



Samuel GANES

Mon
programme
complet
sur mesure
en 8 semaines

— MA LEÇON DE —
MÉDITATION

Corps/Esprit : retrouvez l'harmonie !

CHEZ VOUS, AU BUREAU OU EN PLEINE NATURE

EYROLLES

Pistes audios offertes

— MA LEÇON DE —
MÉDITATION

VOTRE COACH À DOMICILE !



Loin d'être réservée à une élite, la méditation est à la portée de chacun et ses bienfaits sont aujourd'hui reconnus. Cet ouvrage accessible et richement illustré vous propose plusieurs méthodes afin de trouver la technique qui s'adaptera à votre quotidien. Vous pourrez ainsi ouvrir votre corps et votre esprit à cette pratique ancestrale et en profiter pleinement à travers un programme de relaxation sur mesure :

- **Préparez-vous** mentalement et physiquement à votre séance.
- **Maîtrisez** les techniques de respiration et les mudrâs.
- **Expérimentez** les différentes méditations à travers le souffle et le mouvement.
- **Abandonnez-vous** en musique aux mantras et aux ambiances propices à la détente.
- **Approfondissez** la connaissance de votre corps et de votre esprit.

Samuel Ganes est coach bien-être, diplômé et certifié en yoga, en massage thaï et en médecine ayurvédique. Ses techniques d'enseignement se nourrissent de diverses influences : des formes les plus douces, alliant méditation, sophrologie, pranayamas (exercices de souffle) et rites tibétains, à des styles de yoga très dynamiques.



16 pistes originales

— MA LEÇON DE —

MÉDITATION

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

Ma leçon de massage, Hélène Campan, 2014

Ma leçon d'antigym, Marie et Thérèse Bertherat, 2013

Ma leçon de yoga, Laurence Luyé-Tanet, 2013

Les ambiances sonores des pistes audios qui accompagnent cet ouvrage
ont été réalisées par Lucien Pesnot.

Les photographies qui illustrent les postures ont été réalisées par Bruno Perroud.
Photos © Shutterstock pages 11, 15, 17, 20-21, 25, 28, 31, 33-37, 42, 47,
49, 52-55, 57, 59, 62, 65, 69, 71, 73-74, 77, 101, 121, 124, 127

Création de maquette : Marine Gérard

Mise en pages : Marie Housseau

Avertissement

Malgré tout le soin apporté aux exercices dans cet ouvrage, ni l'auteur ni l'éditeur n'assument la moindre responsabilité pour les dommages présumés ou réels qui pourraient intervenir par l'utilisation ou l'application directe ou indirecte des techniques présentées dans ce livre. Il est vivement recommandé de suivre l'avis d'un professeur et de consulter un médecin en cas de problème.

Samuel Ganes

— MA LEÇON DE —
MÉDITATION

Corps/Esprit : retrouvez l'harmonie !

CHEZ VOUS, AU BUREAU OU EN PLEINE NATURE

EYROLLES

Pistes audios offertes

REMERCIEMENTS

Merci à mes « êtres de lumière » qui, comme des guides sur le chemin de la vie, m'ont transmis cette flamme sacrée : Josépha Jeunet, Bruno Perroud, Linda Munro et Gérald Disse, Blandine Boucherot, Camille Peyrot, Hendrik Backerra, Madeleine Gaudiche, et surtout ma mère, Michelle Infantes.

Merci à ma famille et à mes enseignants pour ces savoirs qui m'ont forgé et donné à mon tour l'envie de transmettre.

Merci à mes élèves et à mes lecteurs, sans qui cette transmission ne trouverait aucun écho et donc aucun sens.

Merci à mes éditeurs, surtout à Sandrine Navarro et Gwénaëlle Painvin, pour leur confiance et leur sens de l'humain si délicat.

Merci à Lucien Pesnot pour son talent incroyable.

Merci à Shanti et à Joris, qui ont toujours été présents et patients tout au long de l'écriture de ce livre pendant quatre mois.

AVANT-PROPOS

Après plusieurs siècles d'humanité sur Terre, dont les trois derniers ont apporté de réels progrès dans les domaines médical, sanitaire, social, économique, culturel ou encore de la communication, l'être humain a profondément évolué. Mais à l'aube du troisième millénaire, nous nous trouvons confrontés à un paradoxe lié à notre condition humaine. Nous n'avons jamais été si nombreux et reliés, pourtant nous n'avons jamais autant ressenti la solitude de l'être, le vide. Nous n'avons jamais été si loin dans la connaissance de ce monde et pourtant il nous semble de plus en plus incompréhensible et complexe. Dans cet après « Onze-Septembre », notre concurrence identitaire n'a jamais été aussi grande et les guerres d'ego aussi exacerbées : nous ressentons un besoin de retour aux valeurs, à nos racines, aux traditions, de nous affirmer pour exister. Un besoin de retour à la masse – idéologique, raciale, sexuelle ou religieuse – pour faire exister l'individu. Ainsi l'être humain, au fil du temps, a-t-il trouvé des idéologies pour se rassurer, pour mieux appréhender cette grande inconnue qu'est la vie, mais aussi les réponses quant à ses origines.

