COMMENT GUIDER UNE MÉDITATION D'ANCRAGE

Objectif

L'objectif est d'accompagner une recherche de tranquillité physique confortable, une libre expression du souffle et un état mental apaisé focalisé sur le présent, le plus détaché possible (passé, futur, projet, répétition, etc.). Tout en adoptant une attitude active (ni torpeur, ni agitation) d'observateur paisible de ses propres phénomènes mentaux (idées, pensées, émotions, ressenti, sensation, sentiment, etc.). Le souffle est souvent utilisé comme ancre car il aide à se sentir présent, ici et maintenant, ainsi qu'à entrer en conscience dans les objets d'attention.

Temporalité et prosodie

La méditation d'ancrage dure entre 10 et 20 minutes, elle se déroule au rythme du guide, dans le respect de sa propre respiration et de sa propre relaxation physique. Il est important de poser sa voix pour essayer de lui donner un ton homogène et calme (ne pas parler vite, ne pas parler trop fort). Cependant pour insister sur certains aspects, il peut parfois être pertinent d'appuyer davantage sur certains termes. Par exemple : "TOUTE VOTRE ATTENTION", "UNE RESPIRATION AMPLE, LENTE ET BASSE", "ALORS RÉORIENTER VOTRE ATTENTION AVEC BIENVEILLANCE". En règle générale, poser l'intention de demeurer dans un état de sérénité permet d'attendre un débit idéal. Parfois certaines phrases un peu longues peuvent nécessiter une maîtrise de la respiration, mais c'est très rarement indispensable.

Liberté et adaptation

Nous fonctionnons tous différemment, il est important dans la guidance de veiller à suggérer et à proposer autant que faire se peut (éviter le ton impératif et les propos autoritaires). Parfois dans le cadre de visualisation/métaphores spécifiques, il est cependant nécessaire de poser un contexte et de décrire des comportements mentaux (contexte, personnes, paysages, comportements, postures, actions, etc.). Dans ce cas, il est conseillé de rappeler que chacun doit respecter ses limites et doit pouvoir adapter la pratique à ses propres particularités. Par exemple, une personne phobique de l'eau, sera probablement en difficulté si on lui impose une visualisation qui se déroule sous une cascade.

Structure de la méditation

Etapes	**Éléments de guidance**
Entrée dans la méditation *max 3 min*	Faire sonner un bol ou autre objet sonore Brûler de l'encens ou un matériaux odorant Annoncer l'ouverture de l'espace de méditation Annoncer la pratique qui va avoir lieu Proposer une posture générale agréable "Installez-vous confortablement" "Prenez le temps de ressentir votre corps dans l'espace" "Suivez la pratique à votre rythme en vous sentant lire de l'ajuster selon vos préférences" Observer sa météo intérieur

	Prendre une grande inspiration
Au sujet du corps *5-10 min*	Prendre conscience des points de contacts de votre corps Relâchement des épaules et de la mâchoire Balayage mental sur une zone précise (estomac, cœur, poumon, main, etc.) Balayage mental (plus ou moins rapide) sur une la totalité du corps Dos et tête alignés, posture droite empreinte de dignité Détente des muscles Relâchement des muscles du visage Léger sourire pour la sérénité - Proposer d'être à l'écoute des sensations physiques avec l'esprit du débutant - Vocabulaire perceptif : sensations/absence de sensation, chaud/froid, agréable/désagréable, habituelle/inhabituelle, détente/agitation/contraction, douleur/bien-être, démangeaison/picotement/vague électrique, faim/soif/fatigue/irritabilité - Favoriser la continuité de la réalité physique
Au sujet du souffle *5-10 min*	Porter son attention sur le souffle Écoute du rythme (ampleur, fréquence, intensité, interstices) Suivi du flux et du reflux (narine, nez, sphère orl, gorge, trachée, poumon) Sensation localisée Sensation chaud/froid aux narines Sensation de l'oxygène qui entre dans votre organisme Sensation de mouvements (épaules, côte flottantes, diaphragme, abdomen) Ne rien faire que de laisser calmement votre souffle s'installer sans chercher à le contrôler Devenir votre souffle
Au sujet des phénomènes mentaux *Rappels, max 5 min*	Répéter la réorientation de l'attention à différents moments Nous ne sommes pas nos pensées, ce n'est qu'un de nos constituants Métaphore pour calmer les pensées (rivière, bulle, compter jusqu'à 7, etc.) Si 1000 fois vous êtes emporté par vos pensées, alors 1000 fois revenez à votre sujet Notez l'écart, éventuellement la pensée originelle Réorientez avec Bienveillance A chaque prise de conscience de dérive, vous renforcez votre conscience de votre mental Union corps, souffle et esprit
Sortie de la méditation *max 3 min*	Faire sonner un bol ou autre objet sonore Annoncer la clôture de l'espace de méditation Annoncer fin de la pratique qui va avoir lieu "Nous allons sortir progressivement, chacun à notre rythme de cette méditation" "Vous pouvez bouger les mains, les pieds, vous étirer" "Lorsque vous vous sentirez prêt, vous pourrez ouvrir les yeux pour mettre fin à cette pratique de méditation"