



## INTRODUCTION AU PROGRAMME E-KUMNYE

Le programme e-kumnyé par Internet est destiné à une étude individuelle; mais vous pouvez le faire en petits groupes, ce que je vous invite à faire pour soutenir votre pratique.

Vous trouverez dans les leçons des suggestions pour faire les exercices. Elles viennent en complément des exercices décrits dans les livres; elles vous donnent des directions pour approfondir et déployer les exercices.

Il existe 4 DVDs et des Cds de Kum Nyé (en anglais, pas de traduction française à ce jour): ce sont des exercices guidés que vous pouvez suivre. Ce serait le moyen d'aller à la source de Kum Nyé.

Cependant, en lisant les textes de Kum Nyé et idéalement, en copiant les exercices avant de les faire (un dans la semaine), vous irez à la source de Kum Nyé.

Chaque leçon se compose comme suit:

1. Un peu de théorie (que l'on retrouve dans les deux livres)
2. La pratique avec des suggestions qui accompagnent la série d'exercices (séance de 60minutes ou selon le temps dont vous disposez).
3. L'étude des exercices dans les livres : "Yoga tibétain Kum Nyé Massages et Postures" Tarthang Tulku, en cours de réédition chez l'éditeur Trédaniel. Et "La joie d'être" Tarthang Tulku Traduction française qui sera éditée chez Trédaniel en 2017,
4. Des propositions de rappels pendant la journée : 5 minutes par ci par là.  
pour se poser un moment pour se rencontrer, laisser le souffle trouver son rythme naturel.
5. Des recommandations de lecture.

Je vous propose de prendre une semaine par leçon, en faisant les exercices dans l'ordre.

Kum Nyé nous aide rapidement à trouver le calme, en faisant une fois par jour un exercice ou une série que nous trouvons dans les leçons, et en se posant 5 minutes par ci par là dans la journée, quoi qu'il arrive.

Si nous souhaitons aller plus en profondeur, il est important de pratiquer avec le corps et d'étudier avec l'esprit. Ils se nourrissent l'un l'autre. La théorie est directement connectée au corps.

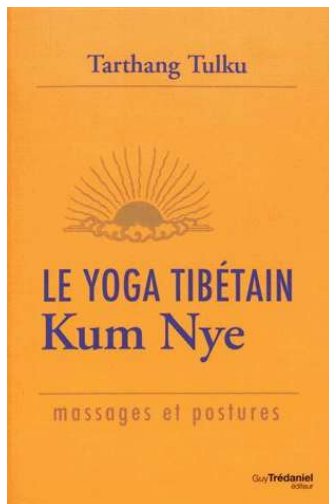
## PROGRAMME É-KUMNYÉ DHARMA PUBLISHING Leçon 1.1

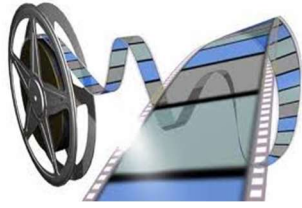
Faites la pratique, lisez, copiez si vous le pouvez ; et graduellement, l'esprit et le corps vont se mêler avec le corps de connaissance – C'est derrière les mots, là d'où viennent les mots, d'où viennent les compréhensions (insight).

Bonne pratique. Vous pouvez nous contacter à [kumnyeyoga.com](http://kumnyeyoga.com) et poser des questions.

Svp, munissez-vous des livres car c'est là qu'est la connaissance.

NB) Toutes les traductions de cette formation é-kumnyé sont à usage privé et ne doivent pas être diffusées. C'est notre engagement auprès de Dharma Publishing. Merci de le respecter.





## Introduction

### VIDEO NIVEAU 1.1

### *"IMMOBILITE DU CORPS, PLEINE CONSCIENCE DES RESENTIS."*

Vous commencez à pratiquer Kum Nyé quand vous êtes assis immobile et que le souffle cherche à trouver son propre rythme.

C'est difficile parce que, très certainement, vous rencontrerez l'agitation. Vous commencerez à penser à quelque chose et ces pensées auront besoin de suivre leur cours, un peu.

Prenez une profonde respiration. Ressentez l'immobilité dans le corps.

Il est utile de s'encourager à ramener son attention au corps. Là, votre esprit vous dira : " Suivons une pensée supplémentaire. Je vais m'y mettre dans 1 minute ; allons prendre une tasse de thé ; changeons de posture, etc."

