



Les Chroniques de Chantal #8

SEMAINE 11 MAI 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, un changement pour cette chronique, pas de sujet particulier , mais 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 il y a à la fois le travail postural mais aussi des moments pour les échanges sur divers sujets liés soit à la pratique et à ses effets voulus, recherchés ou non, soit sur les moments de vie rencontrés par chacun(e), le tout illustré souvent par référence à des textes ; C'est ce « TOUT » de l'enseignement et de mes notes que je vous adresse –

PRATIQUE POSTURALE

1 préparation

- **relaxation** , position sur le dos, nuque étirée jambes écartées de la largeur es hanches et bras légèrement écartées du buste paumes de mains vers le haut (c a d dos des mains au sol), faire une série d'expirations lentes et profondes, puis une série de 5 expirations plus accentuées en plaçant d'abord une inspiration à l'aide d'une traction sur 1 poignet tenu avec l'autre main , les bras seront donc en arrière de la tête – (pour ceux qui connaissent **c'est la 8ème respiration du matin** , dans cette série elle se pratique debout, mais là comme mise en route elle se pratique allongée sur le dos) bien respecter la suspension de souffle poumons pleins pour provoquer ensuite cette longue, très longue expiration . Le mouvement des bras s'apparente à un mouvement de pompe lorsque les mains reviennent sur la tête, coudes au sol, avant de se redéployer pour inspirer ;
- **buddhi mudra pranayama** – cycle complet
- **le salut** , une fois assis, les jambes restant légèrement pliées au moment de l'inspiration presser les talons dans le sol ce qui permettra d'attirer davantage vers l'avant le buste et incliner un peu plus le bassin vers les cuisses – cou toujours reculé –

2 POSTURES

- **enchaînements des agenouillements** , départ position debout, pieds joints , les deux mains entrelacées derrière la tête, **sur inspir s'agenouiller** en posant les 2 genoux au sol devant soi , puis sur l'expir s'asseoir au sol du côté droit des talons ,plusieurs respirations (2 ou 3) complètes en ouvrant le côté droit, le buste étant incliné vers la gauche .
précaution pour la position, en fléchissant les jambes le buste reste redressé, ne pas se laisser tomber vers l'avant, une fois assis rester dans le plan latéral, les talons ne sont pas sous les fessiers – aménager la position du bassin avec une cale ou coussin sous le fessier – ici – droit – les coudes restent bien ouverts , sans enfoncer la tête,- tout cela est difficile à placer au début – retour **la position de bout** , en inspirant et en ramenant le buste à la verticale et ensuite prendre appui sur les orteils retournés sur le sol et tendre les 2 jambes – travail intense des cuisses – **puis faire de l'autre côté** en gardant la même position des mains- le cycle de cet enchaînement continue en changeant la position des mains de façon identique à l'enchaînement des grandes salutations debout (poings derrière la tête, coudes tenus, 1 coude derrière la tête - mains ardha Shiva mudra =les 2 mains s'accrochent dans le dos , 2 mains repliées dans le dos « Shiva mudra », 2 bras tendus vers le haut mains jointes, 2 bras tendus vers le bas en arrière mains jointes)

cet enchaînement lance les énergies et sera suivi d'une détente assez longue sur le dos

- **posture du lièvre - Shashankasana** la posture sera maintenue avec différentes positions de bras , position départ assis sur talons jambes jointes et front au sol
1ère position des bras : en arrière, le long du corps , dos des mains sur le sol
2^{ème} position des bras : bras vers l'avant fléchis coudes écartés et posés au sol , index et pouce formant un triangle, mains posées ainsi sur le sol et venir poser le front sur ce triangle
3^{ème} position des bras : paumes de mains sur les joues et creux des doigts sur les yeux, toujours front au sol, le dos des mains vient sur le sol de cette façon,
pour chacune des positions de mains respiration régulière , tranquille, favoriser un rythme d'expiration prolongé sans forcer et « **maintenir par la pensée l'intention de déposer le fardeau que chacun d'entre nous se fait et s'impose par l'intermédiaire des conditionnements extérieurs , attitude , tout ainsi retourne à notre mère , la Terre qui absorbe tout** »
 - se relever ensuite et goûter le bien être (soupir)
 - détente sur le dos
 - remarque : « kumbaka » veut dire en sanskrit « calice » c'est-à-dire ouverture ; le mot « rétention » est une mauvaise traduction, conserver cet état inspiratoire et état d'ouverture même s'il semble que plus d'air ne peut entrer.

