

Neuro-training et Yoga

**Etude de 2 systèmes cohérents dont
les philosophies et les applications
pratiques se répondent.**

L.M Promo 2020-2023
Décembre 2022

Plan

Introduction 2

1. Flash-back

Au commencement... ; « Hors d'eau » ; 3
« Changement de palier » ; Le temps d'autre chose... ;
Switching ; En route vers la suite...

2. Neuro-training et yoga ?

A première vue ; En y regardant de plus près ; 7
Mais de quel Yoga parlons-nous ?
Le Hatha-Yoga : comment ça marche ?
Vous avez dit « échos » ?



3. Les Passerelles à la loupe

3.1 Dans l'esprit, la théorie 11

Le MPU ; La Métaphore du Char ;
La Voie du Tao ; Autres similitudes

3.2 Les échos plus techniques 17

1. Notions communes en ENERGETIQUE :

- Qui dit énergie dit Canaux : Méridien et Nadis
- ... dit Chakras 22
- ... dit Auras 24

2. De l'importance des YEUX 26

3. Les vecteurs du CHANGEMENT : 29 MON, Respiration et autres processus en écho

Synthèses : le sujet, moi, mes mercis 😊 à... 34

Annexes : (non) bibliographie & 37
Bonus : guide de 3 pratiques clefs

Neuro-training et yoga :

**Etude de 2 systèmes cohérents dont
les philosophies et les applications pratiques se répondent.**

Introduction

Je suis entrée en formation de neuro training, sans mesurer pleinement ni ce que je pouvais en attendre, ni ce qui allait s'y produire pour moi.

J'ai vécu cette même innocence en allant à mon premier cours de yoga, 15 ans plus tôt.

Je sais maintenant où ce dernier m'a emmené et ce qu'il a produit dans ma vie à ce moment-là. Je ne mesure pas encore l'ampleur des changements en cours avec cette plongée dans l'univers du Neuro-Training.

Mais au fil des WE, ce sont imposées à moi Analogies, Passerelles... entre les 2 approches. C'est comme si, en moi, l'une éclairait l'autre.

Les échos étaient si clairs, si nets entre les 2, que j'ai eu envie d'approfondir cela.

C'est donc l'objet de ce mémoire : aller dans le détail des sujets qui font échos (ou pas), enrichir l'un sous le regard de l'autre...

Ce faisant, relire l'expérience que j'ai du Yoga et mieux comprendre comment cette pratique « fonctionne ».

Ce faisant approfondir « en écho » le Neuro-training et mieux comprendre les particularités et la puissance de cet outil là...

Ce faisant, intégrer ce dont j'ai besoin pour activer ma prochaine étape de vie, vie et vie professionnelle enfin réunies.

Chapitre 1 : Flash-back

Comment lancer ce travail de mise en perspective ?

Sans doute en revenant brièvement sur ma vie, en relire les étapes clefs, et donner à voir comment se sont positionnées ces 2 approches dans mon cursus afin d'en mesurer l'importance.

- **Au commencement...**

En terre de sud Bretagne, une famille d'origine, une famille d'accueil, et une alternance quotidienne entre les 2.

La première est dans la Boulangerie, le rythme est soutenu, les enfants y font (ou pas) leur place. Dans les casseroles familiales, entre-autres, un fil d'inceste se perpétue.

L'autre est un havre de paix et de soin, j'y arrive à 3 semaines. Ils sont tranquilles, attentifs et aimants. Ils quitteront la région à mes 6 ans. Ils m'ont sans doute évité des désordres plus grands encore.

Ce n'est pas Causette, mais ça m'a mis pour plusieurs décennies dans une compréhension très erronée du monde, et dans une perception et une vision de moi assez éloignée de qui je suis en réalité.

A 18 ans, le Bac en poche, je suis loin de me lancer dans la vie avec intérêt, joie, et envie.

Il y a la Lydie vue de l'extérieur : drôle, punchy, qui a du caractère, solide.

Et celle du dedans : des peurs, des peurs irraisonnées, des angoisses, et l'incapacité à dire simplement « je ne vais pas bien, j'ai besoin d'aide ».

C'est mon corps qui le dira le mieux : mal au dos, angines blanches à répétition, spasmophilie, crises aiguës d'hémorroïdes, tétanies diverses, phobies paralysantes.... Bref, les symptômes SOS d'un intérieur comprimé et d'une parole impossible.

- **« Hors d'eau »**

J'ai quitté ma ville et vie d'origine et démarré loin de tout ce que j'avais connu, un lent et long travail de réassemblage.

Il y a de vieille maison dont on doit refaire la toiture, ragréer le sol peut-être, changer l'escalier, vider tel grenier ou cave et finir par un coup de propre !

La mienne semblait propre de l'extérieur, elle était belle, élancée et de caractère, mais irrespirable... mais inhabitable, sans que l'adulte que j'étais devenue ne sache pourquoi.

J'ai mis de nombreuses années à rendre ma propre maison – moi donc – habitable par moi.

Il a fallu le soutien et l'habileté de maitres praticiens en psychologie, en bienveillance et en patience.

Reprise presque totale des fondations, pierre après pierre. Doublage des murs intérieurs, étayage des murs extérieurs à la base : parce que la bâtisse paradoxalement est haute !

Elle s'élance à la hauteur de mes talents : vision hélicoptère, capacités plus subtiles à percevoir, concevoir l'ordre des choses et du monde, sens de la pédagogie et de la transmission, etc.

Bref. Plus de 20 ans à « faire le job » : c'est-à-dire à patiemment (ou pas), prendre soin de cette maison qui est la mienne dans cette vie, pour quitter l'état permanent de survie et commencer (un peu) à profiter, et apprécier d'être en vie. J'ai même fait des études en psychopathologie, sans doute pour éclairer tout cela.

Plusieurs personnes précises ont été essentielles sur ce chemin de reconstruction, soit dans l'intimité de leurs cabinets, soit concrètement dans le quotidien de ma vie, où ils ont été des facilitateurs.

Je n'ai pas eu d'enfant, ni fondé famille, parce qu'à l'âge adulte propice, Je et d'Autres me remettaient au monde.

Sur le plan de l'approche thérapeutique utilisée, j'ai travaillé plusieurs années avec des techniques dites psychocorporelles, donc travaillant à partir du corps, en suivant le fil des ressentis. Ce travail intégrant le corps, l'émotionnel et le verbal m'a permis de reconnecter « je » avec les émotions. C'était plutôt engagé physiquement comme travail, souvent ardu, long aussi, à la mesure de mes résistances.