Si vous vous posez au sein de l'agitation, des niveaux d'expériences plus profonds de ressentis et d'énergie vont venir à la surface.

C'est notre but; nous nous sentirons alors plus entiers, unifiés.

Ainsi, Immobilité du corps 5 minutes par jour ou pendant vos pratiques quotidiennes de 60 à 90 minutes. Bien sûr, vous pouvez faire plus court. Nous vous proposons des séquences qui pourront vous aider à être non seulement à l'aise dans le corps, mais également à passer de l'immobilité vers l'expérimentation des sensations. Alors, les sensations vont circuler.

Dans cette leçon vous avez à apprendre :

**1- à localiser les sensations et les ressentis,**

**2- à les suivre.**

On commence par être immobile dans le corps - le souffle trouve son propre rythme - puis on est attentif au corps.

Ce terme "attentif à" n'est pas le bon. C'est plutôt **"être en contact avec"** le corps.

Les gens utilisent beaucoup le terme de Mindfulness (Pleine Conscience). Ils disent qu'on doit observer quelque chose. Ce n'est pas juste. Certes, on doit devenir conscient de quelque chose.

Comme dans le Kum Nyé, on doit être conscient des sensations et des ressentis.

Ainsi, la véritable attention est d'être en contact avec ce dont on souhaite être conscient. C'est comme ne pas oublier. C'est ça être attentif. Les personnes attentives n'oublient rien. Elles ont une mémoire parfaite des moments où elles ont été conscientes.

1- Apprendre à être immobile.

2- Amener sa conscience (awareness) du sommet de la tête vers l'intérieur du corps en descendant. Assis immobile, la respiration va commencer à venir au 1er plan. Et, alors, les sensations et ressentis vont venir. C'est très différent des émotions. Les émotions sont des pensées au sujet des expériences.

Les sensations et les ressentis sont simplement : comme si quelqu'un vous touchait la joue. "Ah..."  
Ce sont des sensations et des ressentis.

Quelqu'un met sa main sur votre épaule : Ah! il y a d'abord des sensations puis ensuite les pensées :  
"j'aime ou qu'est-ce qu'il me fait..."

Vous mettez votre main sur la poitrine, vous avez des sensations corporelles et des ressentis.

En bicyclette, vous sentez le vent dans les cheveux. Ce sont des sensations et ressentis.

Tout le corps est fait de couches de sensations et de ressentis.

C'est ce qu'on doit découvrir dans la leçon 1.



## Thème de la leçon

## RELAXATION

Les 3 piliers de toute pratique spirituelle présents dans Kum Nyé, sont :

**La Relaxation, la Méditation, et la Concentration (“The joy of being” p. 40)**

Chacun possède des moyens habiles destinés à transformer les qualités de nos vies, à énergétiser le corps et l'esprit, à dissoudre les obstacles à la compréhension et à réveiller les pleines capacités de l'être humain.

Dans cette leçon, nous nous concentrerons sur la relaxation Kum Nyé.

L'objectif de la relaxation Kum Nyé est de développer la conscience corporelle. Quand nous nous asseyons immobiles, nous pouvons cultiver la pleine conscience de nos ressentis et sensations, et éventuellement, sentir le flux d'énergie à travers notre corps physique.

Quand nous reconnaissons le flux d'énergie dans le corps, nous apprenons alors que nous sommes des incarnations d'énergies. Quand nous inspirons, nous avons l'énergie pour vivre. Quand nous expirons, tous les résidus quittent le corps. Quand nous exhalons pour la dernière fois, cette vie arrive à son terme. Dans l'intervalle, la respiration va et vient et nous change constamment. **Nous sommes changement.**

Ce flux d'énergie est la nature de notre être. Le stress dans le corps et l'esprit est le signe que l'énergie de vie ne s'écoule pas de manière égale et régulière dans tout le corps. Le Kum Nyé yoga déracine ces blocages et restaure le flux régulier et sans à coup dans notre paysage intérieur entier.

La relaxation est la 1<sup>ère</sup> étape !

### RESSENTIS ET SENSATIONS

La clé des 2 choses – notre intégration interne et une relation équilibrée avec le monde – réside au sein de nos ressentis et sensations.

