



Samedi 5 Février 2022

Formation 200h Yoga Alliance

# **La méditation**

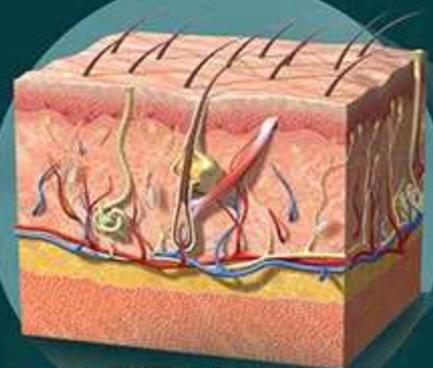
Les sens et le psychisme

Avec Estefanía Lledó



Page Theracoach

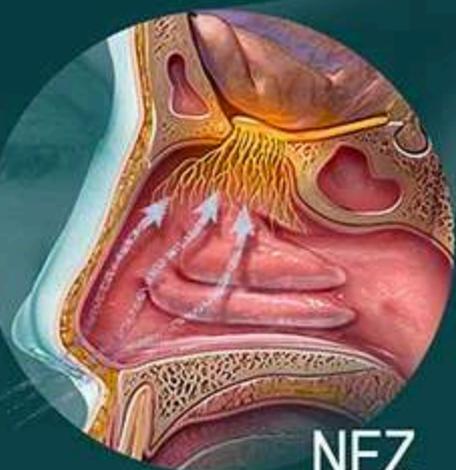
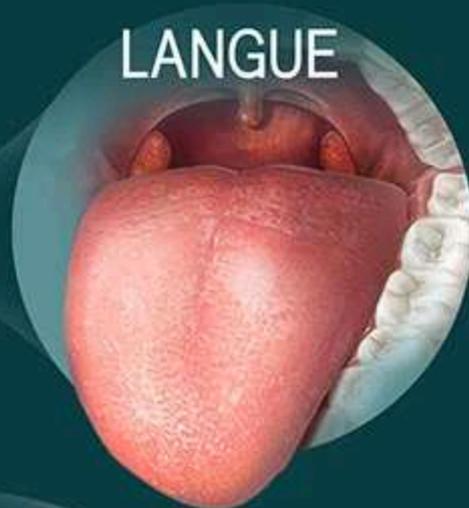
**Si tu changes ta façon de voir  
les choses, les choses changeront !**



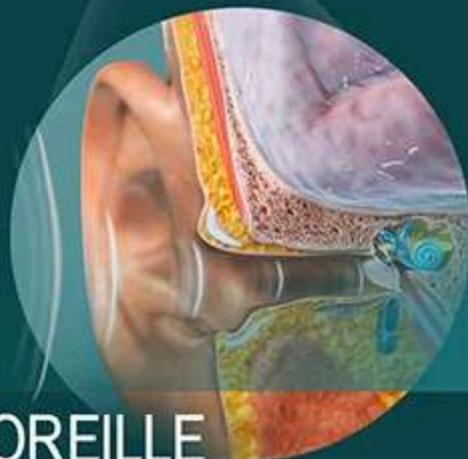
PEAU



LANGUE



NEZ



OREILLE



ŒIL

# LES SENS

[www.visiblebody.com](http://www.visiblebody.com)

