

Méditation pour les débutants : fermez les yeux et c'est parti !

La méditation est une pause précieuse dont nous avons tous besoin dans notre monde effréné. De nombreuses études scientifiques ont déjà sorti la méditation de son image ésotérique pour mettre en avant son importance. Une séance de méditation permet à votre corps et à votre esprit de se ressourcer. Vous apprenez à vous concentrer, à ne pas juger les pensées qui émergent et à ralentir.

Il est probable que vous vous reconnaissiez dans cette situation : vous souhaitez méditer régulièrement, mais vous avez encore du mal à le mettre en pratique ? Apprendre à méditer peut représenter un défi de taille, surtout pour les débutants. Cet article est conçu pour vous aider à comprendre les bases essentielles et à vous lancer dans la pratique.

La méditation est un processus d'apprentissage

Corrigeons d'abord une idée reçue : « S'asseoir, ne penser à rien et atteindre l'illumination » – c'est souvent ainsi que l'on imagine la méditation. Vous constaterez rapidement qu'il est impossible de ne penser à rien. La méditation est plutôt un processus d'apprentissage et consiste à observer lorsque vos pensées vagabondent.

Nous avons préparé pour vous 6 conseils pour faciliter vos débuts en méditation. De plus, nous vous présentons 3 techniques de méditation avec des instructions simples pour les débutants, afin que vous puissiez commencer immédiatement.

Méditation pour les débutants : 6 conseils simples

Voici 6 conseils qui vous aideront à intégrer la méditation dans votre quotidien. Ces idées vous fourniront également une première base pour comprendre la méditation et commencer dès aujourd'hui.

1. Une question de structure : un moment et un lieu fixes

Si votre quotidien est très chargé, il est important d'intégrer la méditation dans votre emploi du temps de manière structurée. Un horaire régulier et un lieu fixe vous aideront à maintenir cette pratique.

Commencez par choisir un moment qui vous convient. Si vos pensées tournent trop autour de votre « to-do list » le matin, peut-être que le soir sera un meilleur moment pour vous. La pause déjeuner pourrait aussi être une excellente occasion de déconnecter un instant.

Que ce soit un banc dans un parc, un espace au bureau ou simplement chez vous, choisissez un endroit qui vous convient. En théorie, vous pouvez méditer partout, mais certains facteurs faciliteront vos débuts. Par exemple, choisissez un endroit où vous vous sentez à l'aise, où vous ne serez pas interrompu (ni par votre téléphone) et qui est relativement calme. Vous pouvez également créer un coin méditation personnel pour une ambiance agréable. Que ce soit avec des bougies, de [l'encens](#), des [coussins](#) ou des [statues](#) – l'essentiel est que cet endroit corresponde à vos goûts.

Astuce : Dans certaines grandes villes, il existe des centres de méditation que vous pouvez visiter quotidiennement à différents moments de la journée. L'avantage : les horaires et le lieu sont fixes, ce qui peut vous donner un sentiment d'engagement plus fort.

2. Trouver une routine et commencer petit

En méditation, la régularité est plus importante que la durée de chaque séance, surtout pour les débutants. Il vaut mieux pratiquer un peu chaque jour plutôt que de méditer intensément deux fois par semaine. Ne vous imposez pas trop dès le début et commencez par de petites **étapes** : par exemple, cinq minutes par jour plutôt qu'une demi-heure d'un coup. Très vite, vous pourriez ressentir l'envie et la capacité de prolonger vos séances.

3. Des vêtements confortables et chauds

Pour vous sentir au maximum de votre confort, veillez à ce que vos vêtements ne serrent pas, ne fassent pas de bruit ou ne grattent pas. Des vêtements doux et amples facilitent une position assise prolongée. Des chaussettes épaisses et une [couverture](#) sur vos épaules peuvent également vous garder au chaud pendant votre méditation.

4. Adopter la bonne posture de méditation

S'allonger ou s'adosser peut-être très confortable, mais cela comporte aussi le risque de s'endormir rapidement. En méditation, l'objectif est de trouver une relaxation active. C'est pourquoi il est recommandé de s'asseoir droit et avec le dos bien aligné. Plusieurs options s'offrent à vous : la posture en tailleur, la posture sur les talons, sur [un banc](#) ou une [chaise de méditation](#) – n'hésitez pas à essayer différentes positions.