Les ressentis et sensations sont des expériences corporelles, comme : le vent dans nos cheveux, une

main sur notre épaule, un tremblement quand on parle, une retenue dans le ventre, une pression dans la poitrine, une palpitation dans la gorge, le choc que l'on ressent quand le téléphone sonne dans la nuit, la tranquillité avant ou après une tempête.

Cependant, le contenu n'est pas la partie la plus importante. Il est plus important de noter qu'il y a des ressentis et des sensations, et de savoir que c'est une façon de parler de "l'énergie" dans le corps.

**Ressentis et sensations = Énergie dans le corps.**

La pleine conscience du corps et la pleine conscience des ressentis sont le fondement de ce programme. Tous les exercices ont pour but *d'accroître la conscience du corps* et de *stimuler les ressentis et sensations*.

Aussi, quand vous faites les exercices, concentrez-vous sur le corps et l'expérience que vous vivez, sans jugement ni évaluation.

- Il s'agit d'arrêter d'étiqueter et de se fixer sur le contenu des expériences et
- d'apprendre à utiliser la conscience du corps pour expérimenter les énergies directement.

Kum Nyé donne les outils pour apprendre à le faire.

## LA PRATIQUE QUOTIDIENNE

Le temps de pratique suggéré pour cette leçon est de 60 minutes. Selon le temps dont vous disposez, vous pouvez l'adapter aux exercices, (notez la durée recommandée dans les livres et la leçon), abrégez ou prolongez un exercice s'il le faut. Essayez de consacrer assez de temps à la pratique pour que l'objectif de la leçon ait le temps de se révéler dans votre expérience - certainement pas moins de 30 minutes.

Les diapositives suivantes vous présentent chacun des exercices suggérés pour cette leçon dans l'ordre où ils doivent être pratiqués. Je vous invite à parcourir chacun d'eux avant de commencer votre pratique. Vous pouvez retourner au livre (*Kum Nyé yoga tibétain*) pour vous rafraîchir la mémoire sur les exercices avant de le faire.

**Après avoir bien lu la leçon, il est recommandé que vous écriviez les exercices et preniez des notes personnelles de manière à pratiquer sans le support informatique.** Ce sera le meilleur moyen pour vous d'avoir l'essence des exercices et de la leçon de manière à pouvoir rester dans l'expérience pendant la pratique.

**Essayez de pratiquer tous les jours, si vous pouvez.** Comme tout apprentissage, votre Kum Nyé va s'améliorer par la répétition. Il est probable que votre expérience sera chaque fois un peu différente et que vous apprendrez des choses nouvelles. Reportez dans un journal toutes nouvelles pensées, ressentis ou compréhensions qui apparaissent après chaque pratique. Ce n'est pas grave de ne pas pratiquer chaque jour, mais, svp, faites-le le plus souvent possible.

Appréciez votre pratique et rappelez-vous :

- Détente et
- Conscience du corps et des sensations,
- *Ne pas étiqueter son expérience.*

## Pratique

1- "LA POSTURE EN 7 GESTES" ..... 10'



Commencez par prendre les 7 gestes internes un par un.  
Faites-les toujours dans l'ordre (référez-vous au livre).  
Après avoir prêté attention à chaque geste, *alors*,  
*ressentez les 7 comme une seule "posture"*.

Même les pratiquants expérimentés ne devraient pas sauter cette étape.

Les 7 gestes internes sont notre fondation.

Au début, le plus important, c'est l'immobilité du corps. Encouragez-vous à vous asseoir *dans* l'agitation sans que cela devienne une contrainte physique. Toujours revenez aux 7 gestes de la posture.

---

**"La posture en 7 gestes"** ..... dans le livre *Yoga tibétain Kum Nyé p.43*

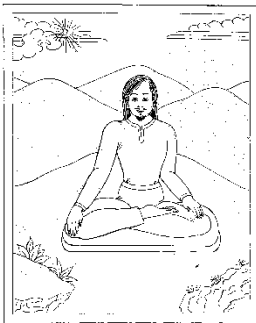
*Kum Nyé commence en étant simplement assis immobile et en se détendant.*

*Dans cette position, l'énergie circule de façon fluide et, avec le temps, toutes les énergies mentales et physiques se transforment en une sensation positive qui a un pouvoir de guérison. Cette position se décompose en sept « gestes ».*

