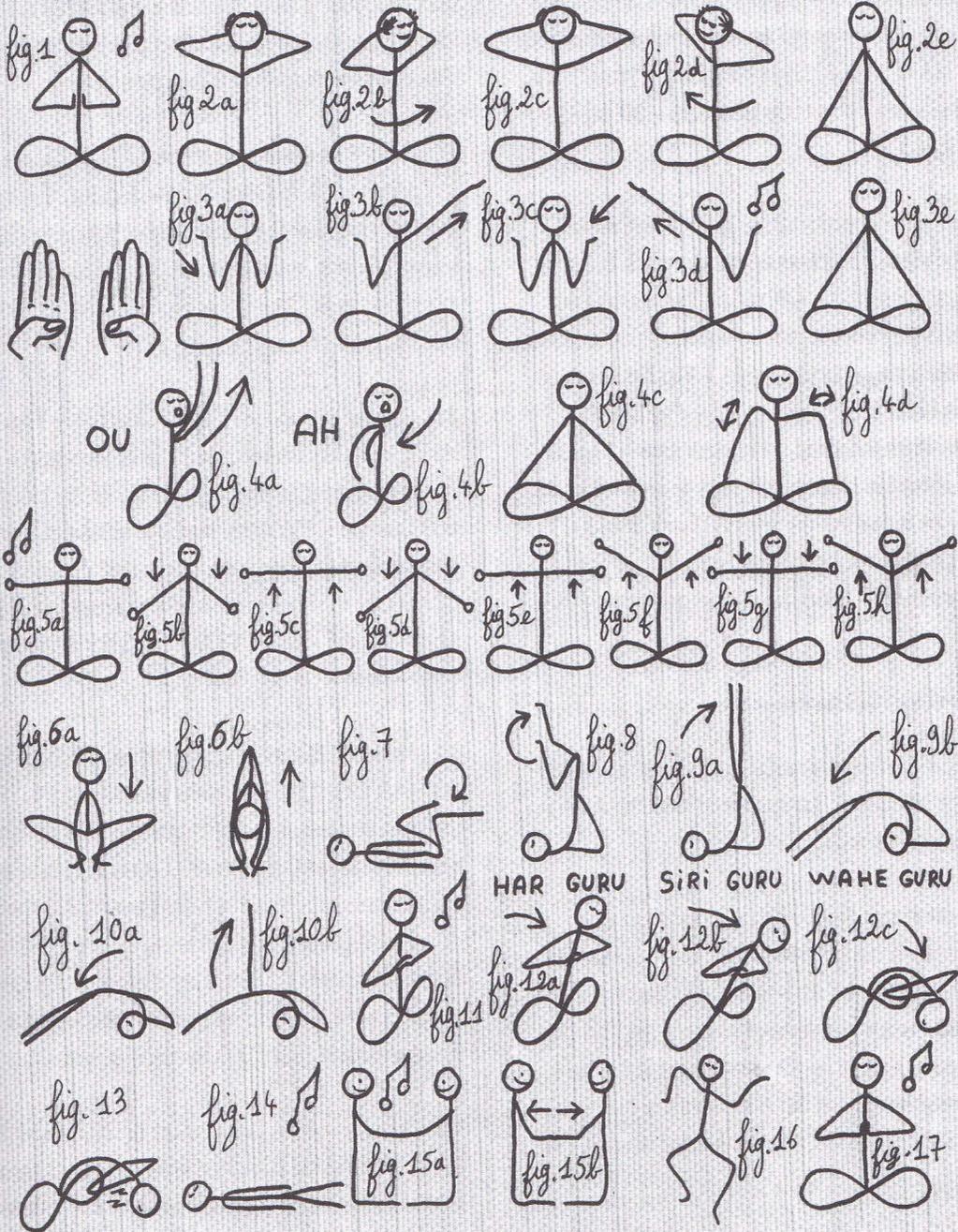


Jeu
di
26
juillet
2007

Explorer
et expérimenter
notre divine identité

Atelier
de
l'après-midi



JEUDI 26 JUILLET 2007

Atelier de l'après-midi

avec SADA SAT KAUR et SADA SAT SINGH, *Borgo*

Explorer et expérimenter notre divine identité :

