



La méditation, une pratique ancestrale au service du développement professionnel

Augmenter ses capacités émotionnelles, mentales et décisionnelles, c'est si simple, il suffit de respirer ! Oui pas n'importe comment. Voici une méthode simple, utilisable par tous, partout et à tout moment. Alors, c'est décidé, on commence maintenant.



- **La respiration ventrale** favorise la fluidité de l'énergie physique,
- **la respiration thoracique** favorise la gestion des émotions,
- **la respiration claviculaire** favorise la concentration et l'attention.

L'exercice de la respiration globale

Cet exercice vise à rééduquer et à harmoniser la fonction respiratoire et à relier les trois niveaux.

Conseils : choisissez un endroit calme, mettez-vous en position debout, les pieds bien à plat sur le sol, les jambes dans le prolongement des épaules, la langue sous le palet (pour éviter la déglutition) et les yeux clos ou mi-clos. Les inspirations et les expirations sont profondes, lentes et se pratiquent uniquement par le nez (la bouche est fermée).

Pendant la phase d'apprentissage, il est important d'enregistrer de premiers succès qui vont être les meilleurs facteurs de motivation pour vous donner l'envie de persévérer. Idéalement, choisissez un endroit calme et rangé, prévenez les autres et coupez votre portable. Comme pour la plupart des apprentissages, plus le méditant est débutant, plus l'environnement et la technique jouent un rôle important. Rapidement vous pourrez exercer votre art de méditant assis à votre bureau, dans le TGV ou dans votre voiture (à l'arrêt de préférence).

Les techniques de respiration et de visualisation

La première étape pour accéder à la méditation consiste à réapprendre à respirer globalement. Avec l'âge, nous perdons effectivement notre faculté à respirer aux trois niveaux : ventral, thoracique et claviculaire.

Si le jeune enfant a souvent le ventre arrondi, c'est qu'il utilise instinctivement sa respiration ventrale. L'adulte a, lui, plutôt tendance à rentrer le ventre et à concentrer sa respiration au niveau thoracique. Pourtant, chacun des trois niveaux de respiration a une utilité pour notre organisme :

1 La respiration ventrale

Gonflez votre ventre grâce à une inspiration lente et profonde puis dégonflez-le lors de l'expiration. En posant vos mains sur votre ventre, vous sentez physiquement l'air aller et venir comme le flux et le reflux d'une vague.

② La respiration thoracique

Mains sous les côtes flottantes (ouverture du diaphragme), gonflez votre thorax grâce à une inspiration lente et profonde puis dégonflez-le lors de l'expiration. En tirant vos épaules vers l'arrière lors de l'inspiration, puis en les ramenant vers l'avant à l'expiration, cela vous permettra d'accroître le volume d'air inspiré et expiré.

③ La respiration claviculaire

Mains à plat sur chaque côté de la gorge et les pouces dans le creux des clavicules, gonflez vos clavicules grâce à une inspiration puissante et saccadée, puis dégonflez-les lors de l'expiration. Pour bien réaliser cet exercice, il ne faut pas hésiter à faire du bruit (comme celui d'un chien haletant) car cette respiration est moins importante en volume et il faut la faire monter jusqu'à la partie haute des poumons. Ce troisième niveau de la respiration globale est le plus difficile à ressentir. Si l'exercice est bien réalisé, vous devez sentir vos pouces (dans le creux des clavicules) monter à l'expiration et s'enfoncer dans le creux de vos clavicules lors de l'expiration.

Conseils : pour chacune des trois respirations, à la fin de chaque expiration, prenez un temps de quelques secondes de vacuité (il ne se passe rien) afin d'être à votre écoute et d'élargir vos sensations (sans avoir l'impression de vous retenir de respirer), puis expirez lentement et profondément.

Répétez trois ou quatre fois chacune de ces trois respirations avant de passer à la suivante en étant attentif à ce qui se produit à l'intérieur. Lorsque vous maîtrisez bien chacune de ces trois respirations, vous pouvez passer à la quatrième et dernière phase.

④ La respiration complète

Il s'agit d'enchaîner les trois respirations au cours d'une seule inspiration et d'une seule expiration. Afin de bien décomposer les trois niveaux de la respiration globale, il convient de séquencer chaque inspiration en six temps : deux temps au niveau ventral, deux temps au niveau thoracique et deux temps au niveau claviculaire. Pour accompagner la respiration complète et faciliter son exécution, vous pouvez utiliser vos bras en les ouvrant lentement lors de l'inspiration et en les refermant progressivement lors de l'expiration.

Conseils : vous pouvez ajouter pour chacun de ces quatre exercices des techniques de visualisation. Cela peut même aider certains dans la réussite de l'exercice.

Il vous suffit pour cela de visualiser sous vos pieds une énergie de couleur rouge par exemple, qui vient de la terre, et qui lors de chaque inspiration passe par la plante de vos pieds, puis monte dans vos jambes pour finalement remplir votre ventre, votre cage thoracique et vos clavicules.

À l'expiration, vous pouvez visualiser cette énergie qui, en quittant les trois niveaux de la respiration globale, retourne dans la terre par le chemin inverse.

En conclusion

L'exercice de la respiration globale vous procurera rapidement une sensation de calme et de sérénité intérieure, votre respiration deviendra plus fluide et vous vous sentirez régénéré sur le plan énergétique.

Comme toute pratique, il faut s'entraîner avant de maîtriser

les quatre exercices, en particulier les deux derniers qui sont plus complexes.

Vous pouvez pratiquer cet exercice debout en une dizaine de minutes pour réaliser les quatre étapes. Mais aussi assis à votre bureau ou dans le TGV en travaillant uniquement sur la respiration ventrale par exemple. Ce travail basé sur la respiration (le souffle) est une excellente préparation à la pratique de la méditation dont nous verrons des éléments de posture ainsi qu'une première technique lors du prochain épisode de cette rubrique. D'ici là, je vous souhaite un bon entraînement !

Soyez patient et persévérant car dans le domaine de la méditation et de la pleine conscience, « au début rien ne vient, au milieu rien ne reste et à la fin rien ne part ».

Bruno BORTOLOTTI

Directeur du Cabinet B2consultants
Fondateur du réseau de consultants
accrédités Management Positif®

Plus d'informations :

www.b2consultants.fr
www.managementpositif.com

Tél. : 02 47 65 97 70 ;
contact@b2consultants.fr

Sources de cet article :

– Étude Technologia sur le « burn out », (Express 2014).

– Méditer, c'est se soigner, du Dr Frédéric Rosenfeld, éd. Les Arènes.

– Surmonter les émotions destructrices, de Daniel Goleman, éd. Robert Laffont)

– L'art de la méditation, de Matthieu Ricard (Nil)

– Bonheur de la méditation, de Yongey Mingyur Rinpotché (Fayar).

Rapidement vous pourrez exercer votre art de méditant assis à votre bureau, dans le TGV ou dans votre voiture