

BIENVENUE AU NIVEAU 2 !

Ayant terminé avec succès le niveau 1, vous commencez à développer une compréhension, une conscience plus profonde de votre corps et de votre expérience du monde. Vous êtes devenu plus sensible à vos ressentis, au flux de l'énergie dans votre corps, et à la façon dont ils sont connectés au souffle. Ayant expérimenté ces changements, vous commencez également à établir votre propre pratique de Kum Nyé. En écoutant votre propre expérience, vous commencez à faire que Kum Nyé soit vôtre.

Dans le niveau 2, vous apprendrez ce que signifie "transformation" dans Kum Nyé.

Nous travaillerons avec chacun des 4 centres principaux d'énergie (chakras), en relâchant et en stimulant leurs énergies uniques. En stimulant les ressentis, l'énergie dans le corps commence à se recycler et à se nettoyer par elle-même.

Dans le niveau 2, nous commencerons aussi à étendre notre pratique au-delà du temps dédié à Kum Nyé, à amener la conscience que nous développons tout au long de nos vies quotidiennes.

Nous continuerons à cultiver la conscience du corps au cours de la journée, et serons en mesure de remarquer comment les bénéfices de Kum Nyé se propagent de plus en plus dans nos vies.

Premièrement, essayez d'être conscient de vos ressentis et sensations qui ne sont pas des pensées sur votre expérience, mais plus une conscience sensorielle de l'énergie de votre expérience interne, le Nyé dans votre corps.

Deuxièmement, donnez au souffle attention et soin : un flux égal de souffle est essentiel pour que l'énergie que nous recevons soit distribuée à travers la tête, le ventre et le cœur.

Respirez par le nez et la bouche et laissez la pointe de la langue légèrement toucher le palais.

Ces 2 pratiques de pleine conscience ouvriront tout un monde nouveau d'expériences, une nouvelle façon d'être, avec l'équilibre au cœur de cela.

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 2 PARTIE I

Nous venons de finir le niveau 1. J'espère que vous l'avez apprécié. Une manière de savoir si ça a marché pour vous, de vérifier si cette pratique vous est bénéfique, c'est de constater comment vous vous sentez au début et à la fin de la séance. L'expérience nous montre que si l'on est un peu agacé, anxieux, ou bien un peu paresseux, apathique et que l'on commence à faire Kum Nyé, que notre esprit est **dans** la posture, **dans** les mouvements – sans être ailleurs entre temps, mais vraiment dedans – c'est quasiment sûr que l'on se sentira beaucoup mieux après.

Donc, vérifier comment vous vous sentez au début et à la fin de la pratique. La plupart du temps je note que les personnes ne se rappellent même pas de ce qui les avait contrariées au début de la session. Si je leur demande qu'est-ce qui vous avait contrarié ? "Je ne m'en rappelle pas ou je ne peux même plus y revenir." C'est là, le test pour voir si la pratique marche. C'est le critère qui vous montre comment la pratique opère.

Le niveau 1 concernait aussi la conscience du corps. C'est la pratique principale au début :

Comment vous pouvez avoir l'esprit, le corps ensemble. Il y a beaucoup de manière différente de le dire. C'est comme si vous enveloppiez le corps avec votre esprit. La conscience (awareness) enrobe tout le corps au sein de la conscience.

Quand je commence à penser à quelque chose, c'est l'indication que je suis déconnecté du contact avec le corps. Si je pense à quelque chose qui m'agace, et rapidement : "contacte le corps". L'irritation se détend, et lentement s'en va, parfois c'est très rapide.

C'est assez drôle de commencer la pratique, - comme maintenant pendant que vous écoutez – est-ce que votre conscience peut envelopper le corps du sommet de la tête ...pfft ... jusqu'aux pieds comme si vous entreriez dans un vêtement de conscience.

Voyez comment vous vous sentez quand vous le faites. Ce doit être sans doute un pas essentiel pour pratiquer Kum Nyé au quotidien : quand vous êtes assis à votre bureau, quand vous marchez, c'est d'avoir rapidement son esprit "attaché" au corps – c'est le langage technique "attacher l'esprit au corps". Une des choses, c'est qu'au lieu de suivre les pensées, vous êtes **avec** le corps. Non pas, je suis conscient de mon corps, je peux l'observer. Non ! Votre corps et votre esprit sont ensemble. C'est ce que vous devez apprendre.

Dès que cela arrivera, des sensations viendront, peut-être pas au départ, voilà pourquoi on fait les postures et les mouvements. Tôt ou tard, quand votre esprit sera connecté au corps, vous aurez des sens, sensations, et ressentis. C'est le début de Kum Nyé.

Sensations et ressentis appartiennent au corps. De même que voir appartient aux yeux, l'audition aux oreilles, le ressenti appartient au corps. L'expérience de la vie dans le corps, c'est les sensations et ressentis. Donc, ne pas avoir de sensations et ressentis dans le corps veut dire que – certes, vous êtes dans le mouvement de la vie, vous accomplissez certaines choses – mais vous ne faites pas **l'expérience de la vie.**

C'est cela, les sensations et ressentis dans le corps.

La principale pratique de Kum Nyé est esprit et corps ensemble, devenant conscient des sensations et des ressentis et de les suivre. C'est l'exercice 4 "suivre les sensations". C'est comme ça qu'on commence Kum Nyé.

