

## *Méditer debout*



# *Méditer debout*

## Enseignement

- ✚ Dans cette pratique, nous travaillons à **établir une ligne de conscience et d'énergie** qui court **de la plante des pieds à travers les jambes et la colonne vertébrale jusqu'en haut de la tête**. Les mauvaises habitudes posturales (comme le fait de s'appuyer ou de s'avachir) coupent cette ligne et le corps se sent fragmenté. Dans une mauvaise posture, le haut du corps se penche et la tête occupe un domaine très différent du reste du corps. Elle se sent la plupart du temps divorcée du torse. Une personne ordinaire vit la plupart du temps dans la tête qui est affectée par l'arrivée puissante de phénomènes sensoriels et de processus de pensées accélérés. La tension et la pression que subit la tête peuvent donc paraître normales. Cette partie du corps ainsi que les fonctions qui y sont associées sont si centrales que, lorsque nous nous y habituons, ce phénomène devient une partie de qui nous sommes.
- ✚ **Le but de la méditation debout** est de modifier tout cela, de **se reconnecter et de tout relier pour arriver à sentir une unité et un équilibre**. L'habileté de la pratique consiste à se tenir droit et en équilibre sans être rigide. L'effet est d'être quasiment sans poids, et cependant enraciné. Dans cet état, avec les yeux ouverts, nous sommes moins affectés par les phénomènes sensoriels, l'esprit est plus calme et l'on se sent davantage « entièrement ici ». Tenez-vous debout avec les jambes légèrement écartées et placées juste sous vos hanches. Ayez les pieds pointés vers l'avant et à peu près parallèles. Débloquez vos genoux pour qu'il y ait de la souplesse. Laissez-les légèrement fléchis. Concentrez-vous sur la plante de vos pieds. Étalez vos pieds sur le sol pour que la plus grande partie possible de votre plante de pied soit en contact avec le sol. Vos pieds et vos orteils doivent avoir l'impression de pouvoir s'enfoncer dans le sol afin que vous soyez comme un arbre ou une plante poussant hors de terre, plutôt que quelque chose perchée dessus. Ayez cette idée en tête et laissez votre corps la suivre. C'est comme si vos pieds étaient des racines qui poussent.

- ✚ **Quand les genoux sont débloqués, le poids du corps est supporté par les pieds.** Si les genoux sont bloqués, ils supportent une partie du poids et cela coupe le flot d'énergie entre les pieds et le haut du corps. Donc, rappelez-vous de laisser les genoux lâches, et alors la sensation de la plante des pieds sera équilibrée et clairement perçue. **Un autre endroit qui a tendance à se verrouiller est celui qui se situe autour des hanches, des fesses et du sacrum,** à cause de l'habitude de s'y appuyer. Quand nous nous appuyons sur une table ou sur un mur, le haut du corps repose en général sur les hanches, les fesses et le coude qui est posé là où nous nous appuyons. Tout ce qui est en dessous de la taille retombe, éventuellement à moitié supporté par une jambe. Le sacrum et la région lombaire sont tordus et pourtant ils doivent recevoir le poids du haut du corps. Ils sont alors obligés de se verrouiller pour offrir une base rigide. Si cette façon de se tenir debout devient une habitude, le verrouillage devient chronique et nous perdons la capacité de nous tenir sur nos deux pieds.
- ✚ Dans la méditation debout, **essayez de détendre tout ce qui se situe autour des hanches et de la région du bassin, des fesses et du sacrum.** La façon d'y arriver est de « laisser tomber » la colonne. Imaginez que votre colonne s'allonge et que vous avez une queue qui descend entre vos jambes. Dans cette posture, le coccyx est rentré au lieu de bloquer le sacrum par en dessous en étant légèrement arqué en arrière. Le sacrum repose alors vers le bas et l'articulation entre la dernière vertèbre lombaire et le sacrum s'ouvre. Dans cette position, les fesses sont relaxées pour que le poids descende dans les jambes. Quand vous faites ceci, vous pouvez constater **un changement de gravité vers l'avant dans le bas de l'abdomen.** Vous y sentirez un peu plus de force. Relâchez l'abdomen pour qu'il ne soit pas tendu. Il a besoin de fermeté et non de tension. Détendre la région du périnée soulage aussi la tension dans le bas de l'abdomen. La masse osseuse de la ceinture pelvienne agit alors comme un berceau pour les tissus mous et toute tension abdominale peut se libérer.