Dans ce tumulte, cette confusion des sens et des esprits, un appel se fait entendre au plus profond de nous. Ce n'est pas le simple sommeil, ni le plaisir des sens, ni même les solutions exutoires de « partir ailleurs », même si cela relâche un instant le corps (*soma*). Il y a quelque chose de plus profond qui réclame sa part de repos à travers l'esprit (*psycho*) : la quiétude. Un besoin de retour à l'apaisement, cet état où tout ce marasme nous apparaîtrait comme futile. Un retour à l'état originel dénué de toute

signification, au bien-être... juste « être bien ». Cet appel se nomme : la méditation.

Elle revient au goût du jour aujourd'hui. Là encore, on pourrait s'en étonner. Cependant, après des millénaires au cours desquels la religion s'est imposée, avec ce besoin de célébrer une force supérieure qui contrôlait l'ordre du monde, ces derniers siècles en ont vu le déclin et nous avons peu à peu délaissé ces coutumes et nos rites. La plupart de nos rites sacrés sont devenus des fêtes profanes car commerciales, comme Noël, Pâques ou Halloween. Le matériel financier a eu raison du spirituel religieux.

Il y a alors dans nos sociétés modernes comme un vide spirituel.

La méditation est un rite sans conteste. Elle repose sur un acte nous reliant à notre esprit, un moment sacré et silencieux coupé de ce monde moderne profane et bruyant. Ce besoin aujourd'hui de revenir à l'acte méditatif est un besoin spirituel et rituel. Les rites sont nombreux et ils donnent beaucoup d'importance à la qualité de la vie.

Pourquoi dire tout ça ? Pour résumer en quelques mots les raisons qui vous ont poussé à ouvrir ce livre. Personne ne vient à la méditation par hasard, jamais. Cependant, beaucoup s'en détournent faute d'avoir trouvé la bonne technique de méditation, car ils sont restés assis en tentant de ne penser à rien, en attendant de trouver la paix et en ne récoltant qu'un bon mal de dos.

La méditation est multiple, diverse, et les techniques sont nombreuses. Cependant, attention, la médita-

tion reste un chemin de croix parfois. Elle nous met face à nous-mêmes : face à notre psyché, face à notre *soma* (le corps), face à nos douleurs, à nos contradictions, à nos failles, à notre volonté d'aller plus loin ou d'abandonner parfois, à notre besoin de lâcher-prise, à celui de prendre un moment de conscience pour soi... face à notre ego pour mieux le détruire.

La méditation est donc une introspection, mais aussi et surtout une porte ouverte sur soi et donc vers les autres. Elle est l'une des pratiques majeures du développement personnel, prenant en compte le *psycho* et le *soma*. Cet ouvrage a pour but de vous donner toutes les clefs afin de réaliser ce développement, voire cet épanouissement personnel.


Pour commencer, tentez de vous déconditionner, sans oublier, ni même renier. N'hésitez pas à remettre en question ce que vous savez, ou même ce que vous êtes. C'est le point de départ favorable à tout développement personnel réussi.

J'ai écrit ce livre dans l'espoir qu'il réponde à chacun d'entre vous. Je vous propose un programme sur huit semaines, où chaque semaine permet d'aborder une méditation différente. Ainsi, vous pourrez explorer un éventail de méthodes : méditation par

le souffle, le corps, la voix, la pensée, l'environnement sonore... Grâce à votre pratique, vous ressentirez peu à peu les styles de méditation qui vous correspondent le mieux. À l'issue de ce programme, vous aurez l'expérience suffisante qui vous permettra de personnaliser votre pratique et de devenir autonome. J'ai aussi voulu un ouvrage riche qui détaille les origines et l'histoire de la méditation, les phénomènes biochimiques qui se passent au sein du corps, mais également le sommeil ou encore les concepts de bonheur des penseurs actuels. Ainsi, vous élargirez le spectre de pensée et deviendrez un véritable méditant, fort des axes possibles de réflexion pour vos méditations futures.

Gardez toujours à l'esprit que vous êtes relié aux autres et à cet univers, chacun étant une goutte d'eau de cet océan infini, chacun étant une part du reste de ce monde, ou comme disait Krishnamurti « Vous êtes le monde ». Aussi pratiquez toujours dans le but de vous ouvrir aux autres, jamais de vous refermer sur vous-même. La méditation n'est pas un refuge hermétique, il est une porte ouverte sur les autres à travers soi. « L'observateur est l'observé. »

Ouvrez-vous : ouvrez les yeux, votre cœur et votre esprit, ouvrez les bras et tout le champ des possibles... et méditez !

Le pictogramme  accompagné d'un numéro renvoie aux pistes audios qui accompagnent cet ouvrage. Vous pourrez télécharger ces pistes via un lien que vous trouverez à la fin de cet eBook. Vous pourrez ainsi méditer à tout moment et en tout lieu !