**2 cm<sup>2</sup>**

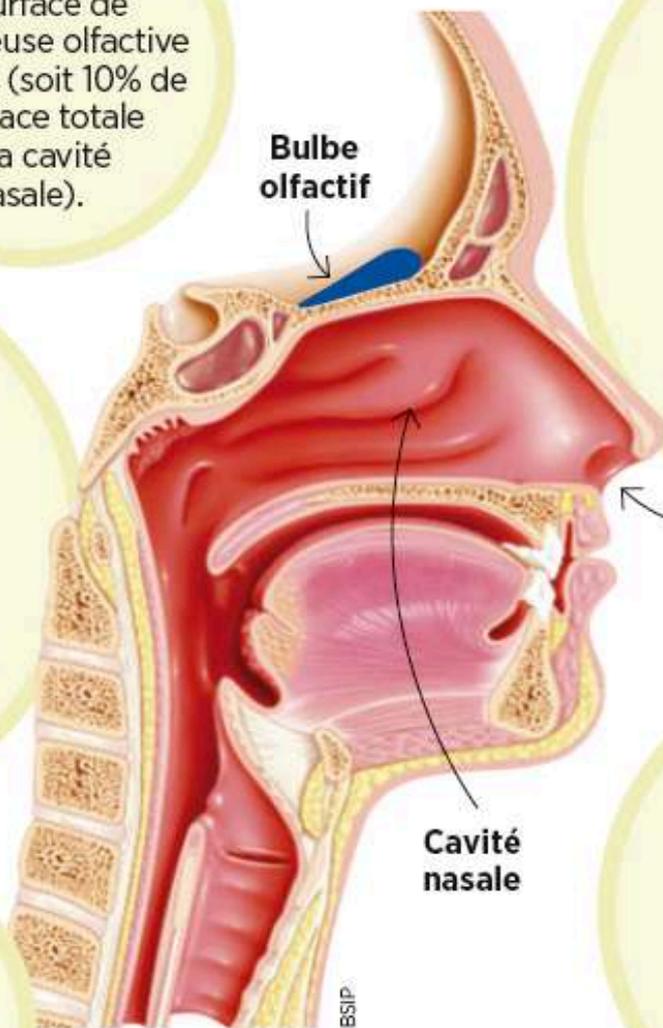
La surface de la muqueuse olfactive humaine (soit 10% de la surface totale de la cavité nasale).

**400 récepteurs olfactifs**

différents (à titre de comparaison, l'œil avec ses 3 récepteurs différents voit 10 millions de couleurs).

**45 jours**

La durée de vie moyenne des cellules olfactives.