D'ailleurs, saviez-vous que la pratique des asanas en Inde avait à l'origine pour but de préparer le corps à la posture du lotus en vue de la méditation ?

Rares sont ceux qui, ici, peuvent s'asseoir immédiatement droit dans une posture de tailleur avancée. Nous vous conseillons donc de vous asseoir au sol en position de tailleur sur un [bloc](#), une couverture ou un [zabuton avec un coussin de méditation](#). Vous pouvez aussi utiliser un bolster si vous en possédez déjà un pour votre pratique du yoga à domicile. Cela permet à vos hanches et genoux de se détendre davantage, tout en maintenant votre colonne vertébrale bien droite.

Gardez à l'esprit qu'une position assise prolongée dans une posture inhabituelle peut parfois provoquer des tensions dans les jambes ou les hanches. C'est tout à fait normal et s'atténue avec la pratique.

5. Trouver un point de concentration

Pour éviter que vos pensées ne prennent le dessus, il peut être utile de choisir un point de concentration. Cela peut être, par exemple, votre respiration ou un mot porteur de sens. Vous pouvez également focaliser votre attention sur un objet.

Exemples pour se concentrer sur un point précis :

- Ressentez comment votre respiration entre et sort par vos narines, comment votre abdomen se soulève et s'abaisse.
- Placez une bougie à environ un mètre devant vous, idéalement à hauteur des yeux. Concentrez-vous pleinement sur la flamme et observez vos perceptions : pouvez-vous distinguer différentes couleurs dans la lumière ? La flamme vacille-t-elle ou crépite-t-elle ?
- Concentrez-vous sur un mot positif, tel que « calme » ou « bonheur ». Répétez ce mot dans votre esprit ou à voix haute et imprégnez-vous de l'idée que ce calme ou ce bonheur est un état présent.

Au début, il se peut que vous ne puissiez maintenir votre concentration que quelques secondes – et c’est tout à fait normal. Plus vous pratiquez, plus il vous sera facile de remarquer lorsque vos pensées s’échappent. Revenez alors simplement à votre point de concentration. Apprendre, pratiquer et appliquer régulièrement ce processus – c’est cela, la méditation.

6. Observer et accepter vos pensées

Enfin, l’un des plus grands défis est probablement d’apprendre à faire preuve de patience et à accepter que pensées et impressions surgissent souvent de manière chaotique. Dans ces moments-là, il est utile de se placer dans une posture d’observation :

Essayez de regarder le flot de vos pensées depuis une position neutre et laissez-les passer. Cela vous permet d’éviter de vous enliser dans vos pensées ou de les juger. Une fois que ces pensées se sont dissipées, ramenez doucement votre attention sur votre point de concentration.

Quelle forme de méditation choisir pour débiter ?

Il existe différentes formes de méditation pour vous aider à trouver le calme. L’essentiel, surtout pour les débutants, n’est pas de pratiquer la méditation parfaite, mais plutôt de le faire régulièrement.

La méditation idéale pour les débutants n’existe pas – tout dépend de votre personnalité et de vos préférences. Orientez-vous en fonction de vos besoins : préférez-vous une méditation passive ou active ? Silencieuse, chantée ou sonore ? Abstraite ou structurée ?

Maintenant, commencez : En groupe ou en solo ?

Que vous pratiquiez en cours collectif, via une vidéo ou une application, il est généralement avantageux, au début, de méditer en étant guidé. Cela vous permettra de comprendre comment fonctionne la méditation.

Surtout au début, il est fréquent que les pensées vagabondent, ce qui peut rapidement mener au doute, voire à l’abandon. Une méditation guidée pour débutants vous aide précisément à gérer cela. Par exemple, la personne qui vous guide vous rappellera régulièrement de laisser vos pensées s’en aller. Cela rend l’expérience plus facile et vous permet de rester jusqu’au bout, sans frustration.

Avec nos précieux conseils, vous pouvez également apprendre à méditer seul(e). L’avantage, c’est que vous êtes totalement indépendant(e) et que vous pouvez commencer votre pratique de la méditation à tout moment et n’importe où.

