



## Les Chroniques de Chantal #12

SEMAINE 8 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, j'ai choisi comme **thème - LE NOMBRE 12 –** : car depuis l'arrêt des cours pour cause de confinement nous sommes arrivés à la 12ème semaine , ce sera donc la chronique N° 12 , que ce nombre a une forte charge symbolique , **c'est le nombre de la plénitude** ; c'est ainsi qu'il est répertorié dans de nombreux domaines , et pour notre chronique ce sera comme une boucle qui termine un cycle complet , celui de cette période étrange comme en suspens du futur, la fin du confinement strict et l'approche des vacances peut-être pour certains d'entre vous .

Parmi les domaines concernés par le nombre 12 , il y a :

- le **domaine des mathématiques**, historiquement le système « base 12 » ou sexagésimal était utilisé en Mésopotamie, en Inde, en Asie ; on le trouve comme produit de  $3 \times 4$  mais aussi de  $6 \times 2$  ; 12 est un nombre sublime car le nombre de ses diviseurs et la somme de ses diviseurs sont tous des nombres parfaits ; 12 est la somme des 4 premiers chiffres pairs soit  $(0+2+4+6)$  un polygone à 12 côtés est un dodécagone, un polyèdre à 12 faces est un dodécaèdre, le système duodécimal l'utilise comme facteur de division ; 12 était utilisé fréquemment autrefois comme mesures de poids ; compter 12 sur les doigts se fait par les phalanges,
- dans le **commerce** c'est bien une douzaine d'œufs qui est couramment proposée (et parfois 13 à la douzaine)
- il y a 12 mois pour une année
- il y a 2 fois 12 heures pour un cycle complet jour/nuit, 12 heures font le tour du cadran ! c'est l'usage de la clepsydre qui a permis cette division de la journée en 24 heures

- dans le **domaine de l'ésotérisme** il y a 12 signes dans le **zodiaque occidental** mais aussi pour le zodiaque chinois ; le zodiaque occidental est divisé en 12 maisons : maison I tendances de l'individu / maison II biens et fortune / maison III frères, proches, voisins / maison IV milieu familial / maison V loisirs / maison VI travail / maison VII mariage / maison VIII mort / maison IX connaissance / maison X réputation / maison XI protections / maison XII maladies ; pour les **cartes des tarots** , l'arcane XII est le Pendu – ou plutôt comme le décrypte le père Motmans grand spécialiste des tarots c'est « le suspendu » symbole du lâcher-prise et d'une certaine latence entre deux actions dans notre vie , les branches coupées qui encadrent l'arcane sont au nombre de 12, soit 6 de chaque côté. C'est aussi la relation entre le temps et l'espace.
- dans le **domaine de la mythologie** grecque , les 12 **divinités olympiennes** sont : Zeus, Héra, Poséidon, Déméter, Aphrodite, Artémis, Apollon, Athéna, Hermès, Héphaïstos, Arès, Dionysos ,
- toujours dans la mythologie grecque , **les travaux d'Hercule/Héraclès** sont au nombre de 12 : 1/ étouffer le lion de Némée 2/ tuer l'hydre de Lerne 3/ capturer la biche de Cérynie 4/ ramener vivant le sanglier d'Erymanthe 5/nettoyer les écuries d'Augias 6/ tuer les oiseaux du lac Stymphale 7/ dompter le taureau crétois de Minos 8/ capturer les cavales de Diomède 9/ rapporter la ceinture d'Hippolyte 10/ vaincre le géant aux trois corps Géryon 11/ rapporte les pommes d'or du jardin des Hespérides 12/ descendre aux enfers et enchaîner Cerbère
- dans les **domaines religieux** , le nombre 12 est le symbole de l'idée de plénitude et d'achèvement , nous aurons ainsi : **les douze apôtres de Jésus** : André, Barthélemy, Jacques , Jean fils de Zébédée, Jacques fils de Alphée, Judas l'Ischariote – remplacé ensuite par Mathias, Jude (ou Thaddée), Matthieu, Philippe, Simon (appelé aussi Pierre), Simon, Thomas ; **les douze tribus d'Israël** : Aser, Benjamin, Gad, Issachar, Joseph, Juda, Lévi, Manassé, Nephtali, Ruben, Siméon, Zabuton ; **les douze imams** descendants d'Ali gendre de Mahomet pour la religion musulmane – chiite -

**Commentaire** : je ne suis pas spécialiste des religions comparées il y aura forcément des manques ou différences dans ces énumérations par comparaison à vos propres références ; mon intention est seulement de montrer que de nombreux domaines sensibles de la pensée humaine ont été élaborés avec un « code 12 » , ce qui me fait ajouter de façon plus dispersée :

- pour le corps , le duodénum partie de l'intestin mesurant 12 pouces , nous avons aussi 12 paires de côtes
- le drapeau européen comprend 12 étoiles disposées en cercle
- le judo comprend une échelle de 12 dan
- en poésie , un alexandrin se compose de 12 syllabes
- en musique le rythme du blues est de 12 mesures

