

Séance autour de Shiva *granthi* - l'espace de la tête

Dans cette séance, nous allons plus particulièrement **nous focaliser sur la manière dont notre mental se comporte** en prenant conscience de sa dispersion, ses associations, sa focalisation, sa concentration, sa relation continue ou non à l'objet de pratique ou de méditation, voire sa possible suspension. Interrogeons-nous sur et expérimentons qu'est-ce qui observe lorsque le mental est établi en Soi...

Nous allons aussi introduire **des sonorités** pour favoriser l'allongement de l'expiration afin d'approcher cette fin du cycle respiratoire, représenté par la suspension poumons vides, parfois appelé *shunya*, et qui invite à une nouvelle inspiration. Inspiration créatrice de Vie...

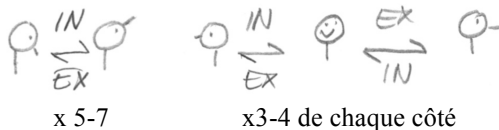
1. Assise pour se recentrer



Revenir vers soi. Assise stable et confortable, sensation de verticalité jusqu'au sommet du crâne.

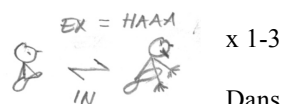
- ☯ chanter OM en laissant résonner dans l'espace abdominal, observer toute la dimension corporelle et physique ;
- ☯ chanter OM en laissant résonner dans l'espace thoracique, observer toute la dimension respiratoire et affective ;
- ☯ chanter OM en laissant résonner dans l'espace de la tête, observer toute la dimension mentale et intuitive.

2. Assouplir la nuque



Délier la nuque, ce trait d'union entre le reste du corps et la tête. Délicatement bouger la tête en étant complètement présent dans la nuque, la gorge et les trapèzes, voire jusqu'aux épaules...

3. Le lion – *simhāsana*



Dans la position assise confortable, IN à ¾ et garder un instant

les PP et puis EX par la bouche avec la sonorité HAAA sans se racler la gorge, pas forcément très bruyant, mais déterminé à lâcher... Tendre les bras avec doigts étirés en avant, tirer la langue et loucher en direction de la pointe du nez. Détente de toute la zone de la gorge et la langue...

(cf. Cahiers du Yoga no.17, 2014)

4. Flexions avant avec la sonorité AAA

S'installer dans la verticalité, se recentrer et à nouveau observer les dimensions du corps, de la respiration et du mental (pensées et émotions) avant de commencer l'enchaînement.

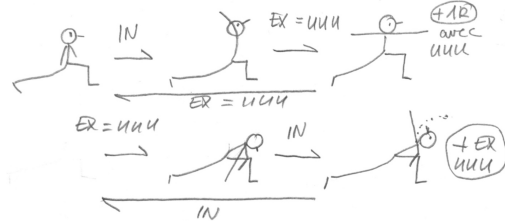


Réaliser un premier passage sans sonorités (à reprendre de la même manière partout). Ensuite, à la place de l'EX introduire la sonorité AAA.

Variante : en plus, se concentrer sur l'espace abdominal.

Observer les sensations, les éventuelles difficultés à pratiquer avec une sonorité, intercaler une respiration normale si nécessaire.

5. Posture du héros avec la sonorité UUU

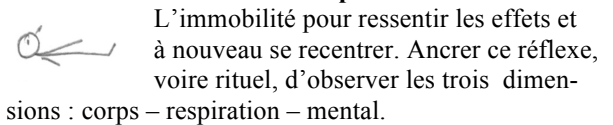


x 3-4 de chaque côté

Introduire la sonorité UUU prononcé OU à la place de l'EX.

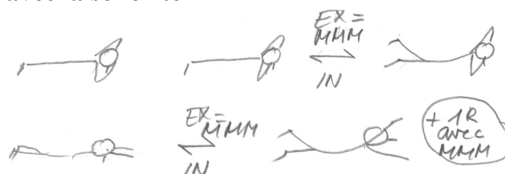
Vérifier la bonne position des jambes, bassin stable, pas de cambrure excessive dans le bas du dos, aller vers l'ouverture du haut du buste. Terminer avec un étirement latéral où le bras peut être tendu vers le ciel ou le long de la tête, le regard se tourne vers le ciel. Variante : en plus, se concentrer sur l'espace du cœur.