Est-ce que travailler à l'époque avec un neuro-traineur m'aurait aidé ? Je peux bien évidemment l'imaginer ! Mais ceci ouvrirait un nouveau chapitre : mon regard de psychologue sur cet outil, le gain de temps, les concepts éclairants.... (Pas sûr que le présent écrit réponde à cela !).

Ma vie était donc devenue « vivable » : j'avais réussi à mener des études supérieures, j'avais un travail de bon niveau, et j'arrivais à gérer mes angoisses (chimie aidant quand nécessaire) ... Mais il y avait encore trop de contraintes invisibles « dedans », qui me faisaient être tributaire des événements et donc « vivre petit ».

Le « hors d'eau » de mes 40 ans, ne signifiait donc encore ni la joie, ni la confiance tranquille. Je partageais ma vie avec un homme de 20 ans mon aîné. Je n'y étais pas pleinement heureuse, mais c'était ce que j'avais fait de mieux. Alors j'apprenais à m'en contenter, et à accepter ce qui était, et c'était déjà beaucoup. Ne plus se « battre contre », ni moi, ni lui.

Et c'est là que mon amie Elisabeth m'invite à rejoindre son nouveau cours de yoga.

- **« Changement de palier »**

Et puis.... je suis devenue Apte au bonheur. Et ma vie va radicalement changer à 45 ans.

Entre les 2, il y a eu l'expérience de la pratique assidue du Yoga pendant 5 ans.

- Expérience = tenter, tester une approche nouvelle.
- Expérimenter, faire l'expérience = être soi-même le lieu du test, du changement.

Le yoga a bouleversé ma vie.

Comme une gigantesque MON (Meilleure Option Neurologique), il m'a emmené d'un point A à un point B, mais de telle façon que toutes les dimensions de moi ont été impliquées.

Au fil des séances régulières, de façon imperceptible pour le quotidien, j'ai changé, changé, changé à l'intérieur de moi. J'ai changé tant et tant que l'extérieur n'a pu que bouger !

C'est comme si ces 5 ans avaient agi comme un ascenseur : je suis ressortie sur un autre palier, une autre vue : plus de lumière, plus de clairvoyance, plus de subtil, et de nouveaux repères.

En 5 ans, je suis une autre femme devenue, sans le réaliser pleinement...

La rencontre avec Marie-Agnès va potentialiser tout ça et transformer l'essai, comme au rugby.

Ce changement de palier va m'amener à « voir » Marie-Agnès, à ressentir l'Amour, à faire confiance à un autre (et puisque c'est UNE autre : je fais avec !), à accepter le risque du bonheur...

Et je vais surtout me mettre à AGIR, c'est-à-dire poser des actes tranquillement en conséquence, sans peur ni reproche d'aucune sorte.

Exit les tiraillements, exit les fils invisibles de loyauté, exit le brouillard, le gris...

Evidence de mes envies et élans, évidence des choix, sérénité dans l'action.

Vraiment, une autre femme.

Nous sommes en 2011. J'ai 45 ans. Et je suis propulsée au sens propre dans un autre univers ! Celui-là n'est que le résultat de moi, mais d'un moi et d'un possible que j'ignorais totalement. Autant vous dire que j'ai profité du cadeau de vivre avec la bonne personne, avec une réelle harmonie au quotidien. J'ai beaucoup remercié aussi.

Ma vie pro et amicale continuait bien évidemment, mais colorée de mon tout nouvel ancrage d'amour, avec une priorité Temps-Espace avec elle.

Et donc, stop la pratique assidue du yoga pour une durée... indéterminée.

- **Le temps d'autre chose...**

Parallèlement, sur un plan professionnel, je suis toujours à mon compte, consultant indépendant pour les PME, en soutien sur des questions de passage de seuil : financier, organisationnel, humain. Mais je ressens le temps d'autre chose...

J'ai mon diplôme de professeur de yoga en poche, mais je n'ai pas le projet de donner des cours à court terme.

Je focalise plutôt avec mon enseignant sur la conception d'un programme et des outils pour proposer du yoga en entreprise : séminaires de 2 jours, rappels périodiques... car je n'ai aucun doute sur la discipline et ce qu'elle génère.

Mais ce projet va avorter pour des divergences de valeurs et un certain nombre de comportements inappropriés de la part de mon mentor.

Du coup exit le yoga plus encore : je viens de retirer ma confiance au responsable de mon école de Yoga, dont je reconnais pourtant l'enseignement et surtout la capacité majeure à nous emmener dans une véritable expérience de la pratique....

Impossible d'y retourner.

Cependant, j'ai besoin d'acter dans les faits du changement côté professionnel.

Je vais accepter une mission de 2 ans chez un de mes anciens clients, intégrant de ce fait ce qui me manquait en tant que consultant externe : une équipe et un projet dans la durée.

La mission accomplie, je me retrouve pour la première fois de ma vie indemnisée par le chômage. Et je perçois clairement qu'il me faut faire du vide, faire une pause pour écouter et « accueillir » la suite.

- **Switching**

Je le sens... et je fais l'inverse !

J'accepte 1 mois plus tard une mission courte d'audit pour « dépanner » un DG en difficulté sur l'un de ses établissements.

Je ne saurais pas refuser le contrat alléchant qui me sera proposé à suivre.

Et je suis repartie pour 3 ans... dans la mise en œuvre de savoir-faire dont je suis fatiguée, dans un environnement qui va s'avérer toxique pour moi, dans un système de contraintes insensées où mes valeurs seront violemment mises à mal, et donc dans un système où bien évidemment, j'ai perdu ma parole et mon fil de vie.

Je suis allée au bout de la descente aux enfers, comme un skieur lancé tout schuss dans une pente vertigineuse : impossible de ralentir, de se dégager sans se briser les ailes ...

Le bout m'a emmené aux urgences de l'hôpital, avec une paralysie de l'hémicorps gauche, un soir de juillet 2018 : « Tilt » géant de ma propre partie de flipper. Fini de jouer. La machine a sauté...un gigantesque switching ?

En tout cas, exit le courage et l'auto-motivation, exit le fil de loyauté qui me retenait dans le système.

Les données médicales sont encourageantes : ni anomalie vasculaire, ni souci neurologique majeurs. Les médecins parleront d'un épisode fonctionnel, sans en connaître la cause.

