



Les Chroniques de Chantal #2-4

SEMAINE 30 NOVEMBRE 2020

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

Je vous renouvelle ma demande pour ces chroniques celles déjà reçues et celles encore à venir **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

Et toujours 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 nouvelle chronique aura pour **thème « retour sur les fondamentaux de la pratique, but final et mise en place de la pratique.**

J'ai choisi de vous exposer ceci et ainsi, peut-être de vous rappeler le but de la pratique du yoga. En effet, aujourd'hui on propose la pratique du yoga comme une panacée qui peut s'appliquer et servir à toute occasion depuis le mal de dos (lombalgie, hernie discale), de tête, et le mal de vivre (dépression), maladie tel le cancer, sclérose en plaque, non pas que je veuille minimiser l'aide et le secours que l'on peut retirer de la pratique dans ces situations difficiles, mais en fait c'est quand même détourner le fondement même de la pratique du yoga qui est

« DE TROUVER LE SOI », - l'atman –

Quant à la dernière mode, je pourrais même dire comme « avatar » c'est de redécouvrir toutes les vertus et tous les bienfaits de la méditation même si l'on n'est pas bouddhiste.

Bien sûr pour avoir l'idée de l'existence du « soi » et se mettre à sa recherche, ou plutôt à son dévoilement comme peuvent nous l'indiquer les textes (Y. S. I. V. 47 « dans la profonde expérience de (la transformation) sans discernement est la transparence du Soi »), le premier pas sera pour la plupart d'entre nous de trouver ... « **LE MOI** » et puis ensuite d'oublier le « **SOI** » ; on s'arrête ainsi en recentrant tout notre environnement sur notre petite personne, c'est pourquoi souvent de la part des personnes qui ne pratiquent pas le yoga, qui le voient « de l'extérieur » cette attitude est prise comme « égoïste », « ne penser qu'à soi, qui est en fait le « moi », une attitude nombriliste (se regarder le nombril). Voici la définition que donne Labiche d'un égoïste « un égoïste est quelqu'un qui ne pense pas à moi » !!!! à bon entendeur !!!!

Il faut donc être très vigilant à laisser s'installer une attitude d'ouverture vers l'extérieur de sa zone d'influence, mais contrôlée et avec l'intelligence du discernement – Buddhi – cela fait partie des aspects contradictoires que peut présenter la pratique de yoga, en premier lieu un abord intériorisé, c'est-à-dire on se coupe volontairement du monde extérieur et après les effets de cette auto-transformation, une action sans marquage de nos tendances personnelles vers le monde extérieur – c'est pour cela que dans les textes on parle d'être « comme un canal par lequel l'enseignement est retransmis ».

Comme vous pouvez l'imaginer ou le constater pour ceux d'entre vous qui ont déjà de nombreuses années de pratiques et ont côtoyé d'autres enseignants de yoga, il est très difficile de se défaire de ses tendances profondes qui constituent à nos yeux une part de notre personnalité, car au niveau de l'inconscient il y a toujours la peur de « n'être plus personne », l'ego s'accroche ainsi à tous nos repères : affectifs, sociétaux, professionnels, matériels. La mémoire des expériences vécues personnellement ou par témoignage a aussi une grande influence : comment se souvenir du « SOI » lorsqu'on reste préoccupé par le quotidien, parfois englué dans des conflits de personnes (famille ou profession) ; là c'est le « MOI » qui souffre et reste en état de déséquilibre.

Voici un court extrait de l'enseignement du Jnana Yoga donné par NIL :

« Rien n'est offert à l'homme, rien ne lui est imposé, tout lui est proposé et c'est lui qui colore »

explication : pour installer l'attitude juste et l'apprentissage de l'attitude correcte, il est nécessaire d'avoir la disponibilité et la liberté intérieure, ce qui se produit en sachant que :

« 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 ensuite »

d'où l'importance des techniques de vigilance, les exercices d'attention qui nous enseignent et nous renseignent sur notre comportement. Ce petit texte est à lire et relire de nombreuses fois et en tout cas à chaque fois que l'on se trouve dans un état d'émotion.

Je vous citerai, encore, deux passages pour illustrer ce thème, l'un de **S. Satyananda** et l'autre de **Krishnamurti** – deux auteurs et enseignants qui ont beaucoup œuvré pour diffuser la pratique de yoga.