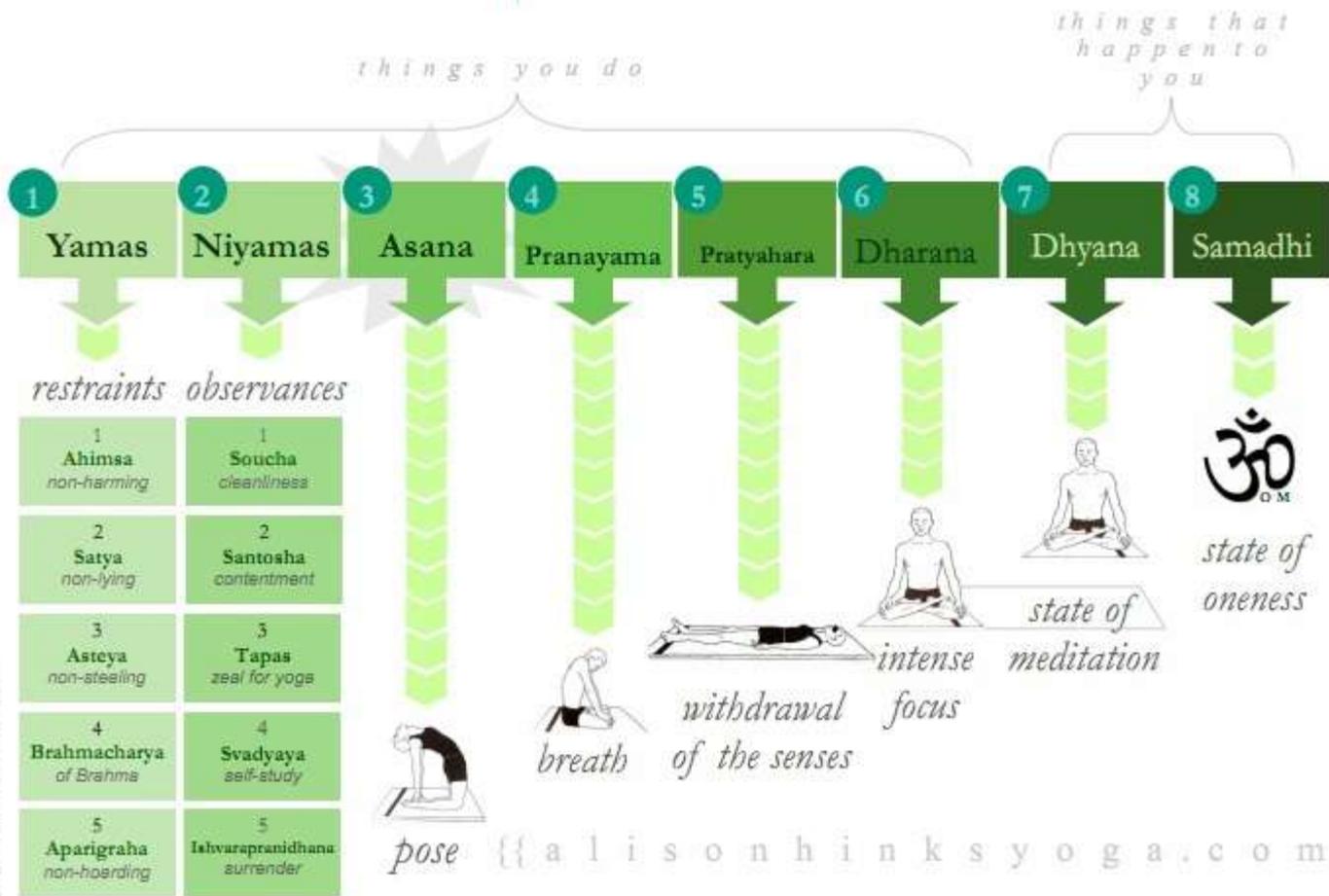
**1000 milliards d'odeurs différentes**

pourraient être distinguées selon une étude parue en mars dans *Science*.

**5 millions**

de cellules olfactives (le chien en possède 200 millions).

# Patanjali's 8 Limbs of Yoga



# Yoga Sutras

## 5eme – Activité Sensorielle – Prathyara

"La maîtrise des sens a lieu quand le mental n'est plus identifié au champ de l'expérience et que l'on est capable de se dissocier d'expérience des sens, ceux-ci pouvant être dirigés dans une attention précise"

# Brainstorming – les bonnes mots



# Yoga Sutras

## 6eme – Concentration– Dharana

"La concentration de l'esprit sur un objet est obtenue lorsque tous les sens peuvent rester en attention soutenue sur l'objet de la concentration"



# Yoga Sutras

## 7eme – Méditation– Dhyana

« La méditation survient lorsque toutes les activités mentales sont en relation exclusive avec l'objet de la méditation" »

# Brainstorming – développer l'état méditatif



# Yoga Sutras

## 8eme – réalisation– Samadhi

« L'état d'unité totale avec l'objet de la méditation survient lorsque la personne est totalement absorbée dans sa méditation et qu'elle s'identifie à l'objet de la méditation. Tout se passe comme si l'identité propre de la personne disparaissait au profit de la connaissance de l'objet »

# Brainstorming – Samadhi



# 4 étapes artificielles...

1. Maîtrise de nos sens
2. Etat de concentration
3. La méditation
4. Etat de réalisation

4 étapes intimement liées!