- **En route vers la suite...**

J'ai d'abord beaucoup dormi, beaucoup fait « rien » ou alors je ne me souviens plus de ce que j'ai fait, pendant un an. Puis j'ai travaillé le bois de palette, à mon rythme encore, lent devenu, la deuxième année.

Evidemment le diagnostic de burn-out posé, mon médecin m'a proposé d'ouvrir (de nouveau) un espace de parole hebdomadaire pour relire l'histoire et entendre (reconnecter) ce qui avait besoin de l'être.

C'est l'année Covid, premier confinement, qui va bien avec mon étape de vie.

Puis j'ai entendu parler du neuro-training. Une fois. Deux fois...

Lecture du site, réunion d'info, une séance avec le Patron... et hop !

Je suis venue à cette formation sans plan. Juste parce que ça sentait bon. Juste pour donner du sens, faire quelque chose de tout ce temps disponible.

Car concrètement, je n'arrivais pas à reprendre pied : ni projet, ni activité pro n'étaient envisageables. Le trou. Du blanc.

Chapitre 2 : Neuro-training et Yoga ?

- **A première vue**

Je comprendrais aisément qu'un néophyte en yoga ne voit pas d'emblée les analogies existantes.

A première vue, Yoga et Neuro-training sont des pratiques bien distinctes, aux modes opératoires en effet très différents !

Sans connaître précisément le yoga, on sait qu'il s'apprend d'un professeur en individuel ou en collectif. On peut en faire seul si expérience, ou avec un audio. Sa pratique se veut régulière et dans la durée pour y trouver un minimum de résultats : détente, repos, forme et régénération. On l'assimile volontiers à une activité de loisir, pour un entretien à minima du corps, parfois associé à une santé de l'esprit.

Le neuro-training est plus assimilé à une approche de soin. Son coût, non négligeable, le place moins dans la catégorie « confort » que dans « réponse possible à une situation d'urgence ». On y vient parce qu'on a une souffrance ou une limite, dont la persistance pose un problème. Il y a un praticien, et un patient. Et la question réglée, sauf exception, le duo n'inscrit pas son travail dans le temps.

Donc on a d'un côté une pratique physique personnelle, régulière et dans la durée... et de l'autre, un travail de soin avec un professionnel, sur un sujet ou une problématique identifiée. Des modalités concrètes très différentes, et pourtant d'évidence aussi des points communs :

- Sur la forme : une entrée par le corps
- Sur le fond : les 2 pratiques répondent à un besoin de se retrouver, d'éloigner ce qui parasite cet état d'être détendu, paisible, confiant... auquel nous aspirons tous.

- **En y regardant de plus près...**

Vous l'avez compris, mon expérience du yoga dépasse largement les résultats attendus d'une discipline sportive ou d'un entraînement physique.

Les effets ont eu plus à voir avec une autre qualité de vie : plus de lumière, plus de joie dans les yeux, plus de Moi !

En fait, c'est comme un condensé du WE Etre Soi (n°5) avec reconnexion à la fois à la Source, au Chemin de vie et à son Soi Profond !

En même temps, c'est aussi le WE n°2 des 5 Eléments, avec ces méridiens qui ont été sollicités, nettoyés, régénérés peut-être... à partir du travail physique.

Et en même temps, et je le sens bien, il y a eu une pulvérisation (tranquille) globale d'une bonne partie de mes Peurs, de mes Habitudes et de mes Croyances.

En fait, il y a dans presque chacun de nos cours de NT, un contenu qui fait écho à cette expérience- là.

- **Mais de quel yoga parlons-nous ?**

Avant d'aller plus loin dans les traits communs... poser quelques préalables pour moi et mon lecteur :

Je ne suis pas de tradition Hindoue, je n'ai pas d'attirance particulière pour l'Inde ni l'Asie du Sud. Je n'ai pas étudié sérieusement les textes sacrés à la base du Yoga.

Quand je débute le yoga, je suis une européenne lambda, mal à l'aise sur un tapis, et résolument pas souple.

Je m'excuse d'avance des positions et avis qui pourraient paraître choquants pour un puriste de la discipline. Je m'appuie en priorité sur mon expérience et l'enseignement que j'ai reçu, tel que je l'ai compris.

Quelques repères cependant :

En Inde :

✓ **Historique :**

Son origine et sa datation sont encore discutée : les bords de l'Indus (Pakistan actuel) au XVII^{ème} siècle avant JC, un consensus plus grand sur – 600...

A l'origine, le yoga s'inscrit dans une démarche et un engagement spirituel. C'est l'une des écoles de la philosophie indienne dont le but est la libération.

Le yoga des origines avait un but purement mystique. Les quatre voies traditionnelles majeures de yoga sont le Jnana yoga, Bhakti yoga, Karma yoga et Raja yoga.

En occident :

Première apparition du Yoga entre 1850 et 1900.

Deux maîtres indiens en particulier sont à l'origine, à partir de 1924, des grands courants de yoga que l'on peut pratiquer aujourd'hui :

- Sri Tirumalai Krishnamacharia fonde une école de yoga qui va modéliser le **Hatha-yoga** tel qu'il est connu en Occident. Il renverse la façon d'entrer dans la pratique en la présentant comme un moyen de parvenir aux dispositions spirituelles qui, auparavant, étaient conçues comme un préalable.

Deux de ses élèves seront à l'origine de courants/styles un peu différents :

- le **Yoga Iyengar** (diffusion du yoga postural par B. K. S. Iyengar).
- le style physique et dynamique **Ashtanga Vinyasa Yoga** (Pattabhi Jois)

- Paramahansa Yogananda, va promouvoir de son côté le **Kriya yoga**.

✓ **Textes de base :**

Se distinguent 3 textes essentiels dans la pensée religieuse hindouiste, qui abordent les différentes voies du yoga et leurs philosophies :

- **Les Védas** (dont le tome 3 : les Upanishad) VIII^{ème} siècle avant JC ;
- **les Yoga Sutra** (texte de référence attribué à Patañjali et synthèse de toutes les théories existantes – entre le III^{ème} s. avt JC et le VI^{ème} s.)
- **et la Bhagavad Gita** (IV^{ème} s. avant JC).

Un ouvrage plus récent, le **Haṭha Yoga Pradīpikā** (XII-XVI^{ème} siècle) décrit les bases du Hatha Yoga, l'une des branches d'un Yoga plus postural.

✓ **Définition :**

En **Sanskrit** युज् (योग), **Yoga** signifie lier, relier, joindre, unir, l'union, attacher.