1. *Assis, jambes croisées en lotus ou demi-lotus sur un coussin, le bassin plus haut que les jambes.*
2. *Les mains sur les genoux, paumes vers le bas. Relâchez les tensions des bras et épaules, détendez vos mains.*
3. *Reculez un petit peu le cou et avancez très légèrement la tête.*
4. *Assurez-vous que la colonne est en équilibre, sans raideur, ce qui permet à l'énergie de parcourir naturellement le corps de bas en haut.*
5. *Yeux mi-clos, le regard doux, compatissant, est dirigé vers le sol, sans effort, suivant le plan de l'arête du nez. Détendez cette zone et intériorisez la conscience.*
6. *Ouvrez légèrement la bouche et relâchez les muscles de la mâchoire.*
7. *Placez l'extrémité de la langue, recourbée en arrière, en léger contact avec le bord du palais, juste derrière les incisives.*

2- KN 15 "ASSOUPPLISSEMENT ET DETENTE"

..... 10'



Assis les mains sur les genoux, avancez l'épaule droite vers l'avant, la gauche vers l'arrière, le corps reste dans l'axe. Vous pouvez utiliser la main du bras tendu (celle qui repose sur le genou) pour tirer l'épaule plus en avant, pendant que l'autre main glisse vers le haut de la cuisse.

Tentez de ressentir une épaule en avant, l'autre en arrière. Pouvez-vous ressentir les 2 épaules en même temps ? Tenez les épaules dans cette position

un moment avant de les inverser.

Vous devriez sentir que le mouvement se fait autour de l'axe de la colonne. Les canaux d'énergie les plus importants sont localisés là.

Le livre suggère de distribuer toutes les sensations expérimentées dans tout le corps. Cependant, tentons de faire les choses lentement :

- D'abord, devenir conscient des sensations, se familiariser avec les ressentis.
- Puis, essayez de les ressentir, non en les observant mais en étant en contact.

La distribution viendra plus tard, une fois qu'on pénètre dans les ressentis.

Rappelez-vous, c'est une pratique : Quand votre esprit s'endort, encouragez-vous gentiment à revenir à l'exercice (corps et ressenti).

Vous pouvez également faire l'exercice sans y penser quand vous travaillez, par exemple.

**KN 15 "Assouplissement et détente"** ..... dans *Yoga tibétain Kum Nyé* p.159

- *Asseyez-vous en tailleur sur un tapis de sol ou un coussin, les mains sur les genoux, bras tendus. Sans tourner la tête, et en respirant de façon naturelle par le nez et la bouche, déplacez vos épaules de façon à ce que l'épaule droite vienne aussi loin que possible vers l'avant et que l'épaule gauche aille le plus loin possible vers l'arrière. Gardez le bras droit tendu et fléchissez le coude gauche. Faites ce mouvement pendant environ quinze secondes.*
- *Inversez ensuite le mouvement en faisant venir l'épaule gauche en avant et l'épaule droite en arrière, le bras gauche étant tendu et le coude droit fléchi. Surtout pensez à garder la tête bien droite pour que les épaules puissent se mouvoir indépendamment d'elle. Cela vous semblera un peu étrange au départ, car nous avons l'habitude de bouger les épaules et la tête en même temps.*

*Faites ce mouvement très lentement, de façon à sentir les sensations éveillées dans votre corps. Sentez l'étirement dans le dos et le cou à la fin de chaque mouvement ; il se peut que des sensations de chaleur se produisent.*

- *Faites le mouvement complet trois ou neuf fois, d'abord d'un côté puis de l'autre. Ensuite restez immobile dans la posture assise pendant cinq à dix minutes, en laissant circuler les sensations produites par ce mouvement dans le corps tout entier et au-delà dans l'univers qui nous entoure.*

*Cet exercice détend la partie supérieure du dos et surtout les muscles des omoplates. Il détend également les hanches.*

### 3- KN 4 "SUIVRE LES SENSATIONS"

..... 5'

Cet exercice KN 4 est l'un des exercices de Kum Nyé qui en fait une discipline unique. Si vous le lisez dans le texte (c'est également vrai pour KN 3 & 5), vous verrez qu'il donne des instructions spécifiques sur la manière d'identifier et de suivre les ressentis et sensations. Il met aussi l'accent sur comment prêter attention à l'expérience, non seulement sur les postures physiques.

Ces instructions sont assez avancées; aussi ne vous inquiétez pas si vous n'arrivez pas à tout faire la 1<sup>ière</sup> fois. Finalement, ça va venir à vous – c'est pourquoi on pratique.