Samyama

# Outils/Exercices psychosensoriels

## ***Outils Sonores***

Vibrations, gong, bols, Oms,  
syllabes, mantra, sankalpa,  
respiration sonores

## ***Méditations***

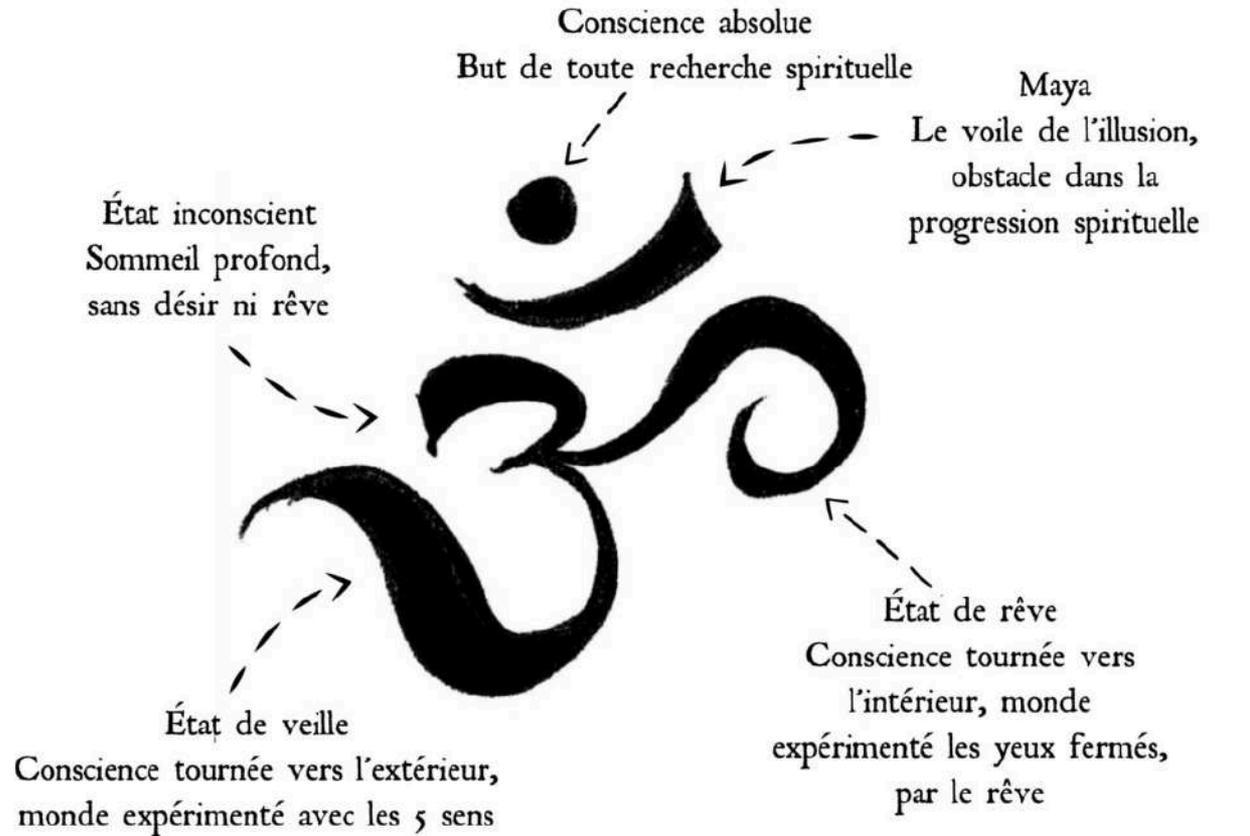
Relaxation (Yoga Nidra)

Les visualisations

Contemplation (Mindfulness)

Décentration

# Exercices psychosensoriels sonores – AOM ou AUM



Effets?