C'est une discipline ou pratique commune à plusieurs époques et courants, visant, par la méditation, l'ascèse et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

Le mot « yogi » il est également utilisé dans le bouddhisme pour désigner celui qui se consacre à l'entraînement mental.

En Inde, la plus ancienne pratique du yoga doit ses lettres de noblesse aux Yoga Sūtra de Patañjali (III^{ème} s. av. J.-C.). C'est le Yoga classique, ou Rāja yoga, qui a pour but la libération ou délivrance.

Le Haṭha yoga, lui, est une forme plus tardive de Yoga, recherchant la perfection corporelle comme moyen d'accès à la libération spirituelle.

Le terme yoga est communément utilisé aujourd'hui, surtout en Occident, pour désigner des formes de yoga postural plus ou moins dérivées du Hatha yoga (qui lui-même n'est qu'une branche du yoga).

On retrouve aujourd'hui ces écoles-là, et tant d'autres déclinaisons occidentales qui mettront l'accent sur tel ou tel aspect de la pratique : kundalini yoga, bikram yoga, Yin yoga, natha yoga, nidra....

Je ne soutiens aucune école en particulier. Je comprends ces développements, sans m'y retrouver le plus souvent.

Le Yoga peut être vulgarisé comme une activité physique. Au mieux, la pratique consiste en des postures corporelles, des étirements et des exercices de respiration.

Peu de cours introduisent, en plus, les techniques plus exigeantes des concentrations, des contractions ciblées, des visualisations, des gestes, des mantras...

J'ai été formé au Hatha-yoga, ce yoga dit traditionnel, qui me paraît porter en son sein tout ce qu'il faut. C'est une technique avant tout pratique (i-e pas méditative). Sa priorité : la purification du corps, santé et longévité.

- **Le Hatha Yoga : Comment ça marche ?**

Chacun utilise et s'approprie un outil à sa façon. Il s'en fait une image particulière. Voici donc ce qu'est le yoga **pour moi** et comment il fonctionne :

- Le Yoga, c'est l'art de « chevaucher », maîtriser, orienter l'Énergie qui nous traverse.
- Les postures physiques à « prendre » (les Asanas) n'ont de sens que parce qu'elles ouvrent certains canaux énergétiques, en en fermant d'autres.
Une posture, c'est un cadre de travail : on va travailler là et pas ailleurs.
- L'outil majeur, essentiel, **NECESSAIRE** en Yoga est la **RESPIRATION**.
C'est une condition sine qua non = « qui ne peut pas, ne pas être ».
Le Yoga est avant tout, l'Art de l'utilisation guidée de la Respiration.
Avant l'eau, avant la nourriture, avant la lumière... notre alimentation première, c'est l'air que nous respirons et ce qu'il contient. Au-delà des éléments chimiques ... il y a là-dedans quelque chose de plus énergétique, de plus subtil qui nous fait vivre et que les hindous nomment PRANA en sanskrit.

- Dans la pratique du Yoga, on apprend à se charger à loisir de ce Prâna, à le faire circuler dans telle ou telle partie du corps.
On peut de façon volontaire augmenter considérablement son volume, sa puissance et son intensité – derrière un barrage intentionnellement crée (via la posture – l’asana) – et subitement en libérer le flux : on peut facilement imaginer la façon dont les canaux ouverts derrière vont être nettoyés, récurés... de toutes les scories, toxines accumulées à tous les niveaux : dans la matière, et aux niveaux plus subtils.

Cet art, c’est le PRANAYAMA.

Faire un Asana (posture) sans y mettre de Pranayama (= une respiration précise), c’est comme pousser sa voiture alors qu’elle possède un moteur : on n’ira pas au même endroit !



Et encore ! Mon image est restrictive, elle reste sur un plan linéaire... elle ne donne pas à voir la hauteur, la largeur, la profondeur, bref le changement de dimension de vie qui est inclus dans cet outil...

- **« Vous avez dit Echos ? »**

Résumons :

Le Hatha-yoga est donc avant tout une pratique énergétique qui utilise la respiration comme moteur, et qui mobilise le corps dans des positions codifiées (postures) pour focaliser son action purificatrice.

Au moment où je rencontre le NT, j’ai l’expérience, j’ai vécu dans mon corps et ma vie que travailler cette énergie va modifier mes perceptions, ma façon de concevoir la vie, mes ressentis, ma puissance...

Et ce sont là également les « sujets » du Neuro-training

Qui dit Energie dit circuits énergétiques : les méridiens des Chinois deviennent des Nadis.

Qui dit Energie, dit Chakra, Auras...

Et dans chaque posture, l’apprenti Yogi va apprendre à ajouter d’autres composants :

- des focalisations des yeux dans telle ou telle direction (les Drishtis)
- des circuits de Visualisation
- des placements particuliers des doigts (Mudras)
- et d’autres encore... des contractions ciblées (du périnée, de la gorge – les Bandhas), placement de la langue, production sonores...

Ainsi très vite donc me sont apparues les passerelles.

S’est imposé le fait que j’en fasse l’objet de ce mémoire la nuit du 7 décembre (début de 2^{ème} année), encore dans les effluves du WE « Temps et Espace »

Ce matin-là à 5h, billes grandes ouvertes, mon esprit a cavale : j’ai relu et relié toute mon histoire de vie à la lumière, par le prisme... des outils, des pratiques, des expériences de changement qui ont été marquantes pour moi.

Yoga et NT ressortaient très particulièrement : Il me fallait approfondir !

Chapitre 3 : les Passerelles à la loupe !

Sur le plan de la méthode, plusieurs options étaient possibles : le yoga à la lumière des concepts et outils du NT ? le NT, à la lumière des pratiques « yogiques » ?

J'ai finalement choisi de mettre en perspective quelques sujets, pratiques, gestes... qui se répondent, qui font « échos », chaque système éclairant l'autre et vice-et-versa pour au final m'enseigner (c'est sûr) et peut-être, nous enseigner.

3.1 Dans l'esprit, la théorie

J'ai choisi d'écrire sur quelques thèmes de fond qui, dans les 2 approches, semble se répondre pour en approfondir ma compréhension (et mon crédo).

1. Modèle des principes Universel (MPU)

« D'un point de vue philosophique, le Yoga est une discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle. Le yoga crée donc un lien entre le corps et l'esprit à travers le souffle. Ainsi le yogi se libère de ses souffrances matérielles pour plonger au cœur de son être et découvrir sa nature profonde, éternelle et être en lien avec l'univers ».