Avoir l'intention de faire l'exercice est suffisant.

Faites l'effort de repasser en revue toutes les instructions, de les revoir encore et graduellement, elles vont commencer à prendre de nouvelles significations.

Ça peut aider de diviser les instructions en étapes comme suit :

1. **Localisez** les sensations. Où y-a-t-il une sensation ? Pouvez-vous la contacter ?
2. **Suivez-les** : ce n'est pas les regarder. C'est physique. Allez vous promener avec.
3. **Affûtez votre oreille intérieure** : écouter les tonalités des ressentis en vous. Vous retournez le sens de "l'audition" vers l'intérieur.
4. **Faites confiance en votre expérience** : Comprenez que l'exercice fait surgir ce qui se passe. Si cela arrive sans jugement ni évaluation, l'expérience redevient pure.
5. **Ouvrez** : N'observez pas simplement. Ouvrez-vous consciemment.
6. **Permettez à ceci de durer le plus longtemps possible** : Ultiment, il y a une continuité de conscience dans le flux changeant des expériences.
7. **Soyez le plus détendu possible tout au long de la journée** : Comment ? Avec douceur.

4- KN 19 " REVITALISER L'ÉNERGIE "

..... 10'



Assis, sans coussin, les jambes légèrement écartées devant soi, les orteils vers soi.

Levez les bras à l'horizontale. Ils resteront tout au long de l'exercice dans cette posture ainsi que les pieds.

- Penchez-vous en avant, à partir du bas du corps, puis le milieu et le haut du dos, les épaules et en dernier la tête (dans l'alignement de la colonne) relâchée entre les bras tendus à l'horizontale.

A chaque expiration, vous pouvez vous penchez un peu plus, sans forcer. Même si le corps ne peut pas aller plus loin, continuez à le faire avec votre énergie. Restez dans cette position quelques minutes.

- Quand vous vous redressez, commencez par la tête puis le milieu du dos, le bas du dos etc. Continuez à vous incliner en arrière jusqu'à une position où le ventre va probablement commencer à trembler.
- Maintenez quelques minutes et revenez en avant : commencez par le bas du dos (puis milieu du dos, haut du dos, etc.) pour refaire l'étirement en avant.

Répétez **3 fois** .

---

**KN 19 "Revitaliser l'énergie"** ..... Yoga tibétain Kum Nyé p. 170

- *Cette fois, asseyez-vous directement sur le sol, les jambes tendues devant vous et un peu écartées, le dos droit et les mains sur les genoux. Fléchissez les chevilles de telle sorte que les orteils pointent vers vous et gardez-les dans cette position pendant toute la durée du mouvement. Levez lentement les bras devant vous à hauteur des épaules, les paumes des mains vers le bas.*
- *Penchez-vous très lentement comme pour atteindre vos orteils, la tête baissée entre les bras. Lorsque vous êtes arrivé aussi bas que vous le pouvez sans trop forcer (peu importe que vous alliez très bas ou non), redressez-vous très, très lentement, en gardant les bras tendus devant vous et en relevant la tête jusqu'à ce que vous penchiez légèrement en arrière.*
- *Ensuite penchez-vous à nouveau en avant sans forcer. Redressez-vous encore plus lentement en amplifiant les sensations qui surviennent. Sentez les qualités de l'espace et du temps. N'oubliez pas de respirer doucement de façon régulière par le nez et la bouche pendant toute*

*la durée du mouvement.*

- *Effectuez cet exercice trois ou neuf fois, puis restez dans la posture assise pendant cinq ou dix minutes, en respirant doucement et en élargissant vos sensations jusqu'à ce qu'elles emplissent tout l'espace autour de vous.*

**5- KN 4 "SUIVRE LES SENSATIONS"**

..... 5'



Revenez à nouveau à vos ressentis et sensations.

Déplacez vous dans le corps pour les localiser.

Y-a-t-il quelque chose de nouveau qui n'était pas là auparavant ?

Rappelez-vous :

- Ne jugez pas,
- N'évaluez pas,
- Ressentez.

