

JOHANNE BERNARD ET LAURENT DUPEYRAT
ILLUSTRATIONS ALICE GILLES

A whimsical illustration of a young boy with brown hair, wearing an orange long-sleeved shirt and black pants, sitting in a meditative pose on top of a large, textured blue sphere. The sphere is surrounded by numerous small, stylized stars of various colors (blue, white, and orange) scattered across a light blue background. The overall style is soft and hand-drawn.

J'ai rendez-vous
avec le vent,
le soleil et la lune

MÉDITATIONS
POUR LES 7-12 ANS

Éditions
de La Martinière

La méditation assise

.....



Le vent
n'a pas de mains,
et pourtant
il secoue
les arbres.

Koan zen

La méditation du vent :

méditer sur le souffle

Avec cette méditation, nous allons observer notre respiration pour apprendre à mieux l'apprivoiser. Comme le vent agite les branches d'un arbre, l'air qui rentre et qui sort fait vivre et agite autant notre corps que nos pensées ou nos émotions. En se concentrant sur notre expir et notre inspir, nous allons partir à la découverte de notre rythme intérieur...



◦ À quel moment de la journée ?

Le matin au réveil ou après le petit déjeuner.
Ou le soir en rentrant, avant de faire les devoirs, ou avant d'aller se coucher.



◦ Pendant combien de temps ?

5 minutes : 1 minute pour la méditation du cerisier dans le jardin + 4 minutes pour l'exercice sur la respiration.



◦ Combien de fois dans la semaine ?

Autant de fois que l'on veut, mais une seule fois par jour.



VIDÉO N°1

Méditation guidée sur

www.editionsdelamartiniere.fr/meditationsguidees



À quoi sert-elle ?

La méditation du vent permet de se rendre compte de son rythme naturel. La respiration est la base de la vie, et bien respirer est essentiel pour bien vivre... Mais la respiration, c'est aussi le miroir de nos émotions : quand nous avons peur, notre respiration s'accélère, quand nous sommes détendus, nous respirons plus lentement...

En nous entraînant à nous concentrer sur notre respiration, nous pouvons nous rendre compte plus rapidement de notre état intérieur. Si notre respiration s'accélère et que nous ne sommes pas en train de courir par exemple, c'est que nous éprouvons une émotion qui nous dérange. En nous souvenant comment respirer calmement pendant l'exercice, l'émotion s'apaise d'elle-même.

Cette méditation nous aide à nous poser, et si nous la faisons le matin, elle permet de rester plus facilement concentré toute la journée !

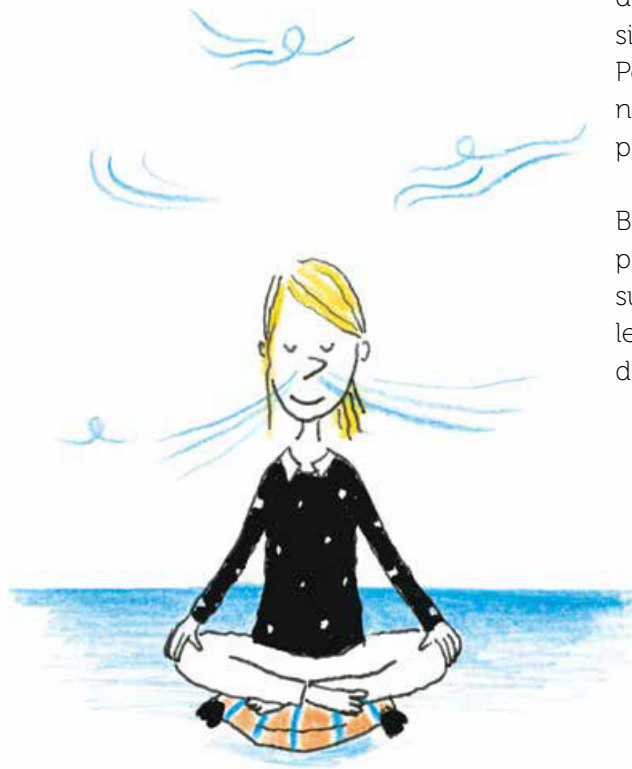
**Prêts pour un grand bol d'air ?
Allons-y !**

Assis par terre ou sur un coussin, commençons pendant **1 minute** par la méditation du cerisier dans le jardin : en tailleur, paumes des mains sur les genoux, bien plantés

comme l'arbre dans le sol et le dos droit tendant vers le ciel...