Donc, quand vous faites un exercice, une posture, un mouvement, et que vous commencez à avoir des sensations, cela veut dire que la tension fond, ce qui était retenu commence à se libérer. On l'appelle relaxation, mais c'est en fait l'état de "venir à la vie". Il y a une partie de soi qui est en attente, contractée ou tendue ; quand vous commencez à avoir des sensations, c'est que les tensions se relâchent. Vous pouvez le constater puisque vous avez des sensations : cette zone revient à nouveau à la vie.

C'est important car beaucoup de difficultés que nous rencontrons, viennent du fait que nous retenons des tensions, nous réprimons des expériences et dans Kum Nyé, elles commencent à se détendre à nouveau.

Après avoir fait le niveau 1, vous devriez avoir la conscience du corps, vous devriez avoir la conscience des sensations et ressentis et être en mesure de les suivre. Vous devriez avoir eu une expérience claire, juste après les premières leçons du niveau 1, de la différence entre comment vous vous sentez au début et à la fin de la pratique.

Dans la prise de conscience du corps, en réalité, nous commençons à créer de l'espace intérieur.

J'espère que vous avez apprécié le niveau 1, et si c'est le cas, je suis sûr que vous êtes heureux de vous être inscrit au niveau 2, car ce niveau contient toutes sortes d'aspects en lien avec notre vie quotidienne.

Pour apprécier le niveau 2, il serait utile de savoir comment Kum Nyé opère en nous. Selon Kum Nyé, nous sommes faits de courants d'énergie qui s'entrecroisent. De même que la vie est énergie,

l'énergie que nous recevons provient de différentes sources dont on parlera plus tard.

La respiration en est une, la lumière du soleil en est une autre, l'eau... toutes sortes de sources d'énergie qui ensemble font notre vie.

Donc, si vous regardez quelqu'un, avec une vision globale, vous percevez plein de croisements d'énergie. Et, c'est la configuration de ces énergies qui détermine notre bien-être.

Ces énergies entrecroisées ont, en fait, une **architecture interne sophistiquée**. Certains parlent de 72 000 canaux. (Je ne sais pas si c'est vrai, je ne les ai jamais comptés et je ne sais même pas si je les vois.) Quoi qu'il en soit, c'est dans cette architecture interne que circule l'énergie. Si on va bien, l'énergie coule au travers de tous ces canaux, au bon rythme, harmonieusement, ne laissant aucune zone de côté, n'étant pas non plus hyperactivée par ailleurs.

Donc, Kum Nyé restaure ce flux continu, régulier dans tous les canaux afin d'intégrer et de faire circuler l'énergie dans tout le corps.

Une part de l'architecture interne, c'est aussi que notre énergie se concentre, dans ce que certains appellent **chakras**.

Dans ce contexte, et à ce niveau, on parle de 4 centres d'énergie : tête – gorge – cœur - ombilic.

Donc, à ce niveau 2, on va travailler avec ces différents centres d'énergie.

On va les décrire, voir s'ils fonctionnent bien.

Quelles sont leurs caractéristiques et s'ils ne fonctionnent pas bien, on indiquera comment le reconnaître.

C'est la même énergie qui circule : dans la tête, elle apparaît comme pensée ; dans le cœur, c'est plus des ressentis, sentiments ; dans le ventre, c'est l'énergie guerrière. Cette même énergie qui circule se présente de différentes manières.

Quand ces centres d'énergie sont ouverts, vous pourrez les reconnaître dans leur expression tout à fait particulière.

Ces 4 centres d'énergie sont comme une carte du bien-être.

C'est un peu délicat, quand vous sentez votre gorge très serrée, la bonne approche n'est pas nécessairement de vouloir relaxer la gorge uniquement. Il y a peut-être un lien avec le ventre.

Si vous vous dites "tiens, je devrais ouvrir mon cœur" : se focaliser sur le cœur peut ne pas marcher du tout. Pour ouvrir le cœur, il se peut que l'on ait à travailler d'abord avec la gorge, apaiser la tête

et activer l'énergie du ventre qui est comme la salle des machines : le feu, le charbon, le bois activent le cœur.

Aussi, si vous voulez ouvrir le cœur, ce n'est pas aussi simple, se concentrer uniquement sur le cœur ne suffit pas. Ça demande que tous les centres d'énergie soient actifs.

À ce niveau, on va travailler là-dessus. Nous sommes équilibrés quand tous les centres d'énergie sont ouverts de façon détendue - pas dans une hyperactivité.

Il y a des zones qui activées, sont complètement disproportionnées, comme le centre de la tête, par exemple : ça fuse d'idées, de pensées, de projets ... et, on ne peut pas les poursuivre. Cette zone est hyperactive ; on l'apaise et on active les autres centres.



INTRODUCTION

VIDÉO NIVEAU 2 PARTIE II

Pourquoi les centres d'énergie, ne fonctionnent-ils pas bien, parfois ? Ce n'est pas comme s'ils n'avaient jamais bien fonctionné ou toujours bien fonctionné ; vous n'êtes pas né avec un bon fonctionnement, que vous auriez maintenant détraqué et qu'à présent, vous vous sentez perdu ; pas du tout ! Ils fluctuent.