# Les Bijas mantras

Chanter ces "sons semences"  
harmonise les chakras

SILENCE

OM

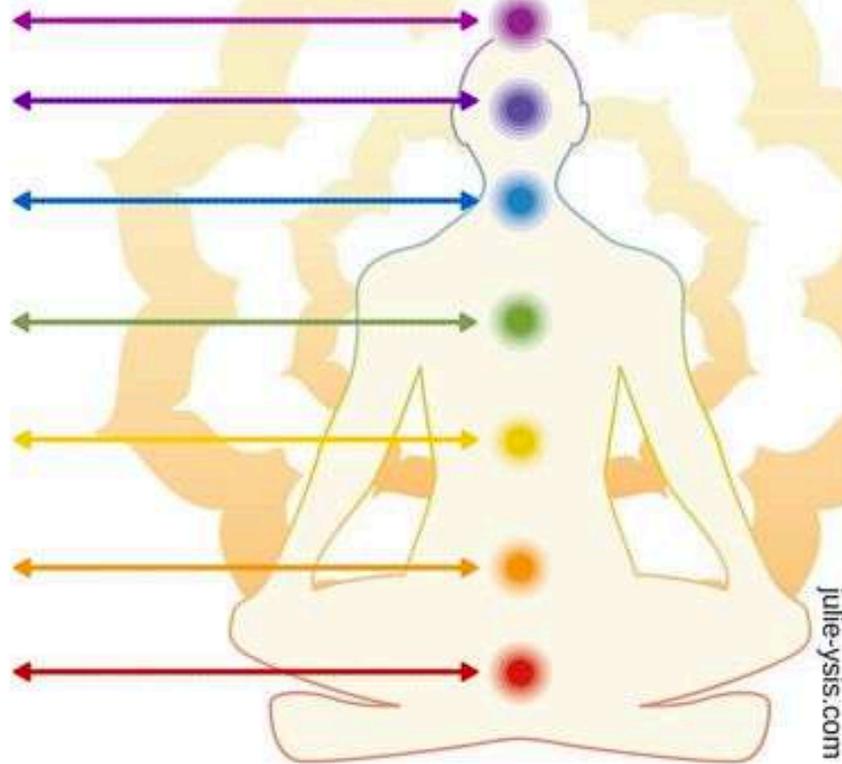
HAM

YAM

RAM

VAM

LAM



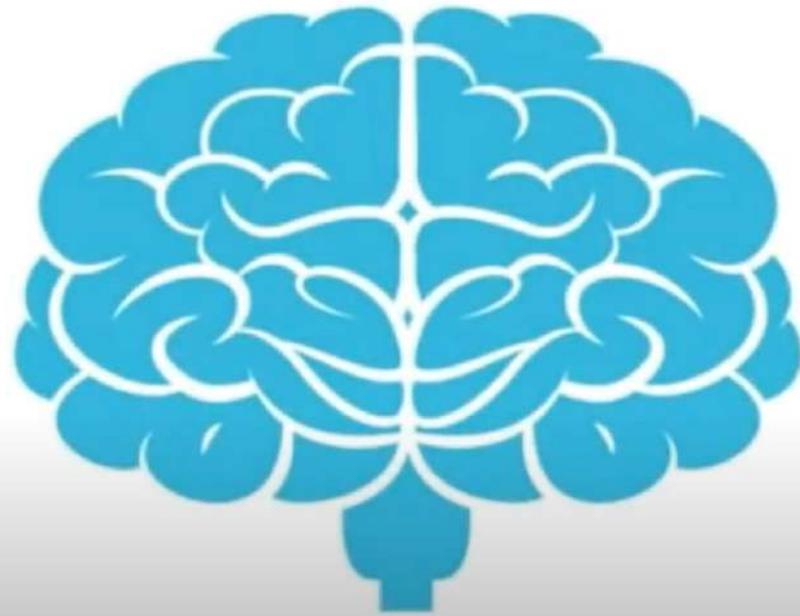
# Exercices psychosensoriels – Sens donné au texte