---

**KN 4 "Suivre les sensations"**

..... Yoga tibétain Kum Nyé p.31

- *Asseyez-vous et restez aussi détendu et tranquille que possible. Laissez-vous prendre conscience de chaque sensation ou « tonalité sensitive » qui se présente. Au début vous aurez peut-être besoin de fréquents rappels. Soyez attentif à ce qui se passe. Vous pourrez ressentir une sensation physique ou une émotion. Il n'est pas nécessaire que la sensation soit forte, elle peut être légère ou même délicate. Exercez votre « oreille intérieure ». Faites confiance à la présence de votre expérience et ouvrez-vous à elle. Faites cela d'une façon qui vous soit naturelle, sans suivre une méthode ou une recette. Dès que vous prenez conscience d'une sensation ou d'une tonalité, laissez-la se manifester le plus longtemps possible. Continuez ainsi de quinze à trente minutes.*
- *Les jours suivants, essayez d'être aussi détendu que possible à tout moment de la journée. Détendez-vous en mangeant, en faisant les courses ou en travaillant. Surveillez légèrement vos mouvements, même les clignements d'yeux, pour y déceler des schémas subtils de tension musculaire. Relaxez chaque partie de votre corps le plus possible, y compris la respiration, la peau et tous les organes internes. Même vos cheveux peuvent être relaxés.*

*Faites en sorte que votre corps sous tous ses aspects ait une qualité de détente et de douceur. Alors vous pourrez vivifier vos sentiments et vos sensations et ils pourront vous nourrir et vous inspirer.*

*La stimulation et l'amplification des sensations est l'activité de base de Kum Nye. De cette manière, nous apprenons à augmenter notre appréciation de chaque aspect de l'existence et le plaisir que nous en retirons. Même une sensation très ténue peut être augmentée, accumulée et amplifiée jusqu'à ce qu'elle s'écoule dans tout notre corps et se répande au-delà de nous dans notre environnement.*

**6- KN 21 "GUÉRIR CORPS ET ESPRIT"**

..... 10'



La seule suggestion supplémentaire pour maintenant est de s'étirer toujours plus haut vers le ciel pour prolonger la rétention à la fin de l'inspiration et de l'expiration.

---

**KN 21 "Guérir Corps et Esprit"** ..... Yoga tibétain Kum Nyé p. 175

- *Tenez-vous debout, le corps bien d'aplomb, les pieds écartés d'environ trente centimètres, le dos droit et les bras détendus le long du corps. Tout en inspirant par le nez et la bouche, levez lentement les bras devant vous jusqu'au-dessus de la tête, les paumes des mains tournées vers l'avant. A l'expiration, penchez-vous lentement sur le côté droit, les bras tendus et les genoux droits mais sans blocage.*
- *En vous penchant, laissez votre bassin se déplacer légèrement vers la gauche, de façon à ce que le poids du corps soit équilibré et que la courbure des deux côtés du corps soit aussi allongée et gracieuse que possible. Relâchez les muscles de la taille, du cou et des épaules et laissez les côtes et la hanche du côté gauche s'ouvrir comme un éventail. Le bras gauche vient près de l'oreille et le bras droit s'abaisse un peu vers le sol. Gardez la bouche légèrement ouverte et respirez de façon régulière.*
- *Sur l'inspir, redressez-vous lentement et sans interrompre le mouvement, penchez-vous du côté opposé sur l'expiration. Laissez le ventre détendu et vide. Bougez aussi graduellement que possible en ressentant les sensations dans votre corps. Exécutez le mouvement complet*

*de flexions, sur la gauche et sur la droite, trois ou neuf fois en vous relaxant davantage à chaque fois.*

*Puis mettez-vous dans la posture assise cinq ou dix minutes pour amplifier les sensations générées par cet exercice. On peut aussi faire ce mouvement les paumes face à face.*

*Cet exercice soulage les tensions des muscles le long des côtés du corps.*

## PRATIQUES JOURNALIÈRES ET ENGAGEMENTS EN DEHORS DES SEANCES

1. Essayez de respirer par le nez et la bouche (50/50) durant la journée.
2. 5minutes, 3fois par jour : asseyez-vous immobile et concentrez-vous sur le corps entier.
3. Regardez vers le ciel : voyez le déplacement des nuages sur fond gris ou bleu.