TEXTE DE S. SATYANANDA SARASWATI

Page XX

Dans l'introduction de son commentaire du Hatha Yoga pradiipika ce qui veut dire « lumière sur le hatha yoga » dans le sens d'éclaircissement, d'où compréhension de la pratique : « Dans les temps anciens, on pratiquait le hatha yoga en vue de se préparer aux états supérieurs de conscience. Toutefois, il arrive souvent que, de nos jours, on oublie l'enjeu réel de cette noble science. Les pratiques du hatha yoga, qui ont été conçues par les rishis et les sages d'antan en vue de l'évolution de l'humanité, sont maintenant comprises et utilisées dans un sens très restreint. Souvent on entend les gens dire : « Oh, moi, je ne pratique pas la méditation; je pratique le yoga physique, le hatha yoga. » Le temps est venu de corriger ce point de vue. Le hatha yoga est une science de première importance pour l'homme d'aujourd'hui. C'est bien autre chose qu'une gestuelle ».

Page XXV

« Cependant, les auteurs de textes sur le hatha yoga avaient bien conscience des difficultés concrètes que rencontre tout homme face à yama et niyama. En outre, yama et niyama relèvent plus de la religion que de la vie spirituelle de l'homme. L'expérience nous enseigne que la pratique des yama et niyama (discipline et maîtrise de soi) requiert une certaine qualité du mental. Il arrive bien souvent qu'en visant la pratique de la maîtrise de soi et la discipline, on augmente le taux des éléments conflictuels de notre personnalité. Les statistiques concernant les patients qui séjournent en hôpitaux psychiatriques révèlent que la plupart d'entre eux sont des gens pieux. Ceci laisse à penser que la discipline personnelle et la maîtrise créent une scission dans la personnalité. Par conséquent, avant même d'essayer de se livrer à une discipline personnelle et à la maîtrise de soi, il faut assainir le terrain. Si l'harmonie n'est pas établie dans la personnalité, la maîtrise de soi et la discipline personnelle seront sources de conflit plutôt que de paix intérieure. En ce sens, il vaut mieux que le principe de l'antithèse entre le mal et le bien ne soit pas enseigné. On l'a toujours exposé, en tant que principe philosophique ou religieux, mais du point de vue spirituel, il n'a été d'aucun secours pour aider l'être humain, lorsque celui-ci doit faire face au dilemme de sa propre évolution. »

Page XXVI

« Cependant les shatkarmas à eux seuls, ne constituent pas la totalité du hatha yoga. A la suite, il faut pratiquer asana et pranayama. La maîtrise de soi et la discipline personnelle commencent par le corps. C'est beaucoup plus facile. L'asana est discipline ; le pranayama est discipline ; le kumbhaka (rétention du souffle) est maîtrise de soi. Rester en assise pendant un quart d'heure : c'est de l'autodiscipline. Commencer autrement, c'est se battre contre le mental. On n'a pas les moyens d'une lutte contre le mental. Que de fois on entame la bataille contre lui amenant par là un état complexe de haine contre soi-même ».

But du hatha yoga

« Afin de purifier le mental, il est nécessaire pour le corps dans son ensemble de subir un processus de purification absolue. Le hatha yoga est également connu comme la science de la purification : il y en a six.

Le corps doit être purifié de six manières différentes correspondant aux six types d'impuretés. Quand on débarrasse le corps de ces impuretés, les nadis fonctionnent et les blocages d'énergie se trouvent libérés. Alors les énergies se déplacent comme des fréquences ondulatoires d'un bout à l'autre des canaux à l'intérieur de la structure physique ; et elles montent droit irriguer le cerveau.

C'est pourquoi on considère le hatha yoga comme la pratique préliminaire au tantra, au raja yoga, au kundalini yoga et au kriya yoga. Quand les rishis ont découvert la science du hatha yoga, ils n'avaient pas en vue la thérapie par le yoga. Bien que le yoga se soit révélé très efficace dans le traitement de nombreuses maladies réputées incurables, l'effet thérapeutique du yoga n'est qu'un effet dérivé, découvert fortuitement.