LOKAH  
SAMASTAH  
SUKHINO  
BHAVANTU

लोकाः  
समस्ताः  
सुखिनो  
भवन्तु

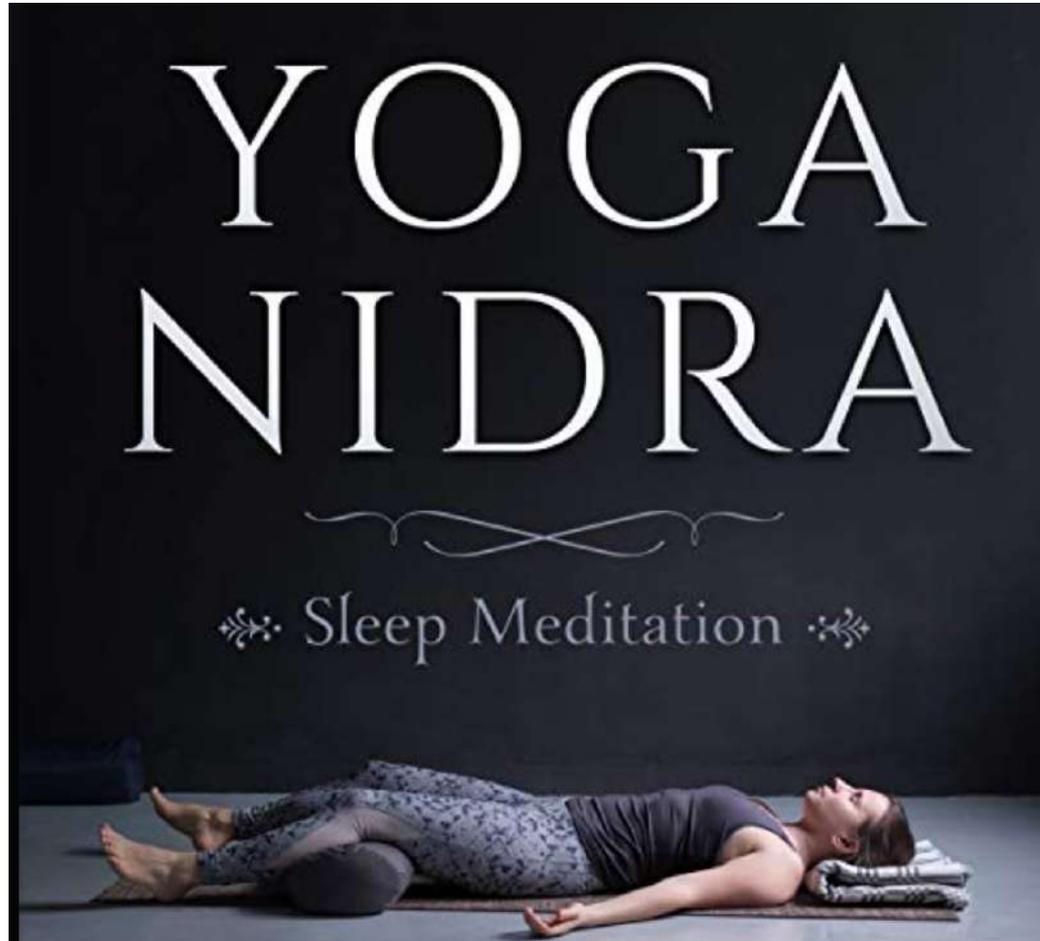
MAY ALL BEINGS  
EVERYWHERE  
BE HAPPY  
AND FREE

Sankalpa  
Phrases positives



# Neuroplasticity

# Exercices psychosensoriels – La relaxation



# Exercices psychosensoriels – Les visualisations



Vivre l'expérience  
avec l'ensemble des sens

# Exercices psychosensoriels – La contemplation

## Mindfulness – Pleine conscience



LA PLEINE CONSCIENCE SIGNIFIE  
PORTER SON ATTENTION DE FAÇON  
INTENTIONNELLE, AU MOMENT  
PRÉSENT, SANS  
PORTER DE JUGEMENT.



