

La pratique de la méditation

Bien qu'elle soit médiatisée depuis quelques années déjà, la méditation apparaît encore bien obscure, et peut être source de fausses croyances pour le plus grand nombre. Il faut bien reconnaître que les informations confuses, voire la désinformation commerciale y participent pour beaucoup. Ainsi la représentation que s'en fait le grand public demeure toujours assez éloignée de ce que la méditation est vraiment. Trop de premières méditations déçoivent alors les débutants.

Pourtant la méditation n'est pas de la relaxation (même si elle y contribue), ce n'est pas faire le vide en soi, ni bloquer le flux des pensées, ni se couper du monde ou encore s'asseoir dans une posture unique, idéale et relaxante...

La pratique méditative c'est :

- avant tout prendre conscience de la réalité de « ce qui est » afin de nous libérer des chimères de notre EGO et vivre pleinement la totalité des expériences qui se présentent à nous, en harmonie avec les autres.
- un entraînement de l'esprit à modifier nos états de conscience pour parvenir à une compréhension directe de notre réalité.

Ni mystique, ni ésotérique elle s'adresse à tous ceux désireux de trouver un remède aux débordements de notre société, de revenir à l'essentiel pour retrouver la sérénité de leur véritable nature, tout en profitant du monde moderne.

La méditation **TANGRAM** ou méditation des origines, s'adresse à tous. Laïque et dépourvu de dogmes, l'enseignement qu'elle délivre est universel.

Fondée sur la tradition ancestrale et l'esprit originel de la méditation, c'est une pratique néanmoins adaptée à notre culture occidentale en raison notamment des explications qu'elle apporte sur les concepts fondamentaux et philosophiques.

Elle repose sur une posture juste, une respiration profonde et l'attention pure sans jugement dans l'instant présent.

Les cours collectifs proposés ont une durée d'une heure. Ils débutent par un échange sur la thématique du jour (concepts ou questions fréquentes), suivi de la présentation ou du rappel des consignes techniques à la fois posturales et mentales.

La séance s'enchaîne par un léger échauffement et quelques étirements puis une pratique méditative en une ou deux séquences d'une durée variable selon le niveau des personnes présentes.

Le cours s'achève par un débriefing de la méditation.

Le matériel nécessaire se compose d'un tapis de sol et un coussin de méditation appelé zafu (mis à disposition pour les premières séances).