L'objectif principal du hatha yoga est de créer un équilibre absolu entre les activités et les processus du corps physique, du mental et de l'énergie, qui agissent les uns sur les autres. Une fois cet équilibre réalisé, les impulsions générées provoquent l'éveil de la force centrale (sushumna nadi) qui régit l'évolution de la conscience humaine. Ne pas utiliser le hatha yoga dans ce but, c'est manquer le véritable objectif. »

J'ajouterais encore ce petit passage :

Page XXI

« En raison de la popularité de Bouddha, la méditation devint la forme principale de pratique spirituelle du sous-continent indien tout entier. Cependant, on ignorait les pratiques préparatoires. On insistait beaucoup sur l'éthique et la moralité en oubliant le reste. C'est à cette époque (V -VI e) que les penseurs de l'Inde commencèrent à réévaluer le système de Bouddha. Les indiens estiment que la méditation est la voie la plus haute, mais ils sont en désaccord sur un point : le fait qu'on puisse ou non commencer la méditation sans préalables. La plupart pensent qu'on ne peut y accéder d'emblée et qu'il faut s'y préparer. »

LES SIX ACTIONS DE NETTOYAGE = SHATKARMAS

Texte Chap. II verset 22

« Dhauti, basti, neti, trataka, nauli et kapalabhati : tels sont les six processus de purification connus sous le nom de shatkarma »

Dhauti = nettoyage en général par une série d'exercices ou de pratiques avec technique ou processus tels : shankaprakshalana, agnisara kriya, ou encore danta dhauti nettoyage des dents

Basti = avec de l'eau tel jala basti, nettoyage du gros intestin, l'eau étant aspirée par l'anus

Neti = avec de l'eau tel jala neti, nettoyage du nez, sutra neti, avec un fil ou une gaze

Trataka = bahir trataka – extérieur- c'est-à-dire yeux ouverts fixer le regard de façon soutenue, sans sciller, sur la flamme d'une bougie ou sur un point de concentration, il existe aussi antar tratakaka -intérieur – c'est à dire les yeux fermés-

Nauli = par contractions puissantes des muscles abdominaux et en mouvements droite/gauche
Utilisation des grands droits

Kapalabhati = respiration particulière par contraction au niveau du diaphragme avec expir actif et inspir passif, la cage thoracique restant haute

Texte Chap. II verset 23

« Ces shatkarmas qui amènent la purification du corps sont secrets. Ils sont des résultats multiples et merveilleux et de nombreux yogis les tiennent en haute estime »

TEXTE DE JIDDU KRISNAMURTI (1895-1986) - extrait du livre « le sens du bonheur »
Seuil coll Point Sagesse – P. 260/261

Q : « même dans les moments de méditation, il semble qu'on ne soit pas capable de percevoir ce qui est vrai ; pouvez-vous donc nous dire ce qu'est la vérité ? »

K : « laissons pour l'instant de côté la question de ce qui est vrai, et considérons d'abord la méditation. Pour moi, la méditation est quelque chose de tout à fait différent de ce que vous ont enseigné vos livres et vos gourous. **La méditation est le processus de compréhension de votre propre esprit.** Si vous ne comprenez pas votre propre pensée, autrement dit, sans la connaissance de soi, ce que vous pensez n'a que peu de portée. Sans cette base fondamentale de la connaissance de soi, la pensée aboutit au mal. Chaque pensée a une signification, et si l'esprit est capable de saisir le sens non d'une ou deux pensées, mais de chacune d'entre elles à mesure qu'elles émergent, le simple fait de se concentrer sur une idée, une image ou une succession de mots spécifiques – ce qui correspond à la notion habituelle de méditation – n'est qu'une forme d'auto-hypnose.

Donc que vous soyez tranquillement assis en train de parler ou de jouer, êtes-vous conscient de la signification de chacune de vos pensées, de chacune de vos réactions éventuelles ? Essayez et vous verrez à quel point il est difficile d'avoir conscience de tous les mouvements de sa pensée, car les pensées s'entassent vite les unes sur les autres. Mais si vous voulez examiner chaque pensée, si vous voulez vraiment en voir le contenu, vous vous apercevrez que vos pensées ralentissent et que vous pouvez les observer. Ce ralentissement du déroulement de la pensée et cet examen de chaque pensée constituent le processus de la méditation, et en approfondissant vous découvrirez que, grâce à cette **attention** portée à chaque pensée, votre esprit- qui est pour l'instant un vaste entrepôt de pensées agitées qui se

battent entre elles – devient très calme, complètement silencieux. Il n’y a plus alors aucune espèce de pulsion, de contrainte ou de peur ; et au cœur de ce silence immobile éclot ce qui est vrai. Le « vous » qui fait l’expérience de la vérité s’étant effacé, et l’esprit s’étant tu, la vérité pénètre en lui. Dès lors qu’il y a un « vous », il y a un « faiseur d’expérience », or celui-ci n’est rien d’autre que le fruit de la pensée, et sans elle, il n’a plus de base réelle. »