Les conditions dans lesquelles vous êtes font fluctuer les centres d'énergie. Ils sont si sensibles : vous pouvez vous sentir très heureux et positif et en un instant, en à peine une seconde, vous vous retrouvez très contrarié. Pourquoi cela ?

Parce que l'énergie circule si vite et que les centres d'énergie sont si sensibles qu'au moindre changement, il y a un effet immédiat sur ce que nous éprouvons.

Par exemple, nous avons une agréable conversation, détendue, enjouée... et, le téléphone sonne, et soudain je me rappelle : oups, ça doit être un tel qui va me demander quelque chose dont je n'ai pas envie. Alors, le sentiment agréable de la conversation change subitement, avant même d'avoir décroché le téléphone ; j'y vais tout contracté. En fait, c'est une autre personne et, je me sens immédiatement heureux de lui parler.

Voilà la rapidité à laquelle on réagit. Nous sommes donc très sensibles à l'espace où nous vivons, aux conditions dans lesquelles nous nous trouvons, ou plus exactement que nous nous sommes créés.

Si dans ces conditions, je me crispe, il y a un effet immédiat dans les différents centres d'énergie. Le simple fait d'entendre un nom, de penser à une tâche et même d'avoir un souvenir suffit à ce que mon énergie ne circule plus d'une manière harmonieuse comme elle le devrait. Je me retrouve en déséquilibre.

Dans Kum Nyé, l'équilibre veut dire que tout circule harmonieusement. **On s'écarte de l'équilibre parce qu'on se contracte.**

Il y a 3 raisons de se crispier :

L'une peut venir de temps anciens, peut-être des grands parents – certains parlent de vies passées, pas nous - Ce sont des histoires qui se transmettent depuis des générations, les parents, les enfants, les petits enfants ; tous sont tendus par quelque chose, toute la famille est tendue. Vous êtes pratiquement né dans ces tensions. C'est un type de crispation difficile, car il y a un **pattern familial de tension**, si on peut dire ; et bien sûr, **culturel**. Ce sont des tensions difficiles à relâcher.

Puis, il y a les crispations apparues quand on était jeune à 4, 5, 6 ans. Enfant, nous sommes très ouverts, nous ne sommes pas parfaits, certes. Nous avons des tendances, des propensions, des inclinations.

Quand on était petit, on était pétillant et ouvert ; on courait vers un parent et le parent n'avait pas le temps, et nous disaient 'non, pas maintenant'. Alors, on se contractait. Parce qu'on veut appartenir à la famille, à la situation, on commence à s'ajuster, et comme ça, on n'a pas à faire face à ce rejet. Ce qui veut dire que très tôt, on commence à avoir des patterns de crispations.

Quelqu'un vous fait des gros yeux, vous vous crispez. Quelqu'un vous dédaigne, ne vous écoute pas, vous le prenez personnellement.

Ces crispations se sont installées très tôt, dans la petite enfance, on les a cultivées en quelque sorte et elles continuent.

Puis, il y a les contractions qui se produisent parce que quelque chose s'est passée hier.

Les contractions nées d'hier et de l'enfance sont relativement faciles à dissiper. Je ne devrais pas dire si facile, mais on peut les gérer en faisant circuler les énergies à travers le corps. Les racines de ces crispations se relâchent alors ; c'est comme de mettre des racines dans de l'eau, elles ne trouvent plus de terrain.

Vous pouvez le constater après une session de Kum Nyé. Voyez comment une contrariété au début de la pratique s'est volatilisée parce que la racine de cette contrariété est partie. C'est l'effet de Kum Nyé.

Il est important de **reconnaître qu'il y a des blocages dans le corps**.

Les blocages dans le corps sont le résultat de contractions et elles peuvent être là depuis longtemps, être apparues durant l'enfance ou récemment. Les plus anciennes sont plus difficiles à traiter. La manière de s'en charger est de considérer que vous faites Kum Nyé, pas seulement pour vous-même, mais pour toute la famille - tous ces patterns et situations qui crispent tout le monde.

Car si vous avez attrapé ce pattern, il est aussi possible en vous relâchant de vous en défaire, ce qui aura aussi un effet sur les autres.

Ainsi plutôt que de le faire passer à vos enfants, à votre famille, à votre travail, vous devenez plus souple avec ; vous n'y êtes plus soumis.

Il est important de reconnaître les blocages, ils se situent dans les différents centres d'énergie. Certains sont plus susceptibles d'être liés au cœur, d'autres à la gorge.

Dans ce niveau 2, on va aller dans chacun de ces centres découvrir ce que sont les émotions. Les émotions sont seulement le reflet des contractions qui se sont produites quelques temps avant et que la situation d'aujourd'hui réveille. Plutôt que d'essayer de s'occuper de ce qui se passe maintenant, essayez de vous détendre, parce que c'est un pattern qui revient. Même si vous le réglez aujourd'hui, il reviendra. C'est mieux de détendre le pattern au lieu de s'occuper du contenu.

C'est une manière merveilleuse de travailler avec les problèmes psychologiques dont vous avez tant pensé et parlé sans qu'ils ne veuillent disparaître. En faisant Kum Nyé, en travaillant avec les énergies, ils commencent à se détendre.