La minute est passée ? Tout en restant dans la position, fermons maintenant la bouche pour respirer uniquement par le nez. Nous gardons la bouche fermée pendant toute la durée de l'exercice, sauf bien sûr si nous avons le nez bouché ! Pour mieux nous concentrer, nous fermons aussi nos yeux pendant tout l'exercice.

Bouche et yeux fermés, posons à présent notre attention sur notre souffle : inspirons lentement en étant conscients de l'air qui rentre en nous.



Et n'oubliez pas de toujours commencer par la méditation du



**Apprendre à méditer
à ses parents**

Vous avez pratiqué la méditation du vent pendant **1 mois** ? C'est le moment de devenir le professeur de vos parents !

Commencez par installer confortablement vos parents sur un coussin au sol ou sur une chaise. Puis asseyez-vous en face d'eux sur un coussin pour bien leur expliquer l'exercice. Tout le monde est assis et concentré ? Commencez l'explication de la méditation du vent en leur montrant une fois devant eux ce qu'il faut faire : l'inspir, la rétention du souffle 2 secondes, puis l'expir.

Pour que vos parents comprennent bien, vous pouvez utiliser le **son** et les **mouvements** pour accompagner votre explication : respirez plus fort que d'habitude et faites en même temps de petits mouvements de tête, vers le haut pour l'inspir, et vers le bas pour l'expir.

Récapitez tout une fois, vérifiez que tout le monde a bien compris... Bon vent de méditation !

Nous pouvons sentir comment l'air se diffuse dans tout notre corps, comment nos poumons se gonflent ou comment notre cage thoracique s'ouvre par exemple.

Puis retenons notre souffle pendant 1 ou 2 secondes... Et expirons lentement. Là aussi, pendant l'expir essayons de sentir par où passe l'air dans notre corps, comment notre ventre se contracte et comment nos poumons se vident. Continuons ensuite comme cela en nous concentrant tour à tour sur l'air qui rentre, l'air qui est retenu et l'air qui sort, pendant **4 minutes**.

Il est temps alors d'ouvrir les yeux. Sans bouger, restons maintenant un peu le regard vers le bas, fixé sur un point, sans effort.

C'est terminé. Nous pouvons nous lever !

cerisier dans le jardin... 

La méditation du soleil et de la lune :

méditer sur les sensations



À quoi sert-elle ?

En arrivant à nous relier à ces sensations qui nous font du bien, nous allons pouvoir petit à petit équilibrer les sensations trop extrêmes qui nous traversent.

Comme la planète qui ne pourrait vivre sans l'alternance du soleil et de la lune, nous avons nous aussi besoin tour à tour de l'énergie dynamique du soleil et paisible de la lune. Quand nous visualisons le rayonnement doré du soleil, chaleur et joie émergent naturellement. Nous remarquons que nos sensations deviennent plus vives. Quand nous visualisons le rayonnement argenté de la lune, ce sont la fraîcheur et la douceur qui émergent, apaisant nos sensations. En répétant ces expériences, nous allons comprendre comment faire appel à l'énergie du soleil ou celle de la lune, en fonction de nos besoins.

Lorsque nous nous sentons fatigués, un peu déprimés, nous pouvons nous concentrer sur le soleil pour nous redonner force et joie de vivre. Lorsque nous nous sentons très excités ou que nos émotions sont trop fortes, nous pouvons nous concentrer sur la lune pour nous apporter apaisement et calme.

Dans cette méditation, nous allons faire appel à deux astres que nous connaissons bien : le soleil et la lune, pour aller explorer les sensations de chaleur et de fraîcheur que leur lumière nous apporte. Comme la respiration, la lumière influe grandement sur nos vies et celles de tous les êtres vivants. Les plantes en ont besoin pour vivre, et nous aussi... En visualisant le soleil et la lune et en nous concentrant sur leur lumière, nous allons apprendre à retrouver la sensation agréable et douce que ces deux astres nous procurent.



◦ À quel moment de la journée ?

Toujours le matin. De préférence après avoir pris son petit déjeuner et juste avant de partir à l'école.



◦ Pendant combien de temps ?

5 minutes :

1 minute pour la méditation du cerisier dans le jardin + 2 minutes pour la visualisation du soleil + 2 minutes pour la visualisation de la lune pendant les 6 premiers mois.

Après 6 mois de pratique, si nous avons le temps, nous pouvons passer à **9 minutes :**

1 minute pour la méditation du cerisier dans le jardin + 4 minutes pour la visualisation du soleil + 4 minutes pour la visualisation de la lune.



◦ Combien de fois dans la semaine ?

Autant de fois que l'on veut, mais une seule fois par jour.



VIDÉO N°2

Méditation guidée sur

www.editionsdelamartiniere.fr/meditationsguidees