



Les Chroniques de Chantal #3

SEMAINE 6 AVRIL 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 : 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 vais vous parler de la notion de LIBERATION car dans beaucoup de textes c'est ce but qui est proposé ; **le yoga est avant tout une voie d'AUTONOMIE**, et doit permettre l'accès à cet état de libération. Mais de quoi parle-t-on à travers ce mot ? et qui est libéré ? et de quoi pouvons-nous être libéré ? et comment peut se faire ce processus ? et au bout du compte qu'est-ce que cela permet ? pourquoi est-ce difficile ?

Voilà un certain nombre de questions à résoudre, mais je vais essayer de faire « simple » et non pas « simpliste » en illustrant ce propos par quelques textes et pratiques de postures.

Cette notion de libération est souvent inconnue , voire omise ,et même occultée, au moment de la pratique des cours , car chacun(e) est plutôt occupé(e) mentalement et corporellement par la réalisation des postures proposées ; pourtant dès le début on met en route ce processus : la relaxation **libère** des tensions les plus grossières , la mise en route de l'ouverture pulmonaire **accentue cet effet** par une prise de conscience plus fine ; le redressement du haut du corps permet **un ajustement correct** avec le processus mental ; tout cela en vue d'avoir le corps mis à disposition des pensées , et vice versa ; les postures permettent une plus **grande ouverture articulaire** pour une plus **grande circulation des flux du corps** , d'où ce **processus de libération de tous les freins physiques, corporels ou mentaux** .

Texte YOGA SUTRA - PATANJALI

Traduction Alyette Degraçes – ed. Fayard

Livre I – Samadhi pada

Verset I-30

« maladie, lourdeur d'esprit, doute, négligence, paresse, non-tempérance, vision d'égarement non atteinte d'un état, instabilité – ces distractions de l'esprit sont les obstacles »

Livre II – Sadhana pada

Verset II- 10

« les souffrances subtiles peuvent être évitées par un retour à l'origine »

Verset II – 11

« les modifications des souffrances peuvent être évitées par la méditation »

Verset II – 18

« le visible est la nature de l'illumination, de l'activité, de la fixité ; constitué des éléments et des organes des sens, il a pour but l'expérience et la libération »

Livre IV – Kaivalya pada

Verset IV – 26

« puis plus profond dans la discrimination l'esprit se porte de front vers l'état d'autonomie »

Verset IV – 32

« par cela, des guna ayant accompli leur but c'est la fin du processus de transformations »

Verset IV – 34

« le contre-mouvement des guna, vides de leur but du purusa, est l'état d'autonomie ou l'énergie-conscience établie en sa vraie nature »

TEXTE AUTOBIOGRAPHIE EN CINQ ACTES

Extrait « le livre tibétain de la vie et de la mort » Sogyal Rimpoché Ed La table Ronde

1 – Je descends la rue.

Il y a un trou profond dans le trottoir :

Je tombe dedans.

Je suis perdu Je suis désespéré.

Ce n'est pas ma faute.

Il me faut longtemps pour en sortir.

2 – Je descends la même rue.

Il y a un trou profond dans le trottoir :

Je fais semblant de ne pas le voir.

Je tombe dedans à nouveau.

J'ai du mal à croire que je suis au même endroit.

Mais ce n'est pas ma faute .

Il me faut encore longtemps pour en sortir.

3 – Je descends la même rue.

Il y a un trou profond dans le trottoir :

Je le vois bien.

J'y retombe quand même... c'est devenu une habitude.

J'ai les yeux ouverts
Je sais où je suis.
C'est bien ma faute.
Je ressors immédiatement.

4 – Je descends la même rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je le contourne.

5 – Je descends une autre rue....

Je complète ces deux textes par un extrait du livre de IYENGAR – YOGA DIPIKA

Citta Viksepa (entraves et obstacles)

Les entraves et obstacles qui empêchent le pratiquant de yoga sont :

- 1 – Vyadhi : la maladie qui perturbe l'équilibre physique
- 2 – Styana : la langueur ou manque d'ardeur au travail
- 3 – Samsaya : le doute ou l'indécision
- 4 – Pramada : l'indifférence ou l'insensibilité
- 5 – Alasya : la paresse
- 6 – Avirati : la sensualité, la montée des désirs quand les objets des sens envahissent l'esprit
- 7 – Bhranti Darsana : la fausse connaissance ou l'illusion
- 8 – Alabdha Bhumikatva : l'incapacité d'atteindre une continuité de pensée ou de concentration, ce qui empêche de voir la réalité
- 9 – Anavasthitattva : l'incapacité de maintenir stable la concentration qui a été atteinte après un long entraînement

Il y a encore quatre autres obstacles :

- 1 - Dukha : la souffrance ou la détresse
- 2 – Daurmanasya : le désespoir
- 3 – Angamajayatva : l'instabilité du corps
- 4 – Svaasa-prasvasa : l'irrégularité de la respiration

Texte cité par NIL – enseignement Jnana yoga

« les répétitions résultent en habitudes
les habitudes engendrent les tendances
les tendances modèlent le caractère
le caractère décide des actions
les actions sont productrices de karma
c'est ainsi que l'homme forge ses chaînes et les portent »

d'ou l'importance des techniques de vigilance et exercices d'attention ,
cela nous enseigne sur notre comportement.