3 SATSANG DE L'APRES-MIDI

- les bains de kneipp
- travail des êtres polaires , conjonction polaire avec le travail spirituel, c a d même niveau de développement spirituel , entente homme/femme
- massage « shiat su » ou autre, c'est une décharge +/- énergie , soit un transfert d'énergie
- « on ne peut rien faire pour quelqu'un qui s'oppose ; même Dieu ne peut aider quelqu'un qui ne veut pas être aider »
- nous ne sommes tous que des relais, quelque soit la chose ou le sujet (info sur le chemin par ex.)- ***pour Nil un professeur de yoga doit être une haute station de transmission (c'est moi qui souligne – ch**)***
- pour se débarrasser des samskara (empreintes actives) et vasana (empreintes latentes) ; c'est par un travail d'introspection : « karuna » direct pour vie présente , « karma » indirect pour vie antérieure
- il n'y a qu'une seule conscience , la différence entre le conscient et le subconscient, ce sont les attitudes.

4 TEXTE A LIRE

Texte donné par Nil Hahoutoff - 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 porte. »

explications :

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

en complément

« rien n'est donné à l'homme
rien ne lui est retiré
tout lui est proposé
et c'est lui qui colore »

CONCLUSION PRATIQUE

En relisant ces pages proposées pour cette chronique, je pense utile de faire l'ajout détaillé des « **9 respirations du matin** » puisque certain(e)s parmi vous les connaissent, les ont déjà pratiquées de nombreuses fois et ont pu ainsi apprécier leur efficacité sur le souffle et leur subtilité à nous transformer mais nombreux aussi ne les connaissent pas du tout - voilà donc le moment de les faire vôtres , de les inclure dans votre pratique quotidienne - .

Ce supplément me permet de revenir sur l'aspect « **rencontre et relais** » dans notre décision à rejoindre un cours de yoga ; que chacun(e) se souvienne du moment où cela s'est produit ;

écrivez un petit paragraphe sur les circonstances de votre premier cours de yoga ;

personnellement si j'ai pu recevoir l'enseignement de Nil Hahoutoff , c'est parce que Jacqueline Pauvrassau l'avait reçu de lui et le transmettait dans ses cours, c'est avec elle que j'ai appris ces « 9 respirations du matin » et beaucoup d'autres techniques et enseignements.

« Grâce leur soit rendue »

Chantal***

LES 9 RESPIRATIONS DU MATIN

Tous ces mouvements font développer la phase inspiratoire sauf un, le 3^e qui développe la phase expiratoire

La position du corps est debout, pieds légèrement séparés sauf 6^{ème} exercice (1 pied décalé en avant) , bassin tenu décambré, attention portée de façon constante sur le souffle et son amplitude..

Cycle : 3 fois chaque exercice ou plus (jusqu'à 10 fois si l'on veut)

1^{ER} EXERCICE – INSPIRATOIRE

Inspirer en faisant partir les bras par les côtés et jusqu'à la verticale, puis sans expirer faire monter les bras en sur-inspirant , deux fois ou trois fois – les épaules restent basses-, puis toujours sans expirer abaisser les bras et poser le bout des doigts sur le haut des cuisses et sur-inspirer encore une fois, enfin commencer l'expiration en rentrant le ventre vers l'arrière et ensuite laisser s'abaisser la cage thoracique jusqu'à la fin de l'expiration complète