Je résumerai de la façon suivante la façon dont je comprends le Yoga, à la lumière de mon expérience :

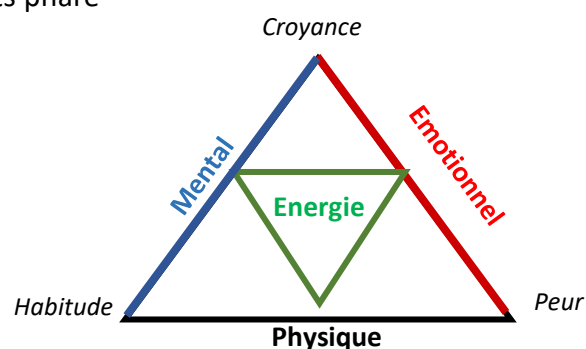
Le corps et sa mise en mouvement sont certes la porte d'entrée, mais le véritable et fabuleux travail se fait ailleurs, en mobilisant **l'ÉNERGIE** par le biais de la respiration.

Et cette énergie mobilisée va certes, nettoyer très efficacement les parties visées dans notre **CORPS** au niveau de la matière, mais aussi, et c'est la magie de l'outil, travailler à des niveaux plus subtils pour aller impacter les strates **ÉMOTIONNELLE, MENTALES** et d'autres plus subtiles encore.

Et là nous entrons de plein pied dans l'un des concepts phare du Neuro-training : Le MPU et le triangle de base (et tout ce qu'il contient).

Nous savons que travailler avec ces 4 niveaux va transformer efficacement la vie de la personne. Nous savons que travailler les diades (ex : Emotion/ Physique), c'est s'attaquer aux Peurs / Habitudes / Croissance...

On peut imaginer aussi que le modèle appliqué au yoga permette également de s'extraire des CCI*...



Pratiquer le yoga tel qu'on me l'a enseigné, c'est rassembler tout seul, à l'intérieur de soi et sans en avoir l'air, les conditions du changement telles que visées dans le neuro-training.

En yoga, le corps, cette entité vivante que nous sommes, sait ce qui a besoin d'être travaillé, et dans quel ordre. Et ça se fait (presque) tout seul.



2. La Métaphore du Char

Dans plusieurs Upanishad, on trouve la **métaphore du char**, où l'être humain est comparé à un char tiré par 5 chevaux :

- La structure du char est comparée à notre corps physique.
- Les 5 chevaux sont les organes des 5 sens, la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher.
- Les routes devant le char sont les différents objets des sens.
- Les rênes représentent les fonctions mentales (Manas) qui dirigent les chevaux.
- Le cocher du char (Buddhi) est notre intelligence intuitive, l'intellect, la pensée.
- Le char contient un passager : C'est notre esprit, l'Ātman qui est le Soi.

Et chaque être humain est le maître de son attelage.

L'approche du neuro training « considère », i-e prend en compte, l'être humain dans ces mêmes différentes composantes :

- la dimension physique bien évidemment (le char)
- Les organes de perceptions, à l'origine des émotions et donc, en lien direct avec ce qui produit ou nous enlève de l'énergie (les 5 chevaux)
- L'horizontal, où tout ce qui dans nos vies « fait relation » avec nous-même, où tout ce qui nous arrive dans notre vie et qui nous renvoie directement à la façon dont nous allons le percevoir (les routes devant le char)
- Le mental, dont les perceptions et conclusions sont à l'origine des directions prises (les rênes)

La reliance aux 2 passagers du char (cocher et passager) est plus indirecte dans le NT. Je les perçois pourtant extrêmement présentes :

Toute la méthode fait appel à l'intelligence intuitive du patient, à cette intelligence profonde qui sait par où passer, qui donne l'ordre des priorités, qui donne l'autorisation (ou pas) de corriger et comment ! En séance, on fait appel à la capacité de la personne à ressentir et décoder ce qui a besoin de l'être, à sa capacité d'éveil, à sa pensée créatrice pour imaginer d'autres voies possibles...

Le NT n'a pas d'autre but que de nous aligner avec notre vérité profonde, et avec les valeurs qui nous constituent. Libre à chacun, au fur et à mesure du travail (réf. à la métaphore de l'oignon), d'enlever les couches les unes après les autres, et de s'axer de plus en plus vers son essentiel, dans tous les sujets / domaines qui se présentent.

Donner les pleins pouvoirs au cocher est déjà une très très belle ambition.

La nuance qui sépare le cocher du passager est d'ordre plus spirituel...

J'intuite que l'une et l'autre méthode peuvent nous faire approcher du véritable Maître à bord en nous, mais ceci est une autre histoire...

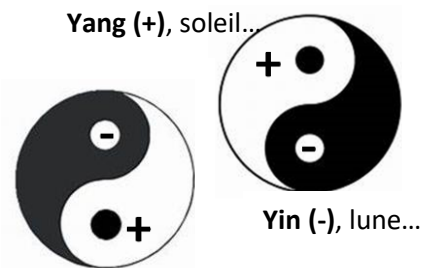
« Et chaque être humain est le maître de son attelage ».

Enfin, l'affirmation que chaque être est responsable (et créateur) de sa vie est central dans la philosophie du neuro-training.

Tout dans la méthode vise à redonner le pouvoir à celui qui ne s'est pas rendu compte qu'il l'avait donné ! Tout concourt à réveiller celui qui dort, en lui faisant retoucher à ses valeurs, en l'aidant à trouver une direction bonne et prioritaire pour lui, en lui redonnant la maîtrise de ses peurs, en lui faisant sentir qu'il peut de nouveau avoir le choix, celui de faire ou pas, en toute sécurité.

3. La Voie du Tao

Une interprétation symbolique répandue fait du Haṭha-Yoga l'union du Soleil (Ha) et de la Lune (Tha), « c'est-à-dire de toutes les dualités : Idâ et Pingalâ, souffle inspiré et souffle expiré, masculin et féminin, etc. »



Du temps de ma formation de professeur de yoga, je n'ai pas réfléchi particulièrement à la question des dualités (pourtant partout présentes...). J'ai peu mentalisé. Je me suis immergée dans la technique, et comme dans le grand bain, j'ai appris à nager !

Il était plus (+) temps d'expérimenter, de ressentir, de laisser faire... que de réfléchir.

Aujourd'hui, le recul et l'éclairage de la formation NT me permet de revoir et d'approfondir ce point, car cet équilibre recherché des polarités y est un leitmotiv extrêmement présent.

Le monde semble ainsi fait que tout a son contraire, son opposé.