6. Shavāsana – le cadavre ou posture de Shiva



L'immobilité pour ressentir les effets et à nouveau se recentrer. Ancrer ce réflexe, voire rituel, d'observer les trois dimensions : corps – respiration – mental.

7. Posture sur le ventre – variante de *shalabhāsana* avec la sonorité MMM



x 3-4 de chaque côté

Mains sous le front, d'abord prendre contact avec le sol.

- a) IN sur place et sur EX lever 1 jambe, alterner, puis
- b) bras au sol devant soi, sur EX lever 1 jambe et 1 bras en diagonal, alterner. EX = MMM avec concentration milieu du front.

8. Mahamudra – le grand sceau

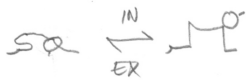


Position assise, dos droit, replier un genou et amener le talon en direction du périnée, puis laisser s'ouvrir la jambe sur le côté, poser un support si nécessaire sous le genou.

Incliner le dos sans arrondir (le but n'est pas d'aller le plus loin possible) et poser la main côté jambe allongée, puis l'autre main par dessus, bras tendus, une sorte de triangle se forme. Laisser circuler l'énergie

dans cet espace de bas vers le haut à chaque respiration. Rester 5-7 R de chaque côté, x 1 de chaque côté. Variante (pour pratiquants habitués) : ajouter les 3 *bandha*, à la fin de l'EX sur PV installer *mula bandha*, *uddhiyana bandha* et *jalandhara bandha* (cf. Cahiers du Yoga no.16, 2014)

9. Compensation le chat – *marjāsana*



x 5-7

EX avec les 3 sonorités A-U-M selon la mélodie qui vous inspire jusqu'à poumons vides, un instant de silence avant de reprendre.

10. Assise avec *bhramari* et *shanmuki mudra*



D'abord s'installer confortablement, se relier à une respiration ample, introduire la sonorité MMM aussi appelé *bhramari* ou bourdonnement de l'abeille. Etre attentif aux vibrations dans le crâne. 5-7 R

Ensuite *bhramari* avec fermeture des oreilles 5-7 R



Finalement *bhramari* avec *shanmuki mudra* - fermeture des 6 ouvertures : 2 oreilles, 2 yeux, nez et bouche.



Bhramari favorise le retrait des sens – *pratyahara* et prépare à la méditation.

11. Méditation



Se réinstaller confortablement pour pouvoir rester dans l'immobilité au moins 10-15 minutes.

Dans ce moment d'assise immobile qui a pour intention de nous rapprocher de l'état de non-fragmentation, nous pouvons nous inspirer l'un ou l'autre des Yoga-Sûtra suivants :

YS IV.3 « *nimittan-aprayojakam prakrîtnâm varana-bheda-tu tatah kshetrikavat.* »

Comme le paysan rompt la digue qui empêche l'eau de s'écouler sur ses terres, l'élimination des obstacles est à l'origine de toute transformation. »²

YS IV.6 « *tatra dhyâna-jam-anâshayam.* »

L'état de conscience qui naît de la méditation est libre de constructions mentales.

YS I.24 « *klesha-karma-vipâka-âshayih- aparâmrstah purusha-visheshah ishvarah* »

Ishvara, d'essence divine, est un être particulier qui n'est pas affecté par la souffrance, l'action, son résultat et les traces qu'elle peut laisser. »

YS I. 26 « *tasya vâchakah pranavah* »

On le désigne par le OM, la syllabe sacrée.



Eveline Waas Bidaux, www.yoga-et-coaching.ch

¹ In Yoga International : 5 ways to practices Bhramari

² Traduction Françoise Mazet, Ed. Albin Michel p.171