2^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

Inspirer en faisant partir les bras par les côtés jusqu'à un peu plus que l'horizontal (mains à hauteur des oreilles) tout en renversant la tête en arrière (recul du cou avant le renversement), Sur-inspirer en ramenant la tête vers l'avant, puis lentement expirer en abaissant les bras

3^{Em} EXERCICE – EXPIRATOIRE

Placer les bras à l'horizontal , paumes de main de face vers l'avant, inspirer en tournant les mains vers le haut puis vers l'arrière, tirer les 2 bras vers l'arrière , puis expirer en tournant les mains dans l'autre sens c'est-à-dire vers l'avant, le bas et l'arrière à nouveau (enroulement des épaules) et pour finir d'expirer la tête vient en avant menton vers fourche des clavicules –
- les bras restent placés à l'horizontal pendant toute la durée de l'exercice -

4^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

inspirer en faisant partir les bras par les côtés jusqu'à la verticale, puis sans expirer redescendre les bras vers l'arrière ,en inspirant mouvements des épaules vers l'avant, le haut et l'arrière, le bas , deux fois ou trois fois – les bras sont relaxés le long du corps -, puis expirer lentement (mouvement épaules « rouler les mécaniques »)

5^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

inspirer en faisant partir les deux bras vers l'avant jusqu'à l'horizontal et superposer les deux poignets, sur-inspirer en pressant les poignets l'un sur l'autre, relâcher la pression et expirer et abaissant les bras de chaque côté du corps

6^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

changement pour la position des pieds, l'exercice se fait avec un pied décalé en avant et un peu ouvert (équilibre pour renversement arrière et bassin tenu sans cambrer)

inspirer en faisant partir les bras par les côtés et jusqu'à un peu plus que l'horizontal (mains à hauteur des oreilles) tout en renversant la tête (recul du cou) et pli installé dans le dos (sous les omoplates – extension du dos), puis revenir à la verticale en sur-inspirant et en ramenant la tête, expirer lentement en abaissant les bras le long du corps
-faire plusieurs fois en changeant le pied de devant-

7^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

inspirer en faisant partir les bras par les côtés jusqu'à la verticale, puis sans expirer les abaisser par derrière le dos , entrelacer les doigts de mains , paumes séparées et sur-inspirer en tirant les bras vers l'arrière , expirer en relâchant la positions des mains, les bras reviennent relaxés le long du corps

8^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

inspirer en faisant partir les bras par les côtés jusqu'à la verticale et prendre un poignet avec une main – maintenir l'étirement sur le poignet avec la main opposée -, sans expirer abaisser les poignets au-dessus de la tête, coudes tirés vers l'arrière, puis sur-inspirer en tendant les bras à la verticale – faire deux ou trois fois le mouvement - puis lentement en expirant, abaisser les bras qui reviennent le long du corps

9^{Em} EXERCICE – INSPIRATOIRE

inspirer en faisant partir les bras de chaque côté jusqu'à l'horizontal, sans expirer plier les bras en plaçant les deux coudes très près du corps en gardant les avant-bras à l'horizontal (posture des bras du demi poisson), sur-inspirer en tendant à nouveau des deux bras - faire deux ou trois fois le mouvement – puis lentement en expirant abaisser les bras de chaque côté du corps

l'ensemble de cette série d'exercices peut être « couronné » par le geste de la demande – SHAKTI PATH-

se tenir debout, les bras restent tendus dans le dos, les mains entrelacées et retournées en balini mudra , faire plusieurs respirations profondes et conscientes, puis défaire les mains et « laisser » les bras monter tous seuls jusqu'à la verticale, puis placer les paumes de mains face à face et sentir l'espace entre les deux mains et l'attraction des paumes l'une vers l'autre , puis les mains jointes se placent au niveau du cœur (plexus)- anjali- se tenir et se ressentir très intérieurisé