Et c'est parce que chaque chose a son opposé, qu'elle existe. Le jour a du sens, en rapport avec la nuit. La lumière, avec l'ombre, le chaud par rapport au froid. Donc les contraires cohabitent, et c'est ainsi que notre univers fonctionne. C'est une des lois de l'univers.

La difficulté intervient quand nous humains, focalisons sur l'un des 2 aspects : que ce soit sur le positif, ou sur le négatif.

Nous savons aujourd'hui que la focalisation concentre l'énergie vers l'objet/sujet regardé.

Si je me concentre sur ce négatif (-) qui me fait peur, dont je ne veux pas : il va arriver ! c'est lui qui m'occupe, je suis focalisé dessus : il va arriver.

Si je me concentre sur ce positif (+) que je veux, la loi d'attraction devrait fonctionner. Mais mieux vaut vérifier en parallèle que ce positif recherché, n'est pas là pour m'éviter une confrontation avec le versant négatif qui m'obsède.

Passer son temps à rechercher le positif – peut-être pour éviter le négatif (et inversement) - nous met dans le non-choix. Je n'ai pas d'autre choix que de rechercher du positif.

Et nous savons que le non-choix est un des ingrédients du symptôme à venir...

Ex : J'accepte, je n'accepte pas... Si stress sur l'un ou l'autre ... ex : Si je n'ai pas accès à « je n'accepte pas », je vais être obligé d'accepter ! Il faut que les 2 soient possibles.



Plusieurs processus en NT travaillent sur cette question des polarités :

Zoom fascia côté gauche :
Habitude/ intégration des polarités (Harmonie relationnelle)

= Il y a un contexte d'habitude qui empêche un relationnel à soi approprié. On identifie ce contexte et on va travailler à en rendre possible (= avoir accès) toutes les facettes. On vérifie si on a accès à « j'ai l'habitude de m'accepter », puis « j'ai l'habitude de ne pas m'accepter », sinon on corrige. Puis on travaille sur la permission du côté (+) d'accepter le (-) et inversement. On corrige si besoin. Enfin, on travaille sur l'intégration des 2 polarités de cette habitude.

Pré-tests du **Moi Négatif** :
(Mental Optimum 1)

= où on va tester la prédominance de l'un par rapport à l'autre.
- du Yin (-) / yang donc : « je ne sais pas vivre le côté positif »
- ou celle du Yang (+) / Yin soit « je ne veux pas vivre le côté négatif »
Puis on ira chercher la nature de ce conflit Yin/yang, donc la nature de cette prédominance de négativité (ex : pessimiste/optimiste ; déprimé/joyeux, etc.)



Comment de son côté le Yoga travaille t'il la question ?

Il le fait bien évidemment de façon plus indirecte, en tout cas, il agit de là-dessus de façon cachée à celui qui pratique.

Il agit comme une machine à laver : Où que soient les taches sur le vêtement, la machine va s'en occuper ! Partout donc où une focalisation (+) ou (-) n'est plus appropriée pour la personne, une pratique régulière de Yoga va agir.

La discipline dans sa globalité est concernée, et j'imagine que plusieurs postures ou pratiques y concourent plus expressément : l'alternance de la majorité des postures d'un côté puis de l'autre (G/D féminin/masculin), des respirations ciblées Gauche/droite, l'alternance plein-vider, mouvement/immobilité, résistance/lâcher-prise ... autant de pratiques qui amènent l'élève à expérimenter un vrai relâchement des 2 cotés.

Comment ça marche ? Aucune de mes idées sur la question ne pourra être prouvée !

Le fait est qu'une pratique régulière desserre l'étau des crispations à tous les niveaux :

- sur un plan physique : la stimulation, l'oxygénation, les étirements, contractions... des fibres musculaires, des fascias... permet progressivement le relâchement attendu
- sur un plan émotionnel : on assiste à un certain apaisement, voire un apaisement certain des réactions
- sur un plan mental, il y a de fait des changements essentiels.

J'ai découvert au fil des chapitres (à suivre), que la pratique du yoga telle que je l'ai étudié « attaque » de façon importante le côté Mental. Beaucoup de gestes participent au fait de débrancher ce mental (cf. § les yeux). Je l'ignorais mais au final, la prédominance du Moi négatif est un vrai sujet en yoga!

En tout cas, de fait s'installe par la pratique régulière, un lâcher prise favorable non pas tant à l'équilibre des polarités, qu'à une fluidité de passage du (+) au (-) et inversement.

➔ Pour finir sur cette question des polarités et ce que j'en retire, au-delà des 2 approches...

Je comprends mieux aujourd'hui ce que recouvre la « Voie du Milieu », qui n'a rien à voir avec : « je choisis autant de + que de – et tout ira bien » ou avec « je ne choisis ni l'un ni l'autre, je reste neutre, comme ça, tout ira bien » !

La Voie du Milieu devient pour moi une compétence, une façon de vivre où je deviens apte à choisir une direction, tout en vérifiant une certaine neutralité par rapport au fait de ne pas obtenir à tout prix ce qui m'importe. C'est une philosophie de vie auquel j'adhère plus consciemment.

Je me réjouis quand réellement je suis capable d'assumer : « il vient ? c'est bien – il ne vient pas ? c'est bien ». En fait, dans cette façon de concevoir la vie, tout est bien. « Ça marche : c'est bien. Ça ne marche pas : c'est bien aussi »... et on s'adapte donc à ce qui est. Et on avance !

Cette question des polarités éclaire aussi pour moi un concept que j'avais du mal à appréhender : celui du « Point zéro » (voir les travaux Kishori Aird, Québec, sur la reprogrammation cellulaire). En gros, ça dit : une intention, une envie d'action a une polarité (+) ex : je veux changer de travail. Mais que dans bien des cas, une peur, un manque – chargé (-) vient en opposition avec / contre.

Pour que l'intention première ait une chance d'aboutir, elle préconise de formuler son vœu de changement, tout en nommant la chose qui s'y oppose : « je veux changer de travail, même si j'ai une peur bleue de le faire ». Ce faisant les polarités contraires sont prises en compte et ne s'annulent plus. L'énergie générée par l'intention primaire reste pleine et entière. ☺

4. Similitude (ou pas) de point de vue sur quelques « petits » concepts

Sans avoir la portée des chapitres de fonds exprimés précédemment, j'ai eu envie de mettre en avant quelques petits « sujets » chers au Neuro training et qui me le sont également....

- **Les couches de l'oignon...**

Dans les deux cas, ça nettoie par couche, et le cœur de la personne va se révéler...

