

PRATIQUES POUR CALMER LE CORPS

Kaya Sthairyam - Stabilité du corps

Objectif

Le fondement de Dharana est le calme. Selon les enseignements yogiques et tantriques de la méditation, l'esprit ne peut devenir et rester unidirectionnel que si le corps physique est immobile. Dès qu'une partie du corps bouge, l'esprit bouge également. Avant de commencer toute pratique de concentration spécifique, vous devez d'abord maîtriser « *Kaya Sthairyam* », qui signifie littéralement la « *stabilité du corps* ». Vous devriez être capable de rester assis immobile pendant au moins une demi-heure. Les sensations doivent être confortables et le corps détendu, car la douleur et l'inconfort détourneront également votre esprit. Grâce à une pratique régulière, l'immobilité du corps s'améliore et la conscience du corps peut naturellement se déplacer vers une respiration naturelle. Ce qui, finalement, vous laissera diriger votre conscience vers l'objet de concentration que vous avez choisi.

Si vous essayez de vous concentrer avec un corps en mouvement et un esprit fluctuant, vous ne ferez aucun progrès et ne verrez aucun avantage. Vous n'expérimenterez que frustration et tension. La stabilité corporelle est une technique en soi qui, une fois maîtrisée, vous permettra de pratiquer la concentration, et éventuellement d'entrer dans un état de méditation, sans aucun obstacle.

L'hypothèse que cela implique est qu'il y a une forte interrelation entre le corps et l'esprit. Par conséquent, dès que le corps est immobile, l'esprit se calme. C'est pour cette raison que chaque pratique de concentration devrait commencer par au moins cinq à dix minutes de Kaya Sthairyam. Une fois que vous maîtriserez Kaya Sthairyam, vous ressentirez une grande amélioration dans toutes les autres pratiques de Dharana.

Instructions

Préparation:

[Commencez la pratique en chantant *Om* trois fois.]

« Trouvez une position assise confortable, avec la colonne vertébrale droite et l'arrière de la nuque longue. '

« Laissez poser vos mains sur vos cuisses ou vos genoux, gardez les bras et les épaules détendus. '

« Doucement, poussez vos hanches dans le sol et tirez votre tête vers le plafond. '

« Tout en gardant un léger sourire sur vos lèvres, prenez conscience d'un sentiment de paix et de bien-être tout autour de vous. '

Invocation:

« Engagez-vous à maintenir un calme physique complet pendant toute la durée de cette pratique. Décidez que même si vous ressentez de l'inconfort, des démangeaisons ou tout empressement à vouloir bouger, vous résisterez et resterez immobile. Dites-vous : « Je ne bougerai aucune partie de mon corps jusqu'à la fin de cette pratique. »

Étape 1 : Visualisation du corps :



Visualisez votre corps, comme si vous le voyiez dans un miroir de dressing « pleine longueur ». En commençant par vos pieds, scannez votre corps de bas en haut vers votre tête. Observez chaque détail, forme et position de vos pieds, jambes, hanches, colonne vertébrale, ventre, poitrine. Regardez la forme de vos doigts, mains, bras, la position de vos épaules, la forme de vos lèvres, de votre nez, de vos oreilles, de vos yeux et de votre front. ' [silence]

Maintenant, continuez à visualiser tout votre corps comme un ensemble : de l'avant, de l'arrière, de la droite, du côté gauche et du haut. ' [silence]

Étape 2: Sensations:

Maintenant, apportez votre conscience aux sensations de votre corps. Prenez conscience de votre posture et des différentes sensations de votre corps :

Chaud, froid,

tension, relaxation,

lourdeur, légèreté,

douleur, plaisir.

Observez tout votre corps pour ces sensations. « [silence]

Étape 3 : Calmer les parties du corps:

« Maintenant, dirigez votre conscience sur vos pieds. Prenez conscience de vos pieds. Ressentez n'importe quelle sensation dans vos pieds (la pression contre le sol, le flux sanguin, ...) et visualisez en même temps la forme et la position exactes de vos pieds. Observez le calme complet de vos pieds. ' [court silence]

« Déplacez votre conscience vers le bas de vos jambes. Ressentez toutes les sensations dans vos mollets et vos tibias et visualisez-les en détail. Continuez à être conscient de leur immobilité » [court silence]

[Suivez le même processus pour les genoux, les cuisses, le bassin, l'abdomen, la poitrine, tout le dos, les bras, les mains, les épaules et enfin la nuque.]

Étape 4: Immobilité complète:

' Prenez conscience de votre corps physique dans sa posture assise et rien d'autre. Votre corps est parfaitement immobile et stable comme un rocher. ' [court silence]

' Prenez conscience de la solidité et de la densité de votre corps entier, rigide comme une statue. Sentez la position verrouillée de votre corps qui même si vous le vouliez, vous rendrait incapable de bouger une partie du corps. ' [silence]

Étape 5 : Conscience de la respiration :

« Au fur et à mesure que le corps devient complètement stable et immobile, vous commencez à perdre la conscience physique. À ce moment-là, déplacez votre attention sur votre respiration. Prenez conscience de votre respiration naturelle, sans interférer ou la modifier de quelque manière



Arhanta Yoga

ASHRAMS

que ce soit. Observez simplement la respiration lorsqu'elle entre et sort du corps. Observez son flux rythmique avec votre pleine conscience. ' [court silence]

Mettre fin à la pratique:

'Prenez deux respirations profondes et conscientes et laissez progressivement la conscience de votre corps physique revenir. Sentez le poids du corps contre le sol et prenez conscience des sensations dans vos mains et vos pieds. Prenez une autre inspiration profonde et détendez-vous.'

[Terminez en chantant *Om Shanti* trois fois]