



Les Chroniques de Chantal #11

SEMAINE 1^{er} JUIN 2020

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

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

PRATIQUE ASSISE

Notre rendez-vous reste actuel et à renouveler : tous les matins de 7 H 00 à 8 H 00 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 .

Cette semaine, je reprends pour cette chronique, la retranscription – à partir de mes notes - d'un cours animé par NIL HAHOUTOFF, lors d'un stage que j'avais suivi, dans le cadre de la F.N.E.Y. en juillet 1980, à Gaillon (Normandie) .

Dans ces stages chaque jour un sujet et une pratique étaient décortiqués et exposés voici ceux expérimentés pour la journée du 22 juillet 1980.

Les pratiques se font sans tricher et en observant de façon juste les efforts et les effets.

Je vous laisse apprécier la pertinence et la difficulté du jour, cela laisse des traces et des souvenirs.

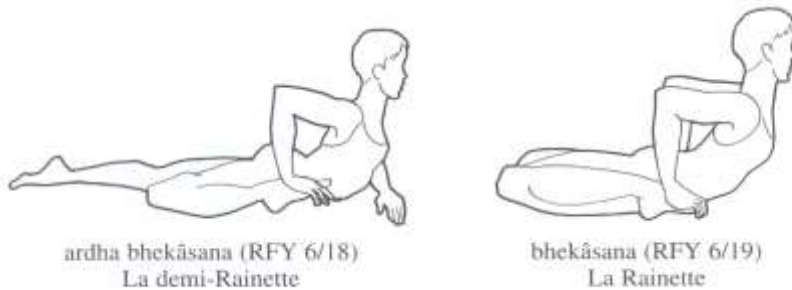
PRATIQUE POSTURALE

1 préparation complète

- **relaxation** , position sur le dos, nuque étirée jambes écartées de la largeur des hanches et bras légèrement écartées du buste dos des mains sur le sol, **1** - faire une série d'expirations lentes et profondes, avec les jambes repliées et plante des pieds pressant le sol , les 2 bras portés vers l'avant dos des mains l'un contre l'autre , le buste sera porté également vers l'avant ainsi que la tête ; à la toute fin de l'expiration revenir sur le dos et laisser se placer soupir/bâillement ; une nouvelle inspiration en portant les bras jusque derrière la tête en un mouvement circulaire , suspension de souffle, puis nouvelle expiration – cycle sur 5 fois –
- **buddhi mudra pranayama** – cycle complet
- **le salut – variante en accroupi - caler les talons si nécessaire** – pieds joints ou légèrement écartés , position départ debout **1** - en expirant rapidement se retrouver accroupi , en inspirant placer les 2 poings derrière la tête + 1 respiration pour marquer la position , **2** – revenir en position debout en inspirant toujours les poings derrière la tête – cycle 3 fois **3** – en expirant rapidement accroupi , position des bras vers le haut 1 main tient le coude du bras opposé, tourner du côté du bras plié, + 1 inspiration complète pour marquer la position et inspiration pour revenir en position debout ; faire une fois de chaque côté droit/gauche **4** – une dernière expiration pour descendre en position accroupie , puis rester accroupi , les 2 poings placés derrière la tête et faire plusieurs respirations complètes - prolonger la position avec les 2 bras tendus vers le haut mains séparées, tête placée en recul , au moins 4 respirations complètes puis en inspirant revenir à la position debout , les bras s'abaissent de chaque côté du corps .
- **le groupé – variante en posture du guetteur** – position face au sol les 2 pieds au sol jambes tendues vers l'arrière, les 2 mains au sol , bras tendus , en expirant lancer 1 pied entre les 2 mains , la jambe se plie pour placer le pied correctement entre les 2 mains , avec l'inspiration replacer la jambe vers l'arrière pied au sol (pied posé sur les orteils) , sentir l'étirement lombaire dans le mouvement qui doit se faire rapidement **précautions** pour ne pas déformer l'exercice : sans cambrer, sans pointer les fessiers sans que les mains ne quittent le sol . La pratique du groupé se fait en alternant le lancer de pied droit/gauche.
- **en remplacement du croisé** – posture de torsion assise – position départ assis, dos incliné à 45°, les 2 bras en arrière mains au sol , 1 jambe tendue –gauche – 1 jambe – droite – pliée genou droit dressé et pied au sol à hauteur du genou gauche , en inspirant le bras gauche passe devant le corps et la main gauche vient au sol à côté de la hanche droite , bout des doigts au sol , tête tournée à droite , petit à petit la torsion s'accroît les 2 mains pouvant se placer sur la même ligne , en progressant avec l'inspiration seront sollicités le bas du poumon gauche et le haut du poumon droit - la jambe repliée genou dressé maintient le bassin au sol , les fessiers doivent rester sur le sol - cycle 10 respirations (ou plus) de chaque côté en changeant de jambe - revenir sur le dos pour la détente ensuite