On emploie volontiers la métaphore des différentes couches de l'oignon pour illustrer en NT le cheminement du patient : on commence par ce qui est prêt à sortir, les couches extérieures. Puis au fur et à mesure des séances, se montrent d'autres aspects de la personne, d'autres versants de l'histoire... Si moins de choses entravent le libre cours de la vie en elle, la personne va se débarrasser au fur et à mesure de ce qui n'a plus lieu d'être, pour laisser apparaître de plus en plus qui elle est en vérité et lumière, sa nature profonde, ses valeurs – elle ne se défie plus de qui elle est. Elle est. Point. Et elle relève les défis qui se présentent, elle apprend des situations, elle s'adapte aux situations nouvelles, elle vit.

Un pareil cheminement de libération attend le pratiquant régulier en yoga. Les respirations travaillées seules ou à l'intérieur des postures vont amener la personne dans un état où le temps et l'espace n'existent plus et elle va rejoindre régulièrement ce niveau d'état profond (niveau sophro-liminal des sophrologues) propice au changement. Elle va expérimenter la relativité des fixations mentales, des réactions émotionnelles en boucles, des problèmes relationnels inextricables (CCI). Au fil du temps, l'énergie mobilisée à l'intérieur du corps va redonner une posture réelle à la personne : elle va se redresser physiquement, elle va respirer à plein poumon, elle va expérimenter la solidité de son axe et de sa colonne – elle va grandir en confiance, elle va percevoir autrement la réalité qui l'entoure, elle va y voir plus clair dans sa propre vie, et les choix vont devenir évidents et les actes à poser seront plus simples et plus tranquilles.

- **La question des priorités**

Une séance de neuro-training est orientée sur un objectif défini : Réalisable (ne pas mettre l'autre en difficulté), Actif (la personne est actrice du changement), Energétique (ca lui redonne de l'énergie) et... et évidemment, validé comme Objectif et Prioritaire pour la personne.

J'adore le fait que le Neuro-traineur n'ait pas la main pour définir la priorité de l'autre !

Ça a toujours été un problème pour moi que la « posture du sachant » en relation d'aide. Comment savoir le chemin qu'a besoin de suivre l'autre pour trouver son issue ?

Le questionnement quasi permanent de la priorité d'un sujet ou d'une information au cours de la séance garantit également le fait que la personne ne se, ou ne nous, perde pas avec des informations non pertinentes au regard du sujet travaillé. Nous évitons ainsi de perdre du temps dans le dédale des possibles.

De son côté, la pratique du yoga ne cible ni sujet, ni changement attendu, ni besoin précis. Personne ne choisit ce qui est en travail, ni l'enseignant, ni soi. Les priorités et ordre d'avancé et nettoyage sont toutes internes et propres à chacun. Mais je ne doute pas qu'elles existent, connaissant à présent les lois de récupération et le concept autonome de l'homéostasie (!).

- **La question de la Permission**

Cette façon qu'ont les neuro traineurs de réellement demander la permission d'aller dans telle ou telle direction (les 4 Permissions), de demander la permission avant d'agir (de corriger) est primordiale à mes yeux. Elle est touchante aussi.

Je trouve cela infiniment respectueux. De la même façon qu'un praticien ne connaît pas le système de priorité de l'autre, ni le chemin qu'il doit emprunter pour trouver sa propre sortie, il ne peut agir sans sa permission pleine et entière. Le travail avec le muscle indicateur permet d'avoir accès aux réponses franches de la personne, et non juste celles de son mental ou de ses peurs ou de ses envies de nous faire plaisir (quoique, attention...)

Si le praticien a travaillé la question de ce qu'il induit et de ses présupposés, la permission demandée m'apparaît quand même une sacrée belle garantie qu'on limite les infractions, les interactions malvenues ou inappropriées.

La question des Permission ne se pose pas en Yoga. Le pratiquant est seul sur son tapis.

Il peut y avoir un dialogue interne entre plusieurs voix : celui qui veut partir, celui qui se demande ce qu'il fait là, celui qui veut le silence, celui qui veut la paix, celui qui ne veut rien... jusqu'à ce que celui qui lâche prise ait la main (le cadre strict des consignes, une voix porteuse et un bon prof aideront largement !).

- **La question du lâcher-prise**

En NT, on apprend au futur praticien que nous sommes de faire confiance à ce qui sort....

C'est une révolution pour moi. Et elle n'est pas finie. Elle commence.

Je suis capable de saluer l'attitude et la pratique qui fait qu'on demande la permission, qu'on interroge les priorités, de trouver formidable cette liberté laissée au patient... et en même temps d'être affolée par les réponses, inquiète de ne pas en trouver le sens, inapte parfois à décoder ce dont il est question... tant le chant/champs des possibles m'apparaît vaste !

Je trouve formidable la liberté que laisse l'outil, autant au patient qu'au praticien, tout en étant en difficulté parfois, de me laisser porter en confiance...

Certaines séances m'ont laissé et me laissent encore misérable, tant je doute de mon appréciation des choses, tant je m'accable d'incompétence...

Sans doute ai-je là mon vrai sujet à moi (ou en tout cas celui du moment), celui qui, peut-être, fait que mon taux de cholestérol s'est affolé ces derniers mois... le lâcher-prise, et la question du non-contrôle qui l'accompagne.

La pratique assidue du Yoga m'a permis d'entrer progressivement et assez facilement dans une discipline interne naturelle finalement, où on respire selon des consignes cadrées et dont les effets sont très rapidement perceptibles. Tout dans le yoga consiste à faire, de fait, lâcher prise.

Chacun va lâcher à son rythme, à son propre niveau.

Chaque centimètre librement relâché, chaque détente librement consentie... et sur le muscle en travail, la chaîne en travail, le méridien en travail, le côté concerné... tout ce qui a été mobilisé va être impacté par ce relâchement soudain (et à son heure), avec un retentissement jusqu'aux niveaux plus subtils. C'est le travail de relâchement physique par la mobilisation énergétique qui va donner le « la » d'une détente/décrispation mentale et d'un ajustement / rééquilibrage émotionnel.

3.2 Les échos plus « techniques »

La mise en perspective des méthodes et techniques concrètes m'a mis en difficulté. En effet, ces 2 systèmes ont également en commun d'être « intégré », c'est-à-dire d'être en soi un ensemble où tout répond à tout, où tout est imbriqué de façon étroite. Et donc, toute tentative de « mise à plat », ou tout choix de découpage pour approfondissement, explication et transmission... s'avère bien évidemment partiel, partial, voir discutable et... insatisfaisant. Une fois acceptée la limite... j'ai pu avancer ! (Cholestérol quand tu me tiens !)