# Exercices psychosensoriels – La décentration

Changer la relation avec nos pensées



# Résumé

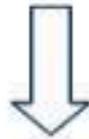
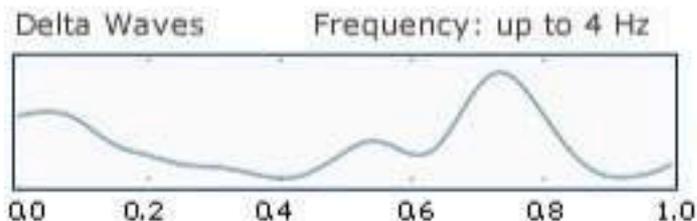
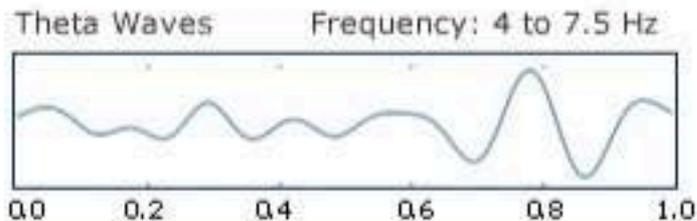
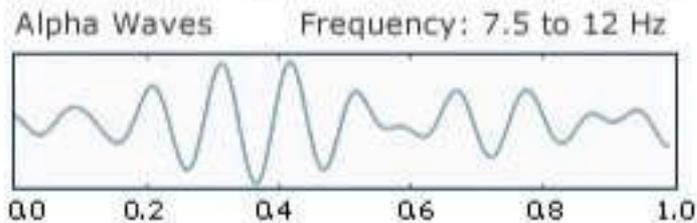
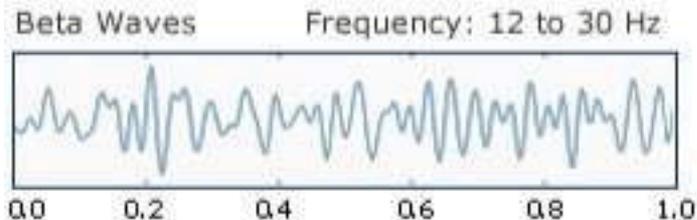
<b><i>Outils Sonores</i></b>	Oms, syllabes, mantra, sankalpa, respiration sonores
<b><i>Méditations</i></b>	Relaxation (Yoga Nidra) Les visualisations Contemplation (Mindfulness) Décentration

Meditation  
*is* **SCIENCE**

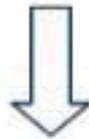


# Les ondes du cerveau

## EEG Brain Frequency Chart



depth of mind



### Conscious Mind

Normal waking state of consciousness. Alertness, concentration, focus, cognition and the five physical senses.

### Gateway to the Subconscious Mind

Deep relaxation and light meditation usually with eyes closed. Relaxation, visualization, creativity & super learning.

### Subconscious Mind

Usually light sleep, including REM dream state. Deep meditation, intuition, memory and vivid visual imagery.

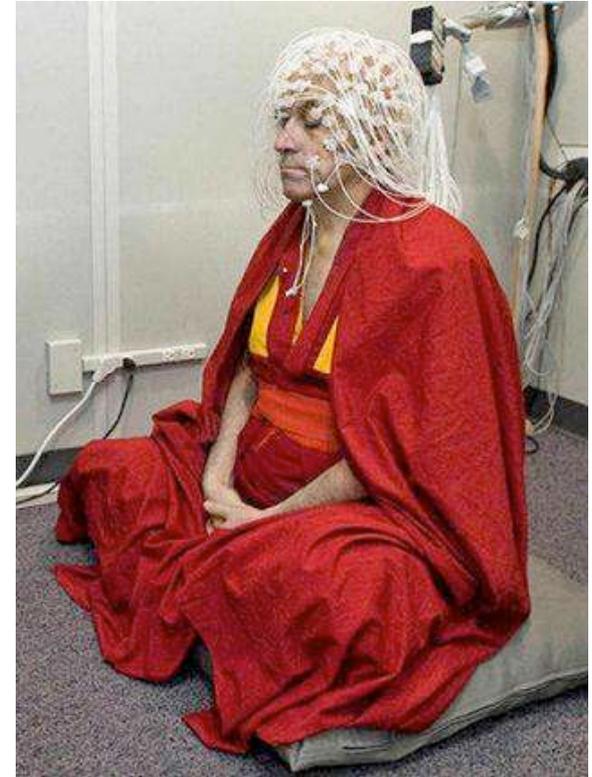
### Unconscious or Supra-Conscious Mind

Usually deep sleep, dreamless state. Transcendental meditation. Automatic self-healing, immune system function.