2 POSTURES

- **préparation pour l'arc – posture ardha bhekâsana** départ position à plat ventre , **1** - prendre appui sur un avant bras placé en travers du buste, main bien à plat sur le sol, haut du corps légèrement soulevé, saisir avec l'autre main une cheville et attirer le pied vers le fessier puis vers le sol c a d plus bas à hauteur de la hanche – respiration lente et profonde pour que la cuisse, genou et pied acceptent l'étirement – **2** - faire de même de l'autre côté – **3 – posture bhekâsana** - puis faire avec les 2 chevilles en même temps – dans cette phase plus d'appui possible avec un avant bras bien sur, au départ le front sera placé au sol , **remarque** : pour chaque phase buste dégagé du sol tête et cou en recul , maintenir les 2 genoux joints sur le sol



- **Posture arc simple – dhanura asana** – prendre appui sur le haut des cuisses ; le dos reste relaxé , les 2 genoux décollent du sol en tenant les chevilles à bras tendus
- **Posture arc complet – pûrna dhanura asana** – travail avec sangle , une à chaque cheville – ajuster la longueur correctement pour laisser les bras aller en arrière et au-delà de la tête – favoriser la respiration au niveau costal
- **Posture 3^e demi cobra** – variante avec les mains en Shiva mudra (mains jointes dans le dos, doigts vers le haut)et tête renversée – au départ placer la fente très basse , jambe arrière tendue ,pied posé sur orteils , si nécessaire poser le genou au sol pour stabiliser le renversement de la tête, mais ensuite quitter l'appui du genou , observer le souffle et le maintenir régulier et ample –
- **Détente un long moment allongé sur le dos** jambes repliées sur la poitrine bras autour des genoux, nuque étirée et menton abaissé .

3 SATSANG DE L'APRES-MIDI – Parole de Nil

Qu'est-ce que le yoga, son but véritable ?

Le yoga propose un voyage à l'intérieur de soi-même pour arriver à pénétrer l'essence de toute chose, par l'immobilité du corps, du mental, du souffle.

Le yoga ne peut pas voler bas ; le yoga commence là même où chacun se trouve.

Deux conditions sont requises : le sérieux de la détermination et la persévérance.

Le « sādhaḥ » = celui qui entreprend le chemin dans la voie du yoga.

Le yoga offre à chacun selon son ambition.

Dans la pratique la relaxation

- est un retrait des tensions émotives,
- sur le plan mental , permet de se défaire de ses préjugés ; de se libérer des raideurs qui sont un déséquilibre

Dans la pratique la respiration

- influe sur le mode de perception de soi-même

L'éthique du yoga

- l'éthique est ≠ de la morale, des morales, qui peuvent être nombreuses et contradictoires, morale conventionnelle qui protège l'intérêt du groupe ou d'un groupe particulier
- l'éthique est opposée aux intérêts immédiats, se décline par 2 séries pour le yoga : yamas et nyamas , soit un mode de relation à établir avec les autres, en harmonie avec les autres et avec soi-même – **1/les abstinenances** ahimsa (non violence, non nuisance), satya (évasion, attitude fautive), asteya (ne pas voler) aparigraha (abandon de possession pour les choses /objets et personnes), brahmachariya (entière pureté d'intention, rapport correct, comportement juste pour richesse, pauvreté, acte sexuel), vivre en paix avec soi-même **2/ les observances** saucha (pureté intérieure et extérieure du corps et lieu que nous habitons ainsi que nos fréquentations), tapas (ascèse, par échauffement exercice et entraînement pratiques qui brûlent les scories du corps mais aussi du mental), samtocha(recherche permanente du contentement), svadhyaya (souci permanent de progression personnelle, par l'étude des textes sacrés), ishvara pranidhana (lien et abandon à la divinité, « être bien dans sa peau ») – Patanjali vivait à une période très spirituelle , la pensée de la divinité était incluse dans tous les instants de la vie quotidienne

Le yoga n'est pas une évasion, ni une gymnastique, ni une thérapie, ni une religion.

Le yoga est une aventure qui s'offre à l'homme de s'arracher à sa condition actuelle à peine dégagée de l'animalité et s'immerger dans les plans de conscience, forme de manifestation atteinte dans des milliers d'années par l'humanité à travers une longue évolution.

Le yoga est une aventure spirituelle reçue à travers le corps.

Il y a une grande différence entre faire les choses facilement et se laisser glisser dans la facilité.



A l'origine de toutes choses il y a ça, qui n'a pas de nom ;
Lorsque ça qui n'a pas de nom se condense apparaît Brahman,
Lorsque Brahman se condense apparaît Bouddha* ;
Lorsque Bouddha se condense apparaît la Pensée ;
Lorsque la Pensée se condense apparaît l'Amour ;
Lorsque l'Amour se condense apparaît la Lumière ;
Lorsque la Lumière se condense apparaît l'Energie ;
Lorsque l'Energie se condense apparaît Akasha ;
Lorsque Akasha se condense apparaissent toutes les formes que dans la
limitation de ses sens, l'homme prend pour l'ultime réalité.

- non pas bien sûr , le personnage historique de Gautama Bouddha, mais Buddhi , la conscience entièrement éveillée, la conscience cosmique.

Texte donné par Nil pour son enseignement – ch***