



Les Chroniques de Chantal #1

SEMAINE 23 MARS 2020

NAMASTE, voici ma petite chronique de Chantal pour cette semaine.

J'avais en tête de ne pas rompre le lien entre nous trop longtemps, et c'est pour faire suite à une demande du Cercle de Yoga et de Relaxation de Vélizy que j'ai proposé de vous diffuser une chronique hebdomadaire jusqu'à la reprise des cours en salle. J'en confie la transmission au bureau du Cercle.

Cette chronique se compose de 2 textes, et vous avez le choix entre chacun ou de les travailler l'un après l'autre sachant que je ramasserai « les copies » ultérieurement - si vous voulez bien me les donner.

C'EST UN TRAVAIL PERSONNEL, de la même façon que personne ne peut respirer pour vous !!! et avec un souhait : ne pas diffuser via les réseaux sociaux – merci**

Dans mon parcours d'élève et d'enseignante de yoga j'ai eu la grande chance de rencontrer des personnes hautement instruites de l'art du yoga. Cela a façonné ma vie car la pratique du yoga est un art de vivre en harmonie avec soi-même, les différentes pratiques servant à acquérir cet art et par son application dans la vie quotidienne à modeler une disposition de l'esprit.

Il y a deux façons d'entrer dans la voie du yoga:

- par l'étude des textes,
- et par la pratique corporelle

C'est la jonction de ces deux voies qui permet l'approfondissement du yoga et nous fait accéder à la sagesse profonde, c'est-à-dire une compréhension et une intime conviction que l'on se trouve « sur la bonne voie ».

PRATIQUE ASSISE

De plus je vous donne rendez-vous tous les matins de 7h00 à 8h00 pour une heure d'assise.

- Soit celle que je vous ai déjà proposée en cours – annapana sati – (pratique enseignée par SRI GOENKA lors des sessions VIPASSANA)
- soit votre technique personnelle si vous en avez une.

Chantal Daudin

Après ce préambule voici le 1^{er} texte

Ce texte fait parti de l'enseignement de MAÎTRE KHANE – ou BABACAR KHANE – Instructeur que j'ai rencontré en 1978, et années suivantes lors de stages à Paris et en province (stage de formation). Il propose un yoga aux multiples origines (irano-égyptien, kung fu, ch'i kong, hatha yoga, raja yoga)

- 1 – Aime ton prochain pour lui-même
- 2 – Consacre-toi à la pratique du yoga
- 3 – Installe-toi dans la paix de l'âme
- 4 – Considère-toi comme un enfant de l'Universel
- 5 – Travaille pour le salut de ton prochain
- 6 – Pratique le pardon
- 7 – Médite chaque jour, sans relâche
- 8 – Que l'amour, la paix soient tes idéaux
- 9 – Que chaque expérience t'apprenne à évoluer
- 10 – Considère-toi comme un écolier de la vie
- 11 – Respecte tes parents
- 12 – Respecte tes instructeurs
- 13 – Respecte la nature, la plante, l'animal, l'homme
- 14 – Respecte ton Créateur
- 15 – Pratique le jeûne de l'esprit avant celui du corps
- 16 – Pratique l'offrande de l'esprit avant celle du corps
- 17 – Ne demande pas à autrui ce que tu n' acceptes pas pour toi-même
- 18 – Vois en chaque homme, en chaque être de la Création un autre toi-même
- 19 – Sois vigilant intérieurement et extérieurement
- 20 - Sois conscient de tes allées et venues

EXERCICE

Une fois ce texte, lu avec attention (une fois ou plusieurs fois), classer les différents points selon leurs appartenance aux 5 yamas et aux 5 nyamas, qui sont je le rappelle les deux premières étapes citées par Patanjali (texte yoga sutra) .
C'était aussi le thème choisi par Monica lors de son dernier stage du dimanche matin, d'où l'importance de ces rencontres .

La posture qui accompagne ce texte est VIRABHADRASANA

Cette posture est traduite par la posture du guerrier, la posture du héros, du dieu de la guerre. C'est une posture tonique qui sollicite les jambes, les cuisses sont renforcées, augmente la résistance du corps pour l'équilibre et la stabilité. Par effet réflexe les organes du ventre sont massés et le cœur se trouve tonifié. Le placement du bassin décambré doit être maintenu, ce qui permet au buste d'être complètement redressé et la cage thoracique pleinement ouverte. Le jeu des coudes tirant en arrière fixe les omoplates en abduction, leur bord interne se touchant et enfin les épaules seront en position basses, avant-bras fléchis et mains fixées avec jnana mudra –index replié et pouce placé sur l'ongle de l'index. La respiration se fera en « ujjaye ».

Tenir aussi longtemps que la puissance des jambes le permet; un repos avec 2 respirations complètes au changement de jambes.

Les postures sont « comme une contrainte sur corps » pour mettre à disposition l'esprit à comprendre les événements autrement !!!, l'esprit étant de base instable, versatile, agité.

virabhadrasana * (M.C.L.)



Voici le 2^e texte - à commenter -

Texte Bhagava Gita – Chant VI – Le Samkhya-yoga

Verset 2 : « Sache-le, ô fils de Pandu: il est dit qu'on ne peut séparer le yoga, la communion avec l'Absolu, du renoncement, car sans abandonner tout désir de jouissance matérielle, nul ne peut devenir yogi »

Verset 5 : « le mental peut être ami de l'âme conditionnée, comme il peut être son ennemi. L'homme doit s'en servir pour s'élever, non pour se dégrader »

Verset 6 : « de celui qui l'a maîtrisé, le mental est le meilleur ami : mais pour qui a échoué dans l'entreprise, il devient le pire ennemi »

Verset 7 : « qui a maîtrisé le mental, et ainsi gagné la sérénité, a déjà atteint l'Ame Suprême. La joie et la peine, le froid et la chaleur, la gloire et l'opprobre, il les voit d'un même œil. »

Verset 8 : « on appelle yogi, âme réalisée, l'être qui a la connaissance spirituelle et la réalisation de cette connaissance donne la plénitude. Il a atteint le niveau spirituel et possède la maîtrise de soi. D'un œil égal il voit l'or, le caillou et la motte de terre ».

Votre commentaire - libre - de ce texte sera mis en regard de votre vie au quotidien et de vos rencontres avec le yoga – une page A4 pas plus -