

La méditation, une pratique au service du développement du manager

(épisode 2)

Dans l'épisode 1 de cette nouvelle rubrique, nous avons pu appréhender les liens qui existent entre management, développement personnel et méditation.

Nous avons également découvert les fondements scientifiques de la méditation, qui rendent cette pratique accessible à toute personne qui souhaite se développer physiquement, psychiquement et spirituellement, dans une démarche tout à fait laïque.

Les techniques de respiration et de visualisation constituent les fondements de la méditation

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

NOS 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).

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 :

- 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 en reliant les trois niveaux.

LA RESPIRATION VENTRALE :

gonflez votre ventre grâce à une inspiration lente et profonde puis dégonfler-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.

LA RESPIRATION THORACIQUE :

mains sous les côtes flottantes (ouverture du diaphragme), gonflez votre thorax grâce à une inspiration lente et profonde puis dégonfler-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.

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 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.

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 en ventrale, deux temps en thoracique et deux temps en claviculaire. Pour accompagner la respiration complète 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.

NOS 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 3 ou 4 fois chacune de ces trois respirations avant de passer à la suivante en étant attentif à ce qui produit à l'intérieur. Lorsque vous maîtrisez bien chacune de ces trois respirations, vous pouvez passer à la 4^e et dernière phase.

L'exercice de la respiration globale vous procurera rapidement une sensation de calme et de sérénité intérieure.

NOS CONSEILS :

Lorsque vous maîtrisez les 4 exercices de respiration, vous pouvez ajouter pour chacune d'entre elles, des techniques de visualisation. Cela peut même vous aider dans la réussite de l'exercice.

Il vous suffit pour cela de visualiser 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.

A 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 4 exercices, en particulier les deux dernières qui sont plus complexes.

Vous pouvez pratiquer cet exercice debout en une dizaine de minutes pour réaliser les 4 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 les bases ainsi que la posture 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 ».

Sources des épisodes 1 et 2 de cette rubrique :

- *Etude Technologia sur le « burn out »* (Express 2014)
- *Méditer, c'est se soigner du Docteur Frédéric Rosenfeld* (Les Arènes)
- *Surmonter les émotions destructrices* de Daniel Goleman (Robert Laffont)

Bruno BORTOLOTTI

Directeur du Cabinet B2consultants /
Fondateur du réseau de consultants
accrédités Management positif®

Pour en savoir plus

Un livre : *Le management positif®*, par Bruno Bortolotti (en vente au prix de 24,90 € TTC sur www.b2editions.fr, www.amazon.fr, ainsi qu'en librairie).

Plus d'informations : www.b2consultants.fr ;
www.managementpositif.com ;
02 47 65 97 70 ; contact@b2consultants.fr.