Ce n'est pas qu'à la fin du niveau 2, vous serez très bien et heureux tout le temps ; vous aurez plus d'espace intérieur et ce sera plus facile de reconnaître les blocages.

L'énergie circulera mieux.

On travaillera plus spécialement avec l'exercice 5 qui est la pratique centrale du niveau 2.

Pour le niveau 1, c'est l'exercice 4. Ce sont des exercices essentiels pour comprendre Kum Nyé.

J'espère que vous y prendrez plaisir et n'oublierez pas de vérifier comment vous vous sentez au début et à la fin de la pratique. Par expérience, je sais que quiconque est engagé se sent **vraiment mieux** à la fin.



INTRODUCTION

VIDEO 2.1 " L'ART DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA TOTALITÉ "

Voici la leçon 1 du niveau 2. Je vous suggère de planifier votre pratique. Si c'est de votre humeur que cela dépend, vous ne pratiquerez peut-être pas autant que vous le désirez. Certains me disent qu'ils doivent se lever très tôt avant leurs enfants. Alors, ils se lèvent à 5 heures et font Kum Nyé. D'autres le font dès qu'ils rentrent chez eux, avant le dîner. A vous de trouver ce qui vous convient le mieux dans la journée, et, vous décidez "c'est le temps de ma pratique". Ça aide d'avoir un lieu dédié à cela. Quand vous y allez, vous savez, qu'à ces instants, c'est votre espace Kum Nyé.

Peut-être aurez-vous à vous entendre avec les membres de votre famille.

Ce n'est pas si facile d'**établir une discipline** ; mais, si vous le faites avec un peu de légèreté, en mettant les gens à l'aise par rapport à cela, vous gagnerez leur soutien.

Même en vivant seul, c'est malgré tout difficile si vous n'avez pas de programme, si vous ne décidez pas à l'avance quand, où et combien de temps vous allez pratiquer.

Je vous suggère de vous encourager vous-même ; ce n'est pas comme une discipline laborieuse où vous **devez faire** Kum Nyé ; mais plutôt : " je sais que si je le programme comme cela, Kum Nyé se fera, je ferai Kum Nyé".

Dans cette 1^{ière} leçon, on va travailler avec le **centre de la gorge** – la raison en est que quand l'énergie circule à travers le corps, elle est distribuée dans cette zone. Ça peut paraître étrange ce langage – énergie distribuée – mais chaque partie du corps a une fonction spécifique. Ainsi, chaque centre d'énergie a une fonction que les autres n'ont pas ; et le centre de la gorge est le lieu de la distribution.

Donc, l'énergie pénètre, par exemple, avec la respiration et c'est dans cette zone que se "décide" (entre guillemets) où ira l'énergie.

Si vous pensez beaucoup, il y a comme une organisation déterminée dans la gorge, qui dit : l'énergie doit aller vers la tête. Donc, vous inspirez et dans la gorge, il y a comme un code qui dit : " besoin d'énergie dans la tête, besoin d'énergie dans la tête, parce que nous pensons beaucoup".

Si vous voulez que l'énergie circule plus harmonieusement dans tout le corps, la gorge doit être détendue. Ouvrez la gorge.

Aussi, nous commençons toujours par quelque chose relié à la gorge ou aux épaules, comme cela : de haut en bas, en avant, en arrière ; il y a toutes sortes d'exercices qui aident à relâcher, à ouvrir le centre de la gorge.

Vous n'avez pas à intervenir pour distribuer l'énergie, ça se fait en partie avec la détente du centre de la gorge.

Donc, dans Kum Nyé, nous n'activons pas tout un tas d'énergies pour avoir des expériences, c'est l'inverse, nous ouvrons la gorge.

C'est, en fait, comme le tirage d'une cheminée : s'il est trop ouvert, il y a un effet néfaste sur le feu, idem s'il est trop fermé ; on doit trouver la bonne ouverture ; et, c'est dans cette région.

Si la **gorge est relâchée**, non seulement l'énergie se répartit, mais, on est aussi **plus à l'aise dans la vie quotidienne**.

Par exemple, vous constatez que vous êtes moins anxieux, moins pressé de courir après les choses, avec l'impression d'être toujours en retard, toujours à la traîne qui reflètent là un centre de la gorge serré.

Ne vous en voulez pas si votre gorge est serrée, vous n'êtes pas limité à cela. Ça arrive à tout le monde, elle est parfois nouée, parfois ouverte, ça dépend des circonstances.

Nous essayons de créer une détente de la gorge qui permettrait que, quelles que soient les circonstances, elle ne se resserre pas comme d'habitude. Finalement, dans ces situations qui nous tendent, nous crispent, il y aura toujours la montée d'adrénaline et de pression, mais ce ne sera plus un drame. L'énergie vous est plus accessible, vous pouvez être.

La gorge est donc la partie principale dans cette leçon. J'aimerais vous faire part de ce qu'il y a derrière cela, qui peut ne pas être évident.

L'idée derrière tout cela, c'est de tenter de **restaurer et de stabiliser l'équilibre**.

Dans Kum Nyé, 'Équilibre' signifie que l'énergie circule harmonieusement, coule dans tout le corps, à travers tous les centres. Quand cela arrive, (c'est très intéressant), on se nourrit soi-même

intérieurement. C'est l'énergie, qui circulant à travers les centres, vous fait savoir que vous vous sentez content.