1. Zoom sur quelques notions communes en Energétique

On retrouve dans les 2 approches certains ingrédients communs... Je vais regarder quelques-uns de plus près, et mettre en perspective la façon dont chaque discipline l'aborde.

• Qui dit Energie, dit Canaux : Méridiens et Nadhis



Sans nous faire entrer dans la précision de l'approche de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), le NT nous donne des notions basiques, à partir desquelles nous travaillons.

On peut grossièrement voir les méridiens comme un système de canaux qui alimentent l'ensemble des autres systèmes du corps, dont les organes. Ces canaux font le lien entre le Mental, l'Emotionnel et le Physique.

Ces méridiens sont soumis à 2 cycles majeurs : le Cycle KO (circuit de contrôle entre Méridiens) et le Cycle Cheng (cycle d'alimentation) – voir NT2 Les 5 éléments

*Petit mémo de base de MTC pour les non-initiés * :*

In utero, on compte 8 extra-méridiens, commandés par le Rein. Ce sont des filtres énergétiques, pour empêcher le fœtus d'être imprégné de Chi pervers. Ce sont des méridiens de défense.

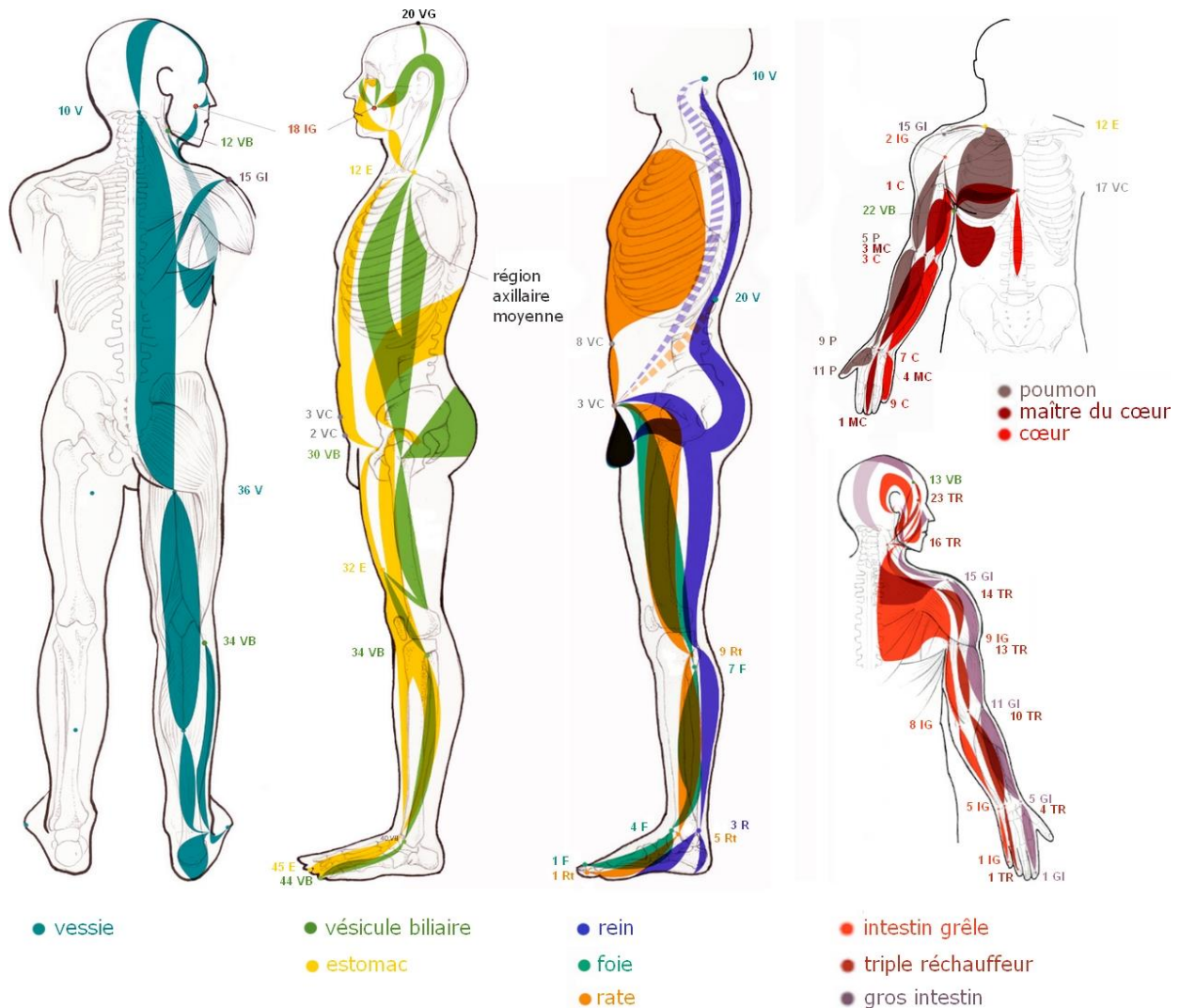
A partir de la naissance, s'activent 12 méridiens, chacun est relié à un organe ou glandes précises (sauf Triple Réchauffeur et Maître Cœur - qui sont des méridiens d'hormones, partout présent dans le corps). Demeurent 2 extra-méridiens, superviseurs des 12 autres : Vaisseau Conception et Vaisseau Gouverneur.

Les trajets de ces méridiens sont précisément localisés dans le corps humain, avec une direction montante ou descendante en fonction de leur polarité yin (-) ou yang (+)

- Torse vers bras interne (yin) : Poumon, Maître-cœur, Cœur
- Main puis bras externe vers visage (yang) : Gros intestin, Triple Réchauffeur et Intestin G.
- De pied, puis jambe interne vers torse (yin) : Rate pancréas, foie, rein
- De visage vers jambe externe (yang) : Estomac, VB et Vessie

V. Conception et V. Gouverneur sont situés sur l'axe central, de part et d'autre de la colonne vertébrale (VC devant/ VG derrière). L'énergie qui traverse ces deux méridiens est à double-sens.

Zone d'influence des 12 méridiens tendino-musculaires



6 méridiens sont particulièrement impliqués dans la DEFENSE :

3 Méridiens ont à voir avec notre relation par rapport à l'EXTERIEUR : Foie - Rