

# Méditer Debout

La méditation debout est une posture de méditation facile d'accès. On va découvrir en 6 étapes comment profiter au mieux de cette méditation.

## 1. La tenue

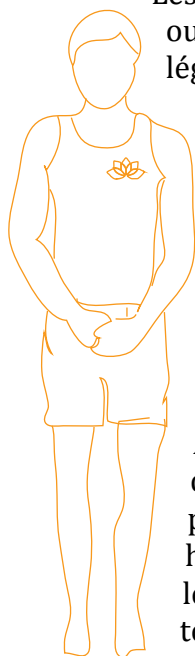
Habillez-vous confortablement en évitant un pantalon qui serre trop le ventre. Vous pouvez faire l'exercice pieds nus ou avec des chaussures. Si vous avez tendance à avoir mal dans le bas du dos, il est préférable de garder les chaussures aux pieds.

## 2. L'endroit

Trouver un endroit au calme pour pratiquer. Initialement il est plus facile de méditer à l'intérieure. Mettez-vous face à une fenêtre pour avoir la vue dégagée (dans la mesure du possible.) En améliorant votre capacité de concentration, vous pourrez plus tard méditer dehors en plein air et profiter pleinement de la nature.

## 3. La position

Les pieds sont écartés de la largeur du bassin (espacés environ d'une main ouverte) et sont parallèles (les orteils pointent droit devant). Relâchez légèrement l'arrière des genoux pour permettre au bassin de se relaxer vers le bas et pour vous permettre de ressentir votre poids sur les pieds comme si vous veniez de monter à cheval.

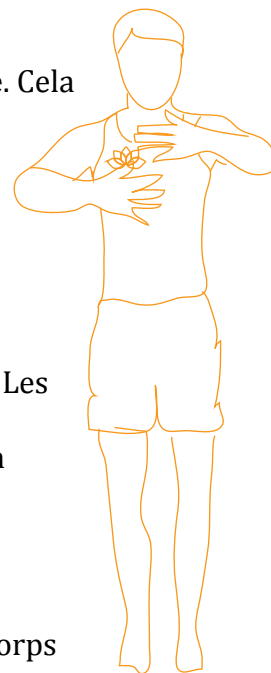


## 4. Le regard

Regardez droit devant vous, et permettez aux muscles du visage de se détendre. Ressentez votre crâne, votre mâchoire et votre nuque. Permettez-leur de se relâcher avec une expiration.

## 5. Levé de mains

Avec une inspiration, permettez aux mains de s'élever devant vous. Elles vont s'arrêter là où c'est confortable. Cela peut être à la hauteur du nombril ou peut-être plus haut devant la poitrine. Les mains sont relâchées et les doigts pointent les uns vers les autres sans se toucher. Les coudes flottent sur les côtés mettant de l'espace dans les aisselles.



## 6. Respiration

Approfondissez l'inspiration et ressentez l'expansion de la poitrine. Les épaules restent relâchées et éloignées de la nuque. Après quelques inspirations profondes, permettez à la respiration de rentrer dans un cycle sans effort d'inspiration et d'expiration.

## Durée

Pour une méditation de 10 minutes environ :

Au bout de 3 à 5 minutes, permettez aux mains de revenir près du corps l'une dans l'autre. Puis maintenez cette nouvelle position 5 à 7 minutes.