SOMMAIRE

Remerciements 4

Avant-propos 5

1 LA MÉDITATION

ou le concept
de l'introspection 11

1. Étymologie 12

Modus 12

Medius 12

Dhyāna/Contemplation 12

2. Pas une, mais des méditations . 14

Un rite 14

Une vision 14

Une salvation 14

3. Une science de la nuit
des temps 16

Les premiers siècles de l'humanité :
la transmission orale 16

Les grandes civilisations :
civilité et recueillement 16

À travers le yoga 18

Les conquêtes et la route de la soie :
le concept du gréco-bouddhisme 19

Le Moyen Âge et la Renaissance :
émergence de la méditation théiste 21

Les temps modernes :
« tuer le spirituel pour se libérer » 22

4. Les méditations d'aujourd'hui . . 24

La méditation : science de bien-être 24

Les différentes pratiques méditatives 24

5. Les méditations 27

La méditation Vipassana 27

La méditation dite de « pleine conscience » 27

La méditation transcendantale 27

La méditation zen 27

Les méditations à travers le corps 28

Les méditations écrites 29

Les méditations dites « des sentiments » 29

Le MBSR de Jon Kabat-Zinn 30

La connaissance de soi selon Jiddu Krishnamurti . . 30

2 LA MÉDITATION

ou le processus
du corps-esprit 31

1. Le processus méditatif :
le corps-esprit 32

Le cerveau 33

Le système nerveux 34

Le système cardiovasculaire et respiratoire 35

Le système immunitaire	36
Le système endocrinien/hormonal	36
Tout n'est que chimie !	38

2. Les corps subtils 41

Les énergies	41
Les enveloppes	44

3. Les mantras 46

Pourquoi le mantra ?	46
Om	48
Quelques exemples de mantras	49

4. Les mudrâs 51

Anjali ou Namasté Mudrâ	52
Jnana et Chin Mudrâ	53
Dhyâna Mudrâ	53
Shunyâ Mudrâ	54
Suryâ Mudrâ	54
Ksepanâ Mudrâ	54
Padma Mudrâ	55
Hakini Mudrâ	55

3 Mes préparations à LA MÉDITATION 57

1. (Re)connectez-vous à vos sens . 58

Le toucher	58
L'odorat	59
L'ouïe	60
La vue	60
La respiration	61

2. Considérez les obstacles 63

Abandonnez-vous	63
Vivez l'instant présent	63
Regardez de l'intérieur	63
Prenez patience	64
Le lâcher-prise	64
L'humilité	64
La confiance	64

3. Assouplissez votre corps pour assouplir votre esprit 66

L'approfondissement du concept Dhyâna	66
Le calme après la tempête	66

4. Les effets néfastes possibles . . 68

Les mauvaises raisons	68
Évitez les paradis artificiels	69

5. Considérez votre méditation . . 70

Pourquoi voulez-vous méditer ?	70
Vous êtes unique	70
Vous face aux obstacles	70
Votre sage révolte	71
Aimez-vous !	72

4 La mise en pratique de MES PRÉPARATIONS . . 73

1. Les nettoyages internes : Kriyas 74

Le nettoyage du corps en surface : Bauchâra	74
Le nettoyage des dents et des gencives : Danta Dhauti	75
Le nettoyage de la langue : Hrid Dhauti	75

Le nettoyage des oreilles : Karna Dhauti	75
Le nettoyage du nez : Neti	75
Le nettoyage des yeux : Tratak	76
Le pranayama et exercice de purification des poumons : Kapalabhati	76
Le nettoyage du ventre : Nauli	76
Le nettoyage du côlon : Basti	76
Le nettoyage du système digestif : Jeûn	76
Le nettoyage en profondeur de la peau : Inipi (Sweat Lodge)	77

2. Les pranayamas : exercices de souffle

La respiration progressive	79
La respiration alternée : Nadi Shodana	80
La respiration du diaphragme ou du feu : Kapalabhati	82
La respiration du lion : Simha Mudrâ	83
La respiration de l'abeille : Brahmari	84
La respiration du victorieux : Ujjayi purifiant	85

3. La mise en mouvement du corps : Asanas

Les salutations au soleil	86
Les rites tibétains	96

5 Mon programme de méditation **EN HUIT** **SEMAINES**

1. Préambule	102
2. Pour les huit semaines à venir	103

Les méditations de la respiration	104
Les méditations par le mouvement	106
Les méditations avec support de réflexion	108
Les méditations transcendantales	110
Les méditations des chakras	112
La méditation par la visualisation et Vipassana	114
Les méditations zen et la pleine conscience	116
La semaine de méditations intensives	118

6 Les notions **D'IMPORTANCE**

1. La force du sommeil	122
Généralités	122
Sommeil lent, léger, profond et paradoxal	123
Quand l'ésotérisme rattrape la science	123

2. Quelques notions de bonheur à méditer

Les sept lois de la sagesse selon Deepak Chopra	126
Les dix règles des philosophes de la Grèce antique	128
Les cinq blessures selon Lise Bourbeau	130
Les accords toltèques selon Miguel Ruiz	130

3. Mon cahier de méditations



LA MÉDITATION, ou le concept de l'introspection

Nul ne peut aborder une technique sans en connaître les fondements. Tout méditant averti se doit d'avoir une connaissance des origines, de l'histoire et de la considération contemporaine et actuelle de la méditation.