec attention.

D'autres régions du corps ont aussi un sens symbolique qui peut être exploré à travers la méditation, couchée ou non, avec la même intensité de conscience. Le plexus solaire, par exemple, possède une qualité radiuse qui peut nous aider à sentir notre centre, grâce à sa position au centre de gravité de notre corps et en tant que centre vital commandant la digestion. La gorge vocalise nos émotions; elle peut être contractée ou décontractée. On dit qu'on a « la gorge serrée » quand l'angoisse nous envahit, même si le cœur est ouvert. Lorsque nous concentrons la pleine conscience au niveau de la gorge, cela peut modifier le volume de la voix et en améliorer le timbre et ses caractéristiques – de rapide, rauque, dure, la rendre douce, sensible et mélodieuse.

À chaque région du corps correspond une signification symbolique, à un niveau profondément enfoui dans le corps émotionnel, dont nous ne sommes même pas conscients. Pour continuer à nous développer spirituellement, il est nécessaire de stimuler notre corps émotionnel, d'être à son écoute. La méditation couchée peut être très utile à condition que nous soyons prêts à suivre nos intuitions, lorsque nous nous levons. Autrefois, nos cultures, nos mythologies, nos rituels aidaient à activer le corps sur le plan symbolique et émotionnel en reconnaissant sa vitalité et son impermanence. Ces rituels étaient habituellement accomplis dans des initiations homosexuelles, organisées par un groupe d'anciens dont la fonction était d'éduquer les adolescents de la tribu jus-

qu'à ce qu'ils atteignent l'âge adulte. Aujourd'hui, l'importance du développement du corps émotionnel est à peine reconnue. Hommes ou femmes sont livrés à eux-mêmes pour passer à l'âge adulte. Nos parents et nos grands-parents sont devenus tellement aliénés de leur nature originelle qu'ils ont perdu ce savoir collectif par lequel les anciens éveillaient la vie émotionnelle et la vitalité de leurs enfants. Le travail de la pleine conscience peut contribuer à éveiller cette sagesse traditionnelle en nous-mêmes, comme chez les autres.

Nous passons tellement de temps couchés dans notre vie, que la méditation couchée procure une entrée facilement accessible à un autre état de conscience. Au moment de se réveiller le matin, ou pendant la sieste, le fait d'être allongé nous invite à cette méditation couchée. Un certain état de conscience et d'accueil remplit notre corps et nous induit à écouter, à entendre, à grandir, à lâcher prise, à laisser être...



EXERCICE :

Se concentrer sur la respiration dans la position couchée. Sentir le souffle dans tout le corps. Rester avec le souffle dans différentes parties du corps, telles que les pieds, les jambes, le bassin, les organes sexuels, le ventre, la poitrine, le dos, les épaules, les bras, la gorge et le cou, la tête, le visage, le haut de la tête. Soyez à l'écoute de votre corps. Ressentez tout ce qui se présente. Observez les sensations qui s'écoulent et qui se transforment.

Faites l'expérience de pratiquer la méditation couchée en dehors des périodes de repos habituelles. Faites-la par terre, à des heures différentes de la journée. Essayez dans les champs, sous les arbres, sous la pluie, sur la neige.

Être particulièrement conscient de son corps au moment de s'endormir et de se réveiller. Pendant quelques minutes, s'étirer de tout son long, sur le dos, et sentir tout son corps respirer. Prêtez une attention particulière aux régions du corps qui vous posent problème en y insufflant votre souffle afin de les ramener dans la totalité de votre corps. Gardez à l'esprit votre corps émotionnel. Appréciez les sensations qui viennent des « tripes ».