Enfin je terminerais par ces lignes écrites par Nil Hahoutoff, en souvenir de mes cours et stages qui m’ont donné l’explication de fond dans beaucoup de domaines, d’abord bien sûr celui de la pratique du yoga mais aussi dans un champ plus large de mes centres d’intérêt et de réflexion : sur la vie, les relations aux autres, l’abord affectif et émotionnel, l’accomplissement professionnel et l’exigence de la pratique pour atteindre un port altier et accéder à la « dignité » d’être humain.

Citation avant-propos page 21, page 22 page 56

« L’accession à un état supérieur, tel que tombent les obstacles matériels à un contact direct avec la grande vibration divine »

Bibliographie – Chantal***

Hatha Yoga Pradipika - H.Y.P. – S. Satyananda Saraswati – Ed Satyanandashram

Gymnastique évolutive pour tous – auteur Nil Hahoutoff Ed Le courrier du livre

« Le sens du bonheur » auteur Krisnamurti Ed Seuil coll Point Sagesse

VOTRE PRATIQUE POUR CETTE SEMAINE

- Relaxation
- Préparation complète
- Postures de votre choix
- Ou
- Pawanmukta 1 – position à plat ventre, front au sol, , les bras glissés sous le thorax en tenant les coudes avec les mains, jambes jointes – pour la pratique 2 points fixes les genoux et les coudes au sol - sur inspir se repousser vers l’arrière en laissant s’ouvrir la cage thoracique/côtes, puis avec expir étirer le haut du dos ,fessiers vers talons mais sans les y poser, ouverture ceinture scapulaire , avec inspir revenir vers l’avant – sans cambrer- puis quand la cage thoracique passe au-dessus des avant-bras expirer en se posant front au sol -sans chuter , contrôle du mouvement par l’appui des avant-bras – cycle 10 fois – cette pratique dégage et assouplit tout le haut du dos, les épaules et la ceinture scapulaire, ainsi vous serez prêt pour
- La posture du chat
- La posture du marsouin
- La posture du grand sphinx
- La posture du guetteur face au sol – posture 3 appuis, soit 2 pieds un peu écartés orteils sur le sol et talons légèrement tournés vers l’extérieur, ce qui place le bassin face au sol, 1 main au sol, l’autre bras avec poing derrière la tête (poing comme dans le salut, coude écarté)
- La posture de la chandelle – sarvangasana –

PRATIQUE ASSISE

Soit 2 exercices parmi les shat karmas

- **KAPALABATI** : position départ assis jambes croisées et mains sur genoux, bras relaxés en expirant contraction du diaphragme vers l'arrière et le haut ; laisser l'inspiration se faire par réponse à la contraction – soit **agir avec une expiration active et une inspiration passive**, cela doit se faire sans affaissement du tronc ni contracter la gorge, la position des bras peut aider à soutenir un peu le haut du corps sans excès –
- rythme de cette pratique : avec les 2 narines et un cycle de 15 à 20 expulsions – laisser se placer une longue respiration en cycle complet (inspiration/expiration/suspens) – faire 4 à 5 cycles ainsi
- puis pour ceux qui sont plus entraînés : avec 1 seule narine en bouchant l'autre narine avec un doigt – même durée de cycle – puis changer de narine – même durée de cycle
- puis à nouveau avec les 2 narines
- terminer par une longue inspiration/expiration et bandha traya – soit installation des 3 bandhas
- revenir sur le dos pour la détente
- Vous pouvez aussi faire suivre cette pratique avec **TRATAKA** , soit fixer le point incandescent de la mèche d'une bougie allumée , cette pratique se fait sans ciller avec les yeux ouverts , tenir un moment , puis en mettant les main sur les yeux observer le point lumineux placé au milieu des sourcils – effet phosphène et point rémanent – plusieurs cycles peuvent également se faire – ici le souffle est naturel et sans technique particulière- pratique qui touche ajna chakra (buddhi) – point centre des sourcils – apaise l'agitation mentale et les « ruminations »