Apprendre la méditation : Guide pour les débutants

Pour conclure, nous avons sélectionné trois méditations simples que vous pouvez essayer immédiatement, seul(e). Suivez votre intuition et choisissez celle qui vous convient le mieux. Bonne pratique !

Étape 1 avant chaque méditation : Positionnez-vous de manière à pouvoir redresser votre poitrine, relâcher vos épaules et détendre votre cou. Cela peut se faire en position couchée, assise ou même en marchant. Avant de commencer la méditation, prenez un moment pour vous concentrer sur votre respiration. Remarquez également le léger mouvement dans votre haut du ventre et votre poitrine causé par la respiration – cela vous aidera à vous ancrer dans l’instant présent avant de plonger dans votre méditation.

L'affirmation : Une méditation pour l'amour de soi, la bienveillance et la patience

- Installez-vous confortablement dans votre position assise et prenez quelques respirations profondes.
- Une fois apaisé(e) et vos pensées rassemblées, concentrez-vous sur un mot positif, comme : calme, amour, bonheur ou sérénité. Vous pouvez également formuler une phrase ou plusieurs, telles que : « Je suis calme, je suis aimé(e), je suis heureux(se), je suis serein(e). »
- Répétez mentalement votre mot ou vos phrases pendant 5 à 10 minutes.

La méditation de pleine conscience : Le scan corporel

- Adoptez la position assise de votre choix et commencez par vous concentrer consciemment sur votre respiration.
- Effectuez ensuite un scan corporel de la tête aux pieds : dirigez lentement votre attention depuis le sommet du crâne vers le bas – front, yeux, joues, mâchoire, nuque, etc., jusqu'à arriver au bout de vos orteils. Décidez du niveau de détail en fonction de votre ressenti. Observez précisément les sensations dans ces zones : palpitations, douleurs, détente, chaleur ?
- Ressentez ces sensations sans les juger émotionnellement. Abstenez-vous d'évaluations comme « agréable » ou « désagréable ».
- Une fois le scan corporel terminé, ramenez brièvement votre attention sur la respiration : prenez quelques respirations profondes, puis ouvrez les yeux.

Bain de forêt : Une marche en pleine conscience dans la nature

- Trouvez un itinéraire agréable pour une promenade en forêt. Planifiez une balade où vous flânerez lentement plutôt que de marcher rapidement.
- Marchez lentement et soyez conscient(e) de chaque mouvement de vos pas. Ramenez constamment votre attention à l'instant présent et essayez de percevoir votre environnement avec concentration. Imaginez que vous prenez un bain dans l'atmosphère de la forêt.
- Si vous avez un peu plus de temps, intégrez de petites exercices de pleine conscience : touchez l'écorce d'un arbre, écoutez le vent qui souffle dans les feuilles ou observez l'eau qui coule dans une rivière.

Conclusion : Commencez et persévérez – ainsi la méditation pour débutant(e)s portera ses fruits

Avec les bonnes connaissances, vous pouvez utiliser la méditation régulièrement comme un outil pour trouver le calme dans votre quotidien. L'essentiel est de faire le premier pas, de passer à la pratique et de découvrir ce qui vous convient le mieux.

Il y aura certainement des jours où il vous sera plus difficile de calmer le tourbillon de pensées. Essayez de rester persévérant(e) et d'observer ce qui se passe en vous – peut-être apprendrez-vous quelque chose d'intéressant sur vous-même, surtout lors de ces journées plus compliquées.

Alors, fermez les yeux et commencez – offrez-vous une pause bien méritée !

Auteure

Jasmin Boenigk est une scientifique du sport diplômée qui enseigne l'Ashtanga et le Vinyasa Yoga à Cologne. Elle trouve particulièrement passionnant de réunir ces deux mondes, en associant ainsi la sagesse ancienne aux nouvelles découvertes scientifiques. Pour elle, le yoga représente un voyage passionnant où il y a toujours quelque chose de nouveau à découvrir. À travers son écriture, elle peut explorer divers sujets liés à la santé et au yoga et partager sa grande passion avec les gens.