**LECTURE :** Kum Nyé p. 1-9 & 19-28 (livre en anglais) – "Le massage interne et externe des sensations" p.21-26 & "La préparation" 35-42 (livre en français)

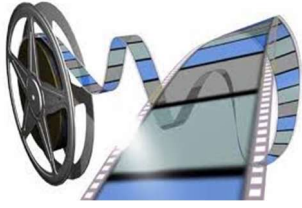
### JOURNAL

Cette tâche vous encouragera à vous concentrer sur l'expérience directe de vos ressentis et sensations, au lieu de filtrer vos expériences par les pensées.

Notez n'importe quels ressentis et sensations expérimentés pendant Kum Nyé, **sans faire de phrases.**

**Utilisez des mots concrets, physiques.**

Vous pourriez ne pas aimer l'idée "de mettre en mots vos ressentis", et préféreriez "**décrire la qualité de l'énergie dans le corps**". N'utilisez pas des termes relatifs aux émotions comme *colère, frustration, confort, calme ou tension*. À la place, utilisez des mots comme *dur, percutant, fluide, picotement ou tendu...* - mots qui expriment une tonalité de ressenti sans ambiguïté qui sont connectés directement aux sensations plutôt que les termes abstraits qu'on utilise habituellement. Soyez créatif. Ne craignez pas d'utiliser des mots qui pour certains "n'ont pas de sens" - Cela concerne *votre* expérience. Bien sûr, vous penserez toujours à vos ressentis et sensations ; mais cet exercice va ouvrir de nouveaux canaux dans votre esprit pour devenir conscient de votre expérience corporelle.



## MEDITATION

### VIDEO NIVEAU 1.1

### "CONSCIENCE DU CORPS"

Dans cette leçon, essayez de faire 3 fois par jour 5 minutes de méditation.

Certaines personnes ont beaucoup de mal à s'accorder 5 minutes. Elles sont très occupées. À la fin de la journée, elles se disent : "Ah, j'ai oublié." Pour cela, vous avez besoin d'un rappel, un signe sur votre ordinateur, sur votre bureau.

Je l'ai moi-même expérimenté ainsi que les étudiants. Si nous prenons 3 fois 5 minutes, nous restaurons un sens d'équilibre. C'est intéressant de voir que dans 24 heures, 3 fois 5 minutes ont déjà des effets positifs.

**1er pas** : Devenir conscient du corps aide à quitter le mental localisé dans le haut.

On part du sommet de la tête et on descend progressivement vers le bas du corps.

Oreilles, yeux, pommettes, mâchoires.

Si les mâchoires se relaxent, l'air peut pénétrer et sortir plus facilement par le nez et la bouche.

Gorge.

Seule, la conscience déclenche le processus de la relaxation et éventuellement de la guérison. Tout bonnement la conscience !

Être conscient de la gorge.

Dans Kum Nyé, on ne juge jamais, on n'évalue jamais, on ne se fait même pas de compte-rendu. Seulement ressentir.

Poitrine, épaules.

Graduellement descendons.

Là où on amène la conscience, la zone va prendre vie.

La vie n'est pas "sauvage" et "bondissante"; dans sa nature, elle est, en fait, calme et rythmique.

On descend dans le tronc. La respiration dans la région abdominale.

Simplement, une **douce intention** est suffisante.

"Oh... Respiration dans le ventre." C'est tout, le souffle va dans le ventre.

Les cuisses, les pieds, les bras et les mains...

**2ième pas**

Quand vous faites cette toute première relaxation, ça éveille, en fait, le corps, l'être entier - pas seulement le corps physique, mais bien plus que ça : c'est votre être, votre Ku dans Kum Nyé.

La respiration commence à venir au 1er plan. Laissez-la trouver son propre rythme.

Plus tard, on travaillera avec la respiration. Mais, pour l'instant, laissez la respiration libre : elle est peut-être hachée, très irrégulière... Respiration par le nez et la bouche.

**3ième pas** : Pouvez-vous sentir l'immobilité du corps physique, pendant que les sensations suivent leur cours, tandis que le souffle trouve son propre rythme ? C'est tout.

Descendez du sommet de la tête vers le bas du corps. Tôt ou tard, vous sentirez des sensations et des ressentis.

Laissez la respiration libre dans le corps, comme elle est. Éventuellement, elle peut être très calme et stimulante.

Au départ, laissez-la juste aller comme elle veut aller. Mais, vous la ressentez.

Ne jugez pas, appréciez.

Votre "Être" est en train de s'éveiller à la vie.

Immobilité du corps, mettez-le en contact avec votre Être, votre Ku.

3fois par jour.