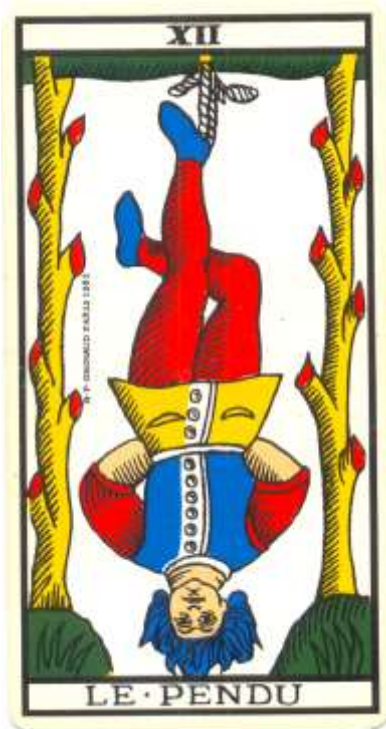
## **En conclusion**

extrait - le nombre 12 - dictionnaire des symboles – Ed Seghers

« DOUZE est le nombre des divisions spatio-temporelles. Il est le produit des 4 points cardinaux par les trois plans du monde. Il divise le ciel considéré comme une coupole en douze secteurs, les douze signes du Zodiaque qui sont mentionnés dès la plus haute antiquité. La combinaison des deux chiffres 12 X 5 donne naissance aux cycles de 60 ans où se résolvent les cycles solaires et lunaire. Le DOUZE symbolise l'univers dans son déroulement cyclique spatio-temporel.

Il symbolise aussi l'univers dans sa complexité interne ; la multiplication des quatre éléments, terre, eau ; air, feu avec les principes alchimique soufre, sel, mercure. Les quatre éléments considérés chacun dans ses diverses manifestations cosmiques et selon un triple point de vue lequel peut être rapproché du mode des trois gunas indiens : activité, inertie, et harmonie (–ici rajás, tamás et sattvas – ch\*\*\*)

C'est le nombre de l'élection, il symbolise la multitude des fidèles, d'où son usage par l'écrivain Paul Claudel , ainsi que sa représentation à travers les vitraux rosaces »



### ***PRATIQUE POSTURALE***

Une pratique s'impose d'elle-même ici c'est la salutation au soleil, puisque cet enchaînement se compose de 12 postures, je vous propose de faire un cycle de 12 fois soit 6 fois pour chaque changement de jambes – c'est le repère le plus facile pour ne pas se tromper ( l'attention portée sur la jambe placée en arrière , après le reste se décline aisément ), le souffle doit rester ample et calme , observer le délié du corps au fur et à mesure de la durée de l'exercice. Ensuite revenir sur le dos pour un long moment de relaxation/détente.












### **PRANAYAMA**

Pratique de NADI SHODHANA – respiration alternée - durée de l'exercice 30 minutes ou si vous avez un mala compter 12 fois un cycle complet (soit inspir droit-expir/gauche-inspir/gauche-expir/droit) sans vous trompez , le fait de compter augmente le niveau d'attention et de présence , cela évite l'automatisme et la pensée « vagabonde ».

Restez assis un moment encore sans bouger, observez juste votre souffle et retrouvez l'ANNEE DE VOS DOUZE ANS ?????

## ENCHAINEMENT DE LA SALUTATION AU SOLEIL DESCRIPTION POSTURE ET SYMBOLISME

### SURYA NAMASKAR

<b>Position debout avec expiration forcée</b>		shunya, moi partiel Etat de disponibilité et exacte humilité, appréciation de soi par rapport à l'univers calme, concentration, vigilance
<b>Posture demi roue debout</b>		appel à la conscience cosmique, ouverture totale
<b>Posture de la tête au pied</b>		ce que l'on reçoit du Ciel, on l'offre à la Terre, affirmation de l'appartenance de l'homme à la Terre
<b>Posture 3<sup>e</sup> demi cobra</b>		accueil de la conscience cosmique
<b>Posture du guetteur</b>		rectitude du corps depuis les talons jusqu'à l'arrière du crâne, stabilité et fermeté dans le soi, toute transformation vers la véritable condition humaine prend racine dans la constitution de la nature animale, accepter le Dharma, on suit la Loi
<b>Posture du marsouin</b>		faire disparaître ce qui reste du garrot animal, briser la raideur du dos cyphosé
<b>Position de prosternation</b>		coudes; poitrine front et genoux, prosternation consciente après avoir brisé (émancipé) l'appartenance animale ashtanga asana = 8 contacts sur le sol
<b>Posture du cobra</b>		affirmation de la prédominance des centres (chakras) situés au dessus de la ceinture (taille)
<b>Posture du marsouin</b>		liberté par les aines et les épaules Retour à la nature spirituelle
<b>Posture du 3<sup>e</sup> demi cobra</b>		retour à la nature spirituelle
<b>Posture de la tête au pied</b>		retour à la nature spirituelle
<b>Geste de la demande en position debout</b>		position verticale corrigée, deux bras levés, grande force psychique, attitude dévotionnelle, recevoir et se laisser imprégner par cette Force Supérieure puis rassembler cette force reçue en ramenant les deux mains au niveau de ANAHATA CHAKRA, avec attitude de reconnaissance et de rendre grâce