Qui a envie d'être divin ? Nous le sommes déjà, seulement on l'oublie ! On a besoin de s'en rappeler. C'est notre droit de naissance. « Soyons simplement Dieu » – **Yogi Bhajan**. Dieu et moi, moi et Dieu sommes Un : en croyant cela, on est divin. Nous avons la technologie de la Sadhana comme travail spirituel pour nous le rappeler. Expérimentons l'état d'être Dieu. Balmouki était un voleur et un coupeur de tête en Inde. Il invitait chez lui à boire, à manger et à danser, puis coupait la tête de ses hôtes pendant leur sommeil pour leur dérober leur argent. Il descendait d'une lignée de coupeurs de têtes. Un jour, un Saint fut invité, mais il ne but pas le vin car il savait ce qui l'attendait. Durant la nuit, le Saint méditait assis, et Balmoucki vint vers lui. Le Saint lui dit de lui couper la tête à un endroit précis. Cependant, il l'avertit que s'il le tuait, il mourrait lui aussi dans deux jours. Balmoucki concerta sa famille. Si personne ne coupe la tête du Saint, la réputation sera perdue ! Mais aucun ne voulait le faire... Enfin, Balmoucki revient voir le Saint et lui dit ce qu'il avait entendu dire : « Même Dieu doit écouter la parole d'un Saint ». Balmoucki demanda au Saint de prier pour lui quand il sera mort. Le Saint répondit : « D'accord, si tu ne coupes plus de tête ! ». Balmoucki demanda : « Comment peux-tu être en paix face à la mort ? ». Le Saint répondit : Prabhupati – l'Identité divine. Je suis Dieu. Je suis Infini. Quels que soient nos jugements, nos limites face à nous-mêmes : embrassons notre divinité. Il n'y a pas de libération sans travail...

1. YOGI BHAJAN n'enseigna que l'Adi Mantra pour commencer les cours. Assis en position confortable, mains en mudra de la prière devant le centre du cœur : Chanter trois fois l'Adi Mantra ONG NAMO GURU DEV NAMO pour ouvrir le cours. En se connectant à notre divinité, visualiser la lignée des Yogis, la Chaîne d'Or. S'ajuster soi-même. Après le chant, projeter mentalement. Puis, garder la position et chanter à nouveau : ONG NAMO GURU DEV NAMO – **Fig.1 – 5mn.**

Réf. CD : Shashara – Sada Sat Kaur – 2006

Série pour les systèmes glandulaire et lymphatique
Stimuler l'énergie.

2. Assis en position confortable, plier les coudes, boucher ses oreilles avec ses pouces, les autres doigts sont posés sur le sommet de la tête. Effectuer des rotations de la taille : Inspirer buste au centre – **Fig.2a**. Expirer en tournant sur la gauche – **Fig.2b**. Inspirer buste au centre – **Fig.2c**. Expirer en tournant sur la droite – **Fig.2d**. Continuer – **3mn**. Pour finir, rester en silence, les mains en gyan mudra sur les genoux. La musique d'accompagnement, c'est la respiration ! Visualiser la colonne vertébrale se charger d'énergie – **Fig.2e – 1mn**.

3. Assis en position confortable, plier les coudes sur les côtés, mains flex, paumes vers le ciel, pouces posés à la base des auriculaires, les autres doigts tendus – **Fig.3a**. Respiration du feu, en alternant le mouvement : Inspirer et lever le bras gauche vers le ciel à 60° sur la gauche – **Fig.3b**. Expirer et ramener le coude gauche plié sur le côté – **Fig.3c**. Inspirer et tendre le bras droit vers le ciel à 60° sur la droite – **Fig.3d**. Expirer et ramener le coude droit plié sur le côté – **Fig.3a**. Continuer – **3mn**. Puis, effectuer le même mouvement 1mn en chantant le Mantra **BOLD RAM**.

Réf. CD : Angels' Waltz – Sada Sat Kaur – 2001

Pour finir, rester silencieux, les mains en gyan mudra sur les genoux : s'aligner – **Fig.3e – 1mn**.

4. Travail sur les poumons. Assis en position confortable : Inspirer par la bouche, émettre le son « OU » et lever les bras au ciel, en faisant un arc de cercle devant soi. Quand les bras sont en haut, les paumes des mains sont vers l'arrière – **Fig.4a**. Expirer par la bouche, en émettant le son « AH », en baissant les

JEUDI 26 JUILLET 2007

Atelier de l'après-midi

avec SADA SAT KAUR et SADA SAT SINGH, *Borgo*

bras en arc de cercle sur les côtés et en tirant les coudes en arrière. Quand les bras sont en position basse, les paumes des mains sont vers le ciel – **Fig.4b**. Respirer puissamment par la bouche, en faisant du bruit. Laisser le Prana s'engouffrer dans tout le corps. Continuer – **3mn**. Pour finir, les mains en gyan mudra sur les genoux, s'incliner devant cette vérité : SAT NAM, je suis Dieu – **Fig.4c – 1mn**. Puis, bouger les épaules dans tous les sens – **30 secondes – Fig.4d**.

5. Assis en position confortable, poings fermés, pouces à l'intérieur : Inspirer en tendant les bras à l'horizontale sur les côtés – **Fig.5a**. Expirer en baissant les bras à 60° vers le sol – **Fig.5b**. Puis, inspirer et remettre les bras à l'horizontale – **Fig.5c**. Expirer et baisser les bras à 60° vers le sol – **Fig.5d**. Puis, inspirer et remettre les bras à l'horizontale – **Fig.5e**. Expirer et monter les bras à 60° vers le ciel – **Fig.5f**. Puis, inspirer et remettre les bras à l'horizontale – **Fig.5g**. Expirer et monter les bras à 60° vers le ciel – **Fig.5h**. Continuer – **3mn**. Musique de fond : RA MA DA SA.