# Les bienfaits de la méditation...

## « scientifically validated »

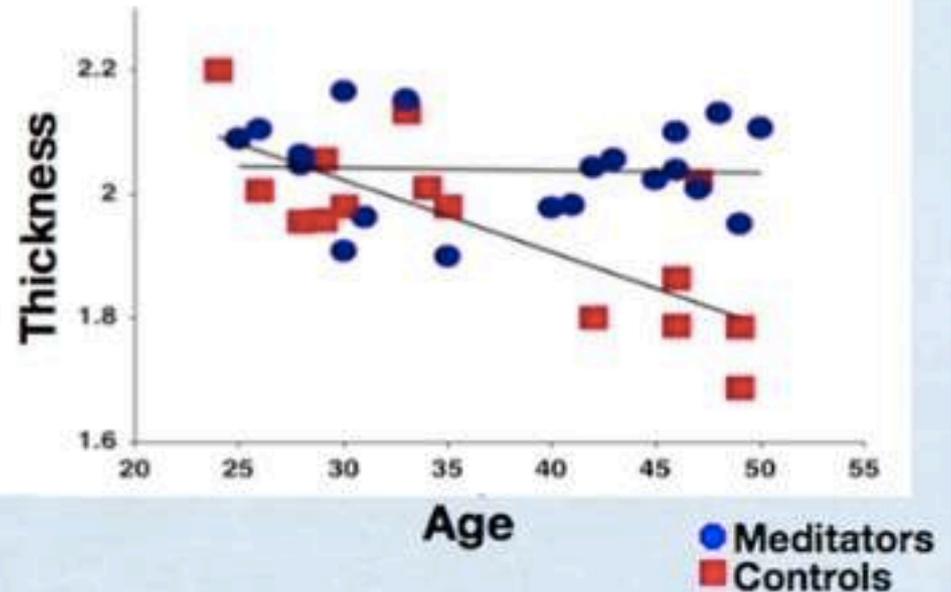
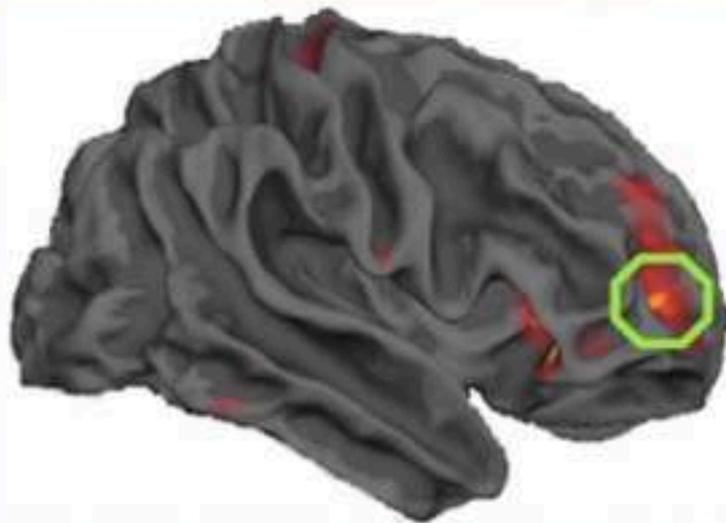
- Réduction du stress
- Réductions des symptômes associe a:
  - Dépression
  - Anxiété
  - Doleur
  - Insomnie
- Meilleur l'attention et la concentration
- Meilleur qualité de vie (bonheur)
  - Compassion et amour
- Prévention/réduction les effets de l'âge



Matthieu Ricard

Age effect – 50 years old same as 25 year old

Prevent/slow normal aging?



Combien  
de temps  
devrions nous méditer?



# Yoga et Méditation

*pour changer ta vie*