Si vous n'êtes pas satisfait, si vous vous sentez vide, seul, sans parler des grands drames ; mais si vous êtes mécontent, ou inquiet, c'est simplement parce que l'énergie ne circule pas harmonieusement à travers le corps. Il vous faut donc restaurer cela, sans chercher à comprendre l'origine de votre anxiété - elle peut être très ancienne ; vous pouvez ne jamais la trouver ; et, même si vous trouvez, le résultat, c'est que votre gorge est nouée.

Dans Kum Nyé, s'occuper de l'anxiété se fait en rétablissant la circulation de l'énergie à travers le corps. Quand il y a un équilibre, nous nous sentons plus rassemblés, plus dans notre élément. Nous devons apprendre à **reconnaître comment nous perdons cet équilibre**. Il ne s'agit pas de moral, comme si vous étiez mauvais et que vous ne devriez pas faire ceci ou cela ; non ! Si vous sentez cette tension à vouloir attraper quelque chose, pour vous combler, vous remplir, cette tension ou effort pour avoir plus est le signe que vous perdez votre équilibre.

C'est très subtil. Par exemple, si vous êtes très focalisé sur les autres, sur ce qu'ils font de mal, sur ce que vous pensez qui ne va pas chez eux, - peut-être, vous ne vous trompez pas, mais ça ne sert à rien – vous vous sentirez toujours hors équilibre car c'est comme ça qu'ils sont. Donc, si vous avez intérieurement l'énergie qui circule, ils peuvent être tels que vous les percevez ; mais, cela ne vous contrarie pas, ne vous contracte pas, ne vous déstabilise pas vraiment. Cela peut changer un peu votre attitude, votre approche, mais vous n'êtes pas vraiment déstabilisé.

Ce qui est décrit dans les premières pages du livre de Kum Nyé est intéressant : quand nous ressentons un vide à l'intérieur, qui nous pousse à vouloir plus, plus de 'maisons', toujours plus, en fait, nous cherchons à retrouver ce sens de totalité. C'est un langage quelque peu technique : par **"l'appropriation"** - si on s'approprie et qu'on obtient plus et de plus en plus - on pense être entièrement comblé. Mais, ce n'est pas le cas : à l'intérieur, il y a un déséquilibre qu'on essaie de restaurer en possédant, en s'appropriant, en acquérant des choses.

Les personnes qui ne pensent qu'à acheter, acheter, acheter, pensent, en fait, qu'elles retrouveront leur équilibre en achetant. Il est vrai que l'on peut s'acheter sans problème 5 mn de bonheur, et se sentir très bien en achetant quelque chose.

Mais, derrière, il y a ce pattern de posséder qui vous fait penser que vous avez retrouvé cet équilibre ; et ce n'est pas le cas.

Mais, ce n'est pas une question de morale, du genre vous ne devez pas acheter, pas du tout ! Faites ce qu'il convient selon votre train de vie, mais devenez conscient quand vous avez tendance à sortir de vous-même, à juger les autres, à essayer de remplir votre temps avec des choses extérieures. Faites toutes ces choses, mais, en même temps construisez votre flux interne de façon à ce que votre base s'équilibre ; ainsi, vous vous sentirez entier et équilibré.

C'est un peu l'idée qu'il y a derrière cela, et c'est écrit dans les premières pages du livre de Kum Nyé Yoga.

Je suis pour que vous étudiiez vraiment le texte. Ma manière de l'apprendre a été de le copier, de l'écrire à la main, je crois qu'avec une belle écriture, les phrases me touchent, pénètrent –ça sonne juste- le contenu et l'origine du texte viennent à moi. Je sens mieux et c'est évident que si je le copie, je le connais ; je ne suis pas en mesure de le répéter littéralement, mais en situation, je peux dire ce que je viens de lire. Aussi, je vous recommande vivement de lire, et éventuellement de copier le texte, de le laisser vous parler – prenez un moment pour cela, c'est déjà la moitié du travail. Il y a la pratique et la théorie, qui ensemble viendront vous soutenir.

Bonne pratique.

Sans oublier que Kum Nyé n'est pas toujours marrant. Je ne fais pas Kum Nyé parce que j'aime faire Kum Nyé; non, j'aime les résultats et je suis sûr des résultats ; j'aime l'expérience et la théorie qui est derrière.

Ce n'est pas suffisant de simplement aimer faire les exercices. Essayez de les faire avec un maximum d'élégance et d'engagement comme si vous enseigniez.

Bonne pratique !



Thème de la leçon

L'ART DE L'ÉQUILIBRE ET DE LA TOTALITE

LE CENTRE DE LA GORGE.

Dans la leçon 1, nous commencerons avec le centre de la gorge, car cette région distribue l'énergie que nous recevons de différentes directions. Il est important de toujours commencer avec la zone de la gorge car sinon nous risquons d'activer de l'énergie qui n'aura pas la possibilité de circuler harmonieusement.

Quand le centre de la gorge est placé et calme, les énergies circulent d'une manière équilibrée et coordonnée : les énergies physiques et mentales fusionnent, et l'énergie du souffle lui-même s'équilibre et se purifie.