Ces textes illustrent les différents pièges ou impasses dans lesquels le pratiquant peut se fourvoyer : les habitudes, les répétitions, les confusions, les entêtements, les émotions, les comportements par association d'éducation , de photographies mentales, les opinions « générales » tous troubles de l'esprit et des pensées qui nous égarent et nous font oublier ou manquer notre but, notre cible, *ainsi l'homme ne se rappelle pas comment il a pensé ou comment il a parlé.*

Pour surmonter ces obstacles et conquérir un bonheur sans mélange Patanjali propose plusieurs remèdes. Le meilleur d'entre eux est la réunion des quatre suivants : MAITRI (la bienveillance) , KARUNA (la compassion), MUDITA (la joie) et UPEKSA (le détachement) = ANNICCA (l'équanimité)

EXERCICE DE LECTURE

Lisez ces textes avec toute votre attention, lenteur sur chacun des mots et retrouvez les situations personnelles qu'ils vous rappellent.












(*phrase en italique = extrait : « fragments d'un enseignement inconnu »*
auteur Ouspensky Ed. Stock)

PRATIQUE POSTURALE

Pour cette semaine je vous propose - SURYA NAMASKAR -l'enchaînement de la salutations au soleil, suivie d'une posture de torsion au sol, l'enchaînement pour délier tout le corps et la torsion au sol pour que l'esprit se pose , car selon l'expression et l'enseignement de Nil Hahoutoff « il faut tordre le corps pour détordre l'esprit » -

ENCHAINEMENT DE LA SALUTATION AU SOLEIL DESCRIPTION POSTURE ET SYMBOLISME

SURYA NAMASKAR

| | | |
|---|---|--|
| Position debout avec expiration forcée |  | shunya, moi partiel Etat de disponibilité et exacte humilité, appréciation de soi par rapport à l'univers calme, concentration, vigilance |
| Posture demi roue debout |  | appel à la conscience cosmique, ouverture totale |
| Posture de la tête au pied |  | ce que l'on reçoit du Ciel, on l'offre à la Terre, affirmation de l'appartenance de l'homme à la Terre |
| Posture 3^e demi cobra |  | accueil de la conscience cosmique |
| Posture du guetteur |  | 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 |
| Posture du marsouin |  | faire disparaître ce qui reste du garrot animal, briser la raideur du dos cyphosé |
| Position de prosternation |  | coudes, poitrine front et genoux, prosternation consciente après avoir brisé (émancipé) l'appartenance animale ashtanga asana = 8 contacts sur le sol |
| Posture du cobra |  | affirmation de la prédominance des centres (chakras) situés au dessus de la ceinture (taille) |
| Posture du marsouin |  | liberté par les aines et les épaules Retour à la nature spirituelle |
| Posture du 3^e demi cobra |  | retour à la nature spirituelle |
| Posture de la tête au pied |  | retour à la nature spirituelle |
| Geste de la demande en position debout | | 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 |

POSTURE - Vakra makarâsana – torsion en crocodile

Se placer sur le côté gauche les 2 bras vers l'avant à hauteur du visage les paumes de mains en contact l'une sur l'autre, la jambe droite sera repliée, genou au sol à hauteur du nombril et le pied droit glissé sous la jambe gauche, avec l'inspiration dégager le bras droit vers l'arrière, et poser, si possible sur le sol, les 2 épaules en contact avec le sol, amorcer la rotation du cou et tête vers la droite sans éloigner le menton, relaxer tout le corps et respirer régulièrement. Garder la position 20 minutes de chaque côté.

Au changement de côté passer à plat ventre, front au sol, les 2 bras portés en avant de la tête paumes jointes, et jambes jointes également, sentir son axe de l'intérieur, « Advasana » cette position permet de placer une grande sensation de rassemblement, d'unité.

Précaution dans cette mise en place : le genou ne doit pas décoller du sol, il vaut mieux travailler avec un bras en suspension au-dessus sol quitte à glisser une épaisseur sous le haut du bras pour maintenir la détente de tout le corps, idem pour le cou qui ne doit pas être « forcé » dans la rotation



vakra makarâsana (RFY 8/43)
Torsion en Crocodile

Et enfin cette chronique se termine avec la pratique du **PRANAYAMA RELAXANT** Assis jambes croisées et dos redressé – avec le safu ou autre coussin – dos des mains sur les genoux, une longue expiration en lâchant la tête en avant, pause et attendre la survenue de l'inspiration, à ce moment, tout **en inspirant par le nez**, la tête se redresse, cou reculé et menton abaissé, **l'expiration se fait par la bouche** en freinant la sortie de l'air par les lèvres mais aussi et surtout en utilisant toute la puissance des muscles intercostaux que l'on resserre très fortement et aidant ainsi la remontée du diaphragme à son point le plus haut, un court instant à la fin de cette expiration provoque une inspiration qui se transforme en soupir et bâillement, il faut les laisser se faire sans retenue, une nouvelle inspiration se place et le cycle complet reprend – temps accordé à ce pranayama : autant que cela reste agréable pour vous, 15 à 20 minutes est possible, garder un petit temps d'immobilité ensuite et remarquer la qualité exceptionnelle de votre souffle

Précaution pour cet exercice, au moment de l'expiration éviter de tasser le corps et d'arrondir le dos, la position doit être gardée « redressée » et les épaules basses

En conclusion, en attendant les grandes envolées spirituelles et métaphysiques, il nous faut bien réaliser et gérer dans notre vie quotidienne toutes nos activités quelles que soient leurs natures; le résultat sera « une vie de dur labeur, ou un instant de grâce »

VOILA C'EST TOUT POUR L'INSTANT – A VOS TAPIS, A VOTRE COURAGE, !!!