

Nous avons cheminé cette année avec le thème de rencontres nationales de juin 2019 qui était YOGA et ACTION. A travers notamment le 2^{ème} chapitre du yoga sutra, nous avons vu combien notre action était conditionnée. Puis nous avons vu quelles propositions nous fait le yoga pour en sortir, en particulier la méditation.

Début mars, à notre dernier cours, nous avons abordé le sutra 7 du 4^{ème} chapitre qui décrit ce qu'est l'action du yogi :

La 1^{ere} partie du sutra dit : l'action du yogi n'est ni blanche, ni noire

Dans ce cadre, une action blanche est une action qui vise ou qui provoque SUKHA, le bien être, le plaisir, le bonheur ; une action noire vise ou provoque DUKHA, la souffrance.

Cela nous interroge sur notre rapport au bonheur et à la souffrance. Nous recherchons le bonheur, ce qui est bien légitime et normal, mais est ce de manière toujours appropriée ? Et quel bonheur? Nous fuyons la souffrance (Patanjali lui-même nous conseille de l'éviter) mais sans comprendre que bonheur et souffrance se côtoient et que c'est probablement sage de l'accepter. En tout cas, les commentaires et interprétations de ce sutra nous renvoient aux 2 KLESA, liées respectivement à SUKHA et DUKHA, il s'agit du désir avide (RAGA) et du rejet ou aversion (DVESA). Et l'on se souvient que lorsque les KLESA guident nos actions, cela entraîne inmanquablement DUKHA.

Donc nos actions ne devraient pas être guidées (ou pas uniquement !) par la recherche ou la fuite du bonheur et de la souffrance. Et nous savons que la finalité du yoga est cet état de liberté (KAIVALYA) décrit dans le 4^{eme} chapitre.

Pour nous ramener à ce que nous sommes en train de vivre, rappelons que le sens 1^{er} de DUKHA c'est : un espace étroit, confiné, suffocant !!!

Espérons que la pratique du yoga nous conforte suffisamment dans l'ouverture de notre espace intérieur pour qu'elle puisse rejaillir sur notre environnement, même avec les restrictions actuelles.

Pour les pratiques que je vous propose, je vous conseille de garder présents ces notions mais également de prendre du recul !....

De quoi avons-nous besoin en ce moment ? Certainement de cultiver, de laisser pencher la balance vers SUKHA

Donc, dans un 1^{er} temps, cherchez à vous faire plaisir !!!

Regardez les dessins, l'ensemble de la pratique, laissez travailler votre imaginaire, ne vous focalisez pas trop sur les détails, allez vers ce qui vous plaît, gardez simplement « l'effort pour être là ».

La 1^{ere} intention est de délier (bras très longs par exemple..), de laisser s'approfondir le souffle tranquillement en le savourant, de goûter tout simplement le corps en mouvement. Puis petit à petit, introduisez les bhavanas (intentions) plus précis, quand la posture les appelle. Et voyez s'ils conduisent à un état de clarté, de joie encore plus profonde que SUKHA...

Bonne pratique !

Odette

Bhavanas pratique n°2

Réflexions autour de SUKHA et DUKHA

Observer les moments particulièrement SUKHA, l'apparition ou la persistance éventuelle de zones DUKHA

1- I : Avec l'impulsion du sol, les bras montent par les côtés et entraînent peu à peu les talons.

Rester une respiration : à l'E , les talons descendent vers le sol sans se poser, les doigts montent , la nuque s'étire, le sommet du crâne est aspiré vers le haut

Idem avec 2R, puis 3R

2- pied D ouvert sur le côté, le pied G fait un pas en avant, trouver l'harmonie et le dialogue AV/AR, G/D, Haut/Bas, à travers le bassin

main G sur le sacrum,

I : le bras D monte à la verticale

E : flexion avec le son HA, la main se pose légèrement sur un support au passage

I sur place, laisser ouvrir tout l'AR

E avec le son RA en alignant la colonne

I sur place

E en remontant (s'appuyer sur les 3 pieds) avec son MA

3 - s'installer dans les points d'appui

Pour aller dans « le chien face en bas » : équilibre entre fermeté, dynamique et souplesse.

4- préparer les points d'appui

Dans la table :

I : le repoussé du sol au niveau des épaules s'adresse au sternum qui s'élève (le petit bateau donne la direction et entraîne le paquebot), l'I jaillit jusqu'aux genoux

E : garder la direction des genoux, laisser l'Expir se retirer, le poids se donne sur les épaules

Répéter

5- Torsion

Couché sur le côté G

I : Le bras D monte à la verticale, à l'E, il poursuit le voyage jusqu'au sol

Relacher l'épaule D à l'E puis

Rester 4 à 6R en suivant le cheminement du souffle

7 – I : faire un lien entre l'appui des tranches des pieds et les articulations sacro iliaques

E : lien entre l'appui des ischions et la direction de la tête (nuque étirée)

Pratique n° 2

08. Mars 2020

Réflexions autour de SUKHA et DUKHA

- Préparation : de votre choix
 sautements - étirements - se pencher en avant
 ou bien à 4 pattes
- Puis installation en SAMASTHITI, idem pratique n° 1