Réf. CD : *Angels' Waltz – Sada Sat Kaur – 2001*

Dieu nous a créé, mais ne nous donne rien si nous sommes dans la dualité. Laisser tout aller, tout venir. Laisser la Divinité venir...

6. Transformation pour devenir un prince ou une princesse. Posture de la Grenouille : un mouvement par seconde – **Fig.6a et 6b – 4mn**. Si l'on doit se reposer pendant l'exercice, le faire avec la tête en bas, pour faire circuler l'énergie. Durant l'exercice, imaginer que la respiration se fait à travers les cuisses. Pour finir, jambes tendues, relaxer la tête en bas quelques secondes.

7. Allongé sur le dos, effectuer des mouvements avec les jambes comme si l'on conduisait une bicyclette. Imaginer descendre une colline. Respiration

lente – **Fig. 7 – 3mn**. Passer directement à l'exercice suivant. Musique de fond : Mul Mantra.

Réf. CD : *Shashara – Sada Sat Kaur – 2006*

8. Continuer à pédaler et se mettre dans la posture de la Chandelle. Respiration lente – **Fig.8 – 3mn**. Passer directement à l'exercice suivant.

9. Inspirer et étirer les jambes à la verticale, toujours en position de la Chandelle – **Fig.9a**. Expirer en descendant les 2 jambes par-dessus la tête pour venir toucher le sol avec le bout des orteils, dans la position de la Charrue – **Fig.9b**. Passer directement à l'exercice suivant.

10. Rester en position de la Charrue – **Fig.10a**. Inspirer et lever la jambe gauche à la verticale – **Fig.10b**. Expirer et descendre la jambe gauche pour revenir en Charrue – **Fig.10a**. Inspirer et lever la jambe droite à la verticale – **Fig.10b**. Expirer et la redescendre. Continuer le mouvement, en alternant une jambe après l'autre – **3mn**. Puis, relaxation, allongé sur le dos – **1mn**.

11. Assis en position confortable, chanter le Mantra HAR GURU SIRI GURU WAHE GURU. Plier les coudes sur les côtés et mettre les avant-bras à l'horizontale devant la poitrine. La main droite est sur le centre du cœur, paume vers l'avant. La main gauche est posée contre la paume de la main droite, paume également vers l'avant. Les mains ne touchent pas la poitrine et se touchent entre elles – **Fig.11 – 1mn**. Passer directement à l'exercice suivant.

12. Dans la même position et en continuant de chanter le Mantra, se pencher en avant en 3 temps : Sur HAR GURU : commencer à incliner le buste de 30° vers l'avant – **Fig.12a**. Sur SIRI GURU : continuer à incliner le buste de 60° vers l'avant – **Fig.12b**. Sur WAHE GURU : poser le front sur le sol – **Fig.12c**.

JEUDI 26 JUILLET 2007

Atelier de l'après-midi

avec SADA SAT KAUR et SADA SAT SINGH, *Borgo*

Puis remonter le buste, colonne droite, en inspirant. Continuer – **3mn**. Passer directement à l'exercice suivant.

13. Rester dans la position : buste entièrement baissé, front au sol, en maintenant la position des mains sur la poitrine. Respiration du feu – **1mn**. Puis, se relaxer dans cette posture et faire une prière : sentir sa propre divinité, son miroir intérieur. Se laisser ressentir, voir, écouter cette prière. Explorer et expérimenter un profond état méditatif. Rester dans la position – **2mn** – **Fig.13**.

14. Savasana : relaxation sur le dos. Écouter le Mantra GURU RAM DAS RAKHO SARNAI. Laisser le corps se soigner. Laisser l'Esprit circuler – **Fig.14** – **10mn**.

Réf. CD :

- a. Anand – Bliss – Snatam Kaur – 2006
- b. One in the Spirit – 30 Years of 3HO Music – 1969/1999

15. Vénus kriya avec un partenaire : Assis en position confortable, entrecroiser les doigts avec le partenaire, paumes contre paumes, en vénus mudra. Pénétrer

la profondeur des yeux de la personne. Chanter le Mantra HAR HARE HARI WAHE GURU.

Réf. CD : White Tantra Yoga – Vol.2 – 2000

Les femmes chantent HAR HARE HARI. Les hommes chantent WAHE GURU. Continuer – **3mn**. Puis, toujours en alternant le chant, chuchoter le Mantra – **3mn**. Laisser le son vibrer dans le cœur. Maintenir le mudra, rester en silence et écouter les six sons du Mantra. Trouver votre divinité – **3mn**. Toujours en écoutant le Mantra : respiration du feu – **Fig.15a** – **1mn**. Pour finir : inspirer, rétention, tirer le partenaire vers soi, de toutes ses forces, expirer et relâcher – **Fig.15b**. À renouveler 2 fois.

16. Debout, danser sur le Bangara Rythms : bouger tout le corps – **Fig.16** – **3mn**.

Réf. CD :

- a. Rythms of Yoga
- b. Bangara Rythms – Seva Singh – 1993

17. Assis en position confortable, chanter le Guru Mantra de Guru Ram Das – **Fig.17** – **5mn**.

Réf. CD : White Tantra Yoga – Vol.2 – 2000