Souvent, les situations quotidiennes et les problèmes qui nous embrouillent quand nous n'avons pas le temps de les traiter, s'emmagent dans la gorge, le cou et les trapèzes.

Le centre de la gorge est le goulet d'étranglement non seulement de notre corps physique, mais aussi du système énergétique du corps subtil. Avec une gorge ouverte, nous relâchons les tensions vocales et les tensions liées au sentiment d'être à court de temps.

Quand l'esprit et le corps travaillent ensemble, connectés à une gorge ouverte et fluide, les problèmes semblent prendre soin d'eux-mêmes et les journées deviennent plus légères et faciles.

Rétablir l'équilibre est une question d'énergie - d'activer le flot des ressentis et la circulation de l'énergie. Ressentis et énergie viennent, essentiellement, du souffle et de nos interactions avec les autres.

Mais même si on est conscient du corps et du souffle, l'énergie dans notre environnement affecte aussi notre équilibre.

Le mieux que nous puissions faire est de prendre soin de nous-mêmes et de mettre de l'énergie à créer un environnement intérieur et extérieur sain.

Je vous invite à parcourir tous les exercices et à prendre des notes, à commencer votre pratique après avoir lu la leçon. Vous pouvez vous référer au texte pour les informations sur les exercices.

PRATIQUE

1- CHANT OM AH HUM

..... 5mn



Une syllabe par respiration. Prenez une pleine inspiration, puis utilisez toute l'énergie du souffle pour le son, en écoutant votre propre son. Cette pratique commence déjà à ouvrir la gorge, en particulier quand vous connectez le souffle aux syllabes.

Il est toujours préférable de commencer avec une gorge ouverte, ainsi les énergies éveillées peuvent s'assimiler et se diffuser entièrement dans le Kum. Par conséquent, commencer toute pratique de Kum Nyé en chantant Om Ah Hum est toujours approprié et bénéfique.

KUM NYÉ 12 " RESPIRER OM AH HOUNG" Yoga tibétain KUM NYÉ p.44

- *Il est préférable de pratiquer cet exercice le soir avant de s'endormir. Etendez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les jambes écartées environ de la largeur du bassin. Placez un coussin sous la tête et également sous les genoux si vous vous sentez plus confortable ainsi. La bouche légèrement entrouverte, le bout de la langue touchant légèrement le haut du palais, respirez doucement et régulièrement par le nez et la bouche à la fois. En respirant, ayez conscience du mantra OM AH HOUNG*
- *Pendant l'inspiration, pensez à OM ou visualisez-le. Retenez légèrement la respiration en pensant au AH, puis, quand vous êtes prêt à expirer, pensez au HOUNG. Ne prononcez pas vraiment le mantra ; faites seulement porter votre conscience sur OM AH HOUNG. Respirez calmement et de façon décontractée, de telle sorte que l'inspiration et l'expiration soient d'égale durée.*
- *Quand vous retenez le souffle à l'inspir, rentrez un peu le bas de votre estomac ; à l'expir laissez le souffle remonter de manière égale de votre estomac à votre nez et à votre bouche.*

Au début, respirez un peu fort ; peu à peu et sans effort diminuez la quantité d'air inhalé jusqu'à ce que votre respiration devienne très lente et presque imperceptible. Restez très tranquille à la fin de chaque respiration. Au bout d'un moment votre souffle continuera comme de lui-même. Déplacez peu à peu l'attention de votre corps vers le domaine de la sensation et de l'énergie. C'est comme si votre corps se dilatait dans une dimension moins purement physique.

Vous pouvez continuer ainsi pendant une demi-heure.

2- "LES 7 GESTES DE LA POSTURE" 10'



Un par un, reprenez les 7 mouvements.

Lisez-les de nouveau dans le livre de KUM NYÉ. Lorsque vous allez du premier mouvement au second, demeurez conscient du premier. Comme vous poursuivez avec le troisième, demeurez conscient des deux premiers. Progressivement, vous construisez un mouvement au sommet de tous les autres, pendant que vous demeurez conscient de tous les 7 à la fois, jusqu'à ce qu'un mouvement "nouveau" entier prenne place en incluant les 7 : 1 mouvement d'équilibre.

Puis, le souffle prend son rythme naturel.

L'ASSISE Yoga tibétain KUM NYÉ p.27-28

KUM NYE commence en étant simplement assis immobile et en se détendant. Cherchez un endroit au calme où vous pouvez vous asseoir sur un tapis ou un coussin ou sur une chaise droite. La position traditionnelle de l'assise (telle que l'a indiquée le Bouddha lorsqu'il atteignit l'illumination) facilite la détente du corps et de l'esprit. 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 ».

- *Le premier « geste » consiste à s'asseoir en tailleur. (Toutefois, pour ces exercices, s'il vous est trop difficile de vous asseoir ainsi, vous pouvez vous asseoir simplement sur une chaise droite sans croiser les jambes. Asseyez-vous de manière à ne pas vous appuyer sur le dossier de la chaise, ne serrez pas les jambes mais écartez-les légèrement et posez les*

pieds bien à plat sur le sol. Cette position permet de répartir le poids du corps sur une base triangulaire ferme.) Si vous vous asseyez en tailleur, placez votre coussin de façon à avoir le bassin plus haut que les jambes. Il est préférable de s'asseoir dans la position du demi-lotus ou du lotus complet (c'est-à-dire une cheville ou les deux reposant sur les cuisses) mais ce n'est pas indispensable.

Les six autres gestes sont les suivants :

- *Posez les mains sur les genoux paumes vers le bas. Relâchez la tension des bras et des épaules et détendez vos mains en les faisant reposer confortablement sur vos genoux.*
- *La colonne vertébrale est équilibrée, sans rigidité. Cela permet à l'énergie de circuler naturellement de la partie inférieure du corps à la partie supérieure.*
- *Placez le cou un petit peu en arrière et la tête légèrement en avant.*
- *Les yeux sont mi-clos et le regard, dirigé vers le sol de façon détendue, suit une ligne qui descend le long de l'arête du nez. Que votre regard soit doux et plein de compassion, tel celui d'une mère qui contemple son enfant : ayez « les yeux du Bodhisattva ».*
- *La bouche est un peu ouverte, les mâchoires sont détendues.*
- *Le bout de la langue touche légèrement le bord du palais, juste derrière les incisives et la langue est un peu incurvée.*

Tandis que vous êtes assis dans cette position, détendez la zone autour des yeux pour éviter les clignements et concentrez votre attention vers l'intérieur.

3- ATTIRER CHEZ SOI L'ESPRIT ET LES SENS

Il est important d'attirer l'esprit et les sens dans leur milieu d'origine, là où nous pouvons être au diapason de nos propres ressources intérieures concernant compréhension et satisfaction. Pour y arriver, il est nécessaire d'ouvrir et d'équilibrer l'énergie de la gorge, de construire une énergie d'auto-guérison de l'abdomen, de connecter la tête et le ventre, et de connecter le cœur et la tête.

Retournez vos sens vers l'intérieur.

Développez les ressentis qui s'élèvent des exercices de Kum Nyé, mélangez-les au souffle, éveillez le flot des ressentis à travers les 4 centres et laissez votre conscience pénétrer l'expérience des ressentis et des sensations dans l'expérience de l'espace.

Allez de la périphérie vers le centre de l'expérience. Continuez à pénétrer. Le centre de l'expérience devient le centre de l'univers.

En développant notre pratique de Kum Nyé de cette manière, notre environnement physique se transformera en un foyer chaleureux, confortable. Des bouffées fraîches de vigueur et de vitalité, libérées avec l'ouverture des couches ou des champs plus profonds d'énergie, encouragent un remodelage interne de notre manière d'être.

Développée et approfondie, cette pratique révèle la beauté et les pouvoirs de nos qualités spirituelles propres, conduit naturellement à la méditation et à des niveaux plus grands d'intégration. Une fois que nous avons créé ce foyer, nous pouvons y entrer quand nous le désirons.

4- KUM NYÉ 8 "VIVRE LA VIE DANS LE SOUFFLE"

..... 15mn.



Faites la première partie de l'exercice (jusqu'à la mention de Om Ah Hum dans le texte). Dans cette leçon, nous allons légèrement changer les instructions données dans le livre :

1. Unifiez votre conscience avec votre souffle.
2. Au moment où le souffle pénètre, unifiez votre conscience avec le souffle et ouvrez le **ressenti** de détente autant que vous pouvez. (Ceci est nouveau !)
3. Diffusez toutes sensations qui s'élèvent jusqu'au point où vous ne savez plus où sont les frontières de votre corps. Il n'y a que ressenti **et** l'énergie subtile qui chevauche le souffle.

Ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez pas sentir cela la première fois. Avec la pratique, ça viendra. Je vous invite à pratiquer cela tous les jours pendant la leçon1.

Levons-nous !

KUM NYÉ 8 "VIVRE LA VIE DANS LE SOUFFLE" Yoga tibétain KUM NYÉ p. 39

- *Installez-vous confortablement dans la posture assise et respirez lentement et doucement par le nez et la bouche. Soyez légèrement attentif à votre respiration pour que le souffle se répartisse également entre le nez et la bouche. Accordez le même temps à l'inspir qu'à l'expir.*
- *Remarquez la qualité de votre respiration. Elle peut parfois être dure et saccadée, parfois agitée ou profonde. Voyez comment les différentes qualités de la respiration sont liées à divers*

états mentaux et émotionnels et comment, lorsque votre respiration devient plus aisée et plus régulière, votre esprit se calme et les sensations peuvent circuler.

- *En respirant, ouvrez-vous le plus possible au sentiment de détente. Unissez votre conscience au souffle et amplifiez toutes les sensations qui se manifestent jusqu'à ne plus sentir les limites de votre corps ; il n'y a plus que la sensation et l'énergie subtile qui chevauche le souffle.*
- *A mesure que la respiration devient plus régulière, le calme s'installe en vous naturellement. Les tensions musculaires superflues se dissolvent, libérant divers niveaux de sensation. En pénétrant dans les niveaux les plus profonds de la sensation, vous allez vous familiariser avec beaucoup de « tonalités sensibles subtiles qu'il n'est pas toujours possible de décrire avec des mots Laissez ces tonalités sensibles s'amplifier et devenir plus profondes et plus vastes.*
- *Pratiquez cette respiration régulière vingt à trente minutes par jour pendant au moins trois mois. Puis continuez à la pratiquer en toute occasion : en travaillant, en marchant, en parlant et à tout moment de votre vie y compris la nuit quand vous vous éveillez.*
- *Vous ressentirez peut-être le besoin de pratiquer cette respiration étendu sur le dos, soit les jambes allongées ou les genoux pliés et les pieds posés à plat sur le sol.*

5- KUM NYÉ 34 "OR INTERIEUR"

..... 20mn



Associez le mouvement d'ouverture et de repli avec la respiration.

Puis, asseyez-vous et diffusez les sensations stimulées par l'exercice.

Quand vous êtes prêt à passer à l'exercice suivant, appliquez-vous à maintenir une continuité de votre expérience. Demeurez conscient de votre corps, de vos ressentis et sensations même dans le passage à un nouvel exercice.

KUM NYÉ 34 "OR INTERIEUR"

Yoga tibétain KUM NYÉ p. 143

- *Tenez-vous bien d'aplomb, les pieds écartés d'environ quinze centimètres et le dos droit. Croisez les doigts et placez-les sur la nuque de façon à ce qu'ils soutiennent la tête. Poussez lentement le cou en arrière contre les mains, ouvrez les coudes le plus possible, fléchissez légèrement les genoux et levez la poitrine vers le plafond. La partie inférieure de la colonne vertébrale devrait être aussi détendue que possible, tandis que la partie supérieure se penche*

en arrière. Dans cette position, expirez très lentement et profondément aussi longtemps que vous le pouvez. Ressentez l'étirement dans les muscles sous les bras et sur les côtés du torse. Allez profondément dans les sensations qui surviennent au niveau de la poitrine.

- *A présent, sur l'inspir, pressez lentement et fermement avec vos mains sur la nuque et penchez le cou en avant en abaissant les coudes jusqu'à ce que le menton soit près de la poitrine et les coudes rapprochés vers le bas. Lorsque vous atteindrez cette position basse, retenez un peu votre souffle et détendez les muscles des épaules et du haut du dos. Ensuite, en continuant à inspirer, poussez lentement le cou contre les mains, écartez lentement les coudes et levez la poitrine vers le plafond, la laissant s'ouvrir. Expirez dans cette position ouverte.*

Exécutez ce mouvement d'ouverture et de repli trois ou neuf fois aussi lentement que vous le pouvez tout en le coordonnant avec le souffle. Puis mettez-vous dans la posture assise dix minutes pour amplifier les sensations stimulées par l'exercice.

A mesure que vous ferez l'expérience de l'ouverture, sur le plan physique, dans la région du cœur, vous pourrez ressentir un sentiment profond d'ouverture et d'amour qui peut être réparti dans le corps tout entier et peut se répandre au-delà de votre corps dans l'univers environnant. Cet exercice soulage également la douleur et la tension dans la région de l'estomac.

6- OUVERTURE ACCUEILLANTE

..... 10mn.



A mesure que vous expérimentez plus d'ouverture dans la zone de la gorge, concentrez-vous sur le centre de la gorge. Laissez votre conscience fusionner légèrement avec la respiration.

- Une fois que vous notez une sensation de détente n'importe où dans le corps, approfondissez-la et appréciez-la en y joignant le souffle et la conscience.

(Il est important d'apprendre ceci. Ne l'évitez pas, je vous prie. Explorez. Il est nécessaire de développer maintenant cette manière de faire Kum Nyé interne.)

- Le prochain pas est d'alléger la qualité de concentration pour que l'énergie du corps puisse circuler plus librement.
- Finalement, imaginez une lumière blanche dorée dans le centre de la gorge. Laissez la

lumière être très intense, comme la lumière du soleil se reflétant sur la neige ou sur l'eau.

Si vous désirez, effectuez le geste de clôture.

PRATIQUES JOURNALIÈRES & ENGAGEMENTS *(en dehors des séances)*

1. 5mn, 2 fois par jour : KUM NYÉ 8 "vivre la vie dans le souffle".
2. Juste avant de se coucher, faites KUM NYÉ 8 de nouveau.
3. Quand vous parlez aux autres, ou participez à une réunion, concentrez-vous légèrement sur la zone de la gorge :
Est-elle serrée ? Vous sentez-vous contracté et étriqué ? Pouvez-vous relâcher la gorge avec un souffle léger et doux ?

LECTURES :

Revoir Kum Nyé p.14 – 32 (le massage interne et externe des sensations jusqu'à KUM NYÉ 5)

Maîtrise spirituelle et accomplissement professionnel p.178 – 180

JOURNAL :

Quand vous faites le KUM NYÉ 8 "vivre la vie dans le souffle" avant de vous endormir, comme il a été proposé, prenez un moment pour écrire 3 qualités - ressentis et sensations dans le corps - dont vous êtes conscient à la fin de l'exercice.

Rappelez-vous d'écrire des *ressentis-sensations* et non des *émotions*. Ceux-ci communiquent la qualité de l'énergie du corps sans le filtre de vos pensées ou jugements.

Ceci veut dire : utilisez des mots concrets physiques (comme "chaleur, picotements, tension") plutôt que des termes abstraits émotionnels (comme "tristesse, anxiété, joie").