- ✚ **Débloquez aussi les épaules.** Il peut être utile de faire pivoter vos épaules en faisant tourner un peu vos bras d'un mouvement doux depuis le bas de l'abdomen plutôt que depuis la tête ou les épaules. Balancez-les un peu de chaque côté jusqu'à ce que les épaules soient relâchées. Il n'y a pas d'effort dans le haut du corps et la détente de la poitrine et des épaules laisse les bras pendre librement, légèrement écartés de chaque côté du corps. Sans rien bouger, laissez le dos se détendre vers le bas comme si une cape glissait de vos épaules. Laissez le cou droit et la tête libre comme dans l'assise. **Détendez la mâchoire** et laissez la langue se reposer. Tenez-vous debout avec le regard au loin sans forcer sur la mise au point. Soyez conscient d'être debout, supporté par le sol et ouvert au ciel. Rien ne fait pression sur votre dos. À l'avant, tout est clair et dégagé. L'espace tout autour vous maintient. Quand le corps est unifié accordez-vous à la respiration dans l'abdomen.
- ✚ **Laissez ce rythme régulier contrôler toute tendance à la contraction.** Cette posture semble inhabituelle au début. Les cuisses doivent s'habituer à porter le poids du corps. Elles vont avoir tendance à essayer de bloquer les genoux et à renvoyer le poids vers le bassin en serrant les fesses. Cette tendance peut être neutralisée en gardant ces zones non tendues et en alignant les genoux sur le centre de chaque pied. Cela élargit l'arc des jambes en envoyant le poids vers la partie externe de la cuisse qui est plus solide. Les épaules auront tendance à se crispier vers le haut pour soulever le poids. Même la mâchoire et le cou voudront contribuer. Porter le corps dans les jambes peut être ressenti comme inconfortable au début, mais l'impression d'unité du corps et la libération des tensions subtiles sont telles que cela en vaut vraiment la peine.
- ✚ **Restez concentré sur la respiration.** Avec le temps, les jambes vont se fortifier. En revenant aux plantes de pieds, zones riches en sensations, contemplez la pression. Où sont les points forts ? Où sentez-vous le plus de pression ? Est-ce vers l'avant, les côtés ou derrière ? Est-ce que le corps a plus tendance à s'équilibrer vers les orteils ou vers les talons ? Laissez-vous osciller un peu, jusqu'à sentir cette zone de pression se déplacer sous vos pieds. Elle est probablement située sur le côté du pied. Quand vous **contemplez la zone de pression qui se déplace**, essayez d'en faire le centre de chaque pied, immédiatement sous le coup-de-pied. Concentrez-vous sur les sensations dans ce coup-de-pied.

- ✚ Vous deviendrez capable d'y **discerner un tremblement d'énergie**. Quand vous le pourrez, reconnaissez ce point et familiarisez-vous avec lui. Au cours de la pratique, ces deux points deviendront deux centres importants. Quand le corps est debout, aligné et équilibré directement sur ces points, la posture ne demande pas d'effort et elle régénère. Déplacez graduellement votre attention depuis ces points vers le bas puis vers le haut des jambes et ensuite vers la région centrale bassin/abdomen. Respirez régulièrement depuis le bas de l'abdomen. Ainsi vous pourrez **sentir un accès de picotements** dans le haut du corps.
- ✚ **Étendez votre conscience de la respiration** pour y inclure tout cela. **Inspirez** en attirant cette énergie subtile vers le haut du corps. **Expirez** en vous détendant vers le bas depuis le haut du corps vers l'abdomen, les jambes et le sol. Expirez dans l'espace autour de vous et laissez votre corps s'ouvrir à cet espace. Inspirez en attirant la conscience vers le haut à travers les pieds, les jambes et l'abdomen. Expirez dans la direction inverse. Ainsi, la respiration du corps est complète. C'est la respiration subtile, la respiration de l'énergie. Si vous ne la sentez pas, continuez à vous tenir debout quand même en vous concentrant pour empêcher le corps de se verrouiller.
- ✚ **Tenez-vous debout** pendant dix minutes environ au début, et augmentez la durée selon vos capacités. **L'agitation et la tension** auront tendance à survenir par vagues, en apportant les émotions correspondantes. **Utilisez la respiration pour soutenir la pratique**. A chaque fois que vous respirez au travers d'une vague d'agitation, le corps devient plus uni et plein d'énergie. la conscience gagne une gravité plus profonde. Videz le corps de ses luttes. Videz le corps dans l'espace. Finalement, vous pourrez tenir debout avec la force et la flexibilité d'un arbre.

## *Difficultés*

Ici, **la torpeur ne sera pas un problème** et il est peu probable que l'esprit vagabonde très loin. Ce sont quelques-uns des avantages à méditer debout. Par contre, **l'obstacle majeur est l'agitation, avec la tension qui lui correspond** et qui monte à l'assaut de la posture debout. Mais l'exercice précédent est un moyen physique de s'en libérer. Alors, accordez-lui un moment et tenez-vous-y en fléchissant un peu les genoux de temps en temps au besoin. Si vous vous sentez fatigué, reprenez la méditation assise ou passez à la marche.

### *Si cette façon de faire ne vous aide pas*

**Essayez de fléchir les genoux** lentement pour monter et descendre de cinq centimètres en dix secondes. Rebondir sur vos genoux aide un peu vos muscles à ne pas se verrouiller. Ou bien **faites tourner lentement vos hanches** d'un côté à l'autre pour que l'abdomen décrive un arc dans l'espace devant lui. Ce mouvement fait aussi tourner les omoplates en arc dans l'espace derrière elles. Bouger en restant connecté à l'espace au-dessus, derrière, devant et au-dessous détend et déroule l'attention sans perte de posture. De cette façon, un équilibre ferme et reposé peut se développer.

### *Pour aller plus loin*

En arrivant à la **fin de cette période**, attirez votre attention sur la partie centrale du corps et sur **le bas de l'abdomen**. C'est là que vous sentez la respiration commencer et finir. C'est le point où l'énergie se rassemble. **Centrez-vous là**. Sentez l'espace autour de vous à partir de ce centre. Sentez ce que ça ferait si plutôt que la tête c'était cette zone qui gouvernait le corps entier. Amenez l'intention de vous asseoir. N'agissez pas. Amenez-la juste à l'esprit. Détendez cette pensée et remarquez si votre énergie a changé. Êtes-vous resté dans ce centre ou êtes-vous monté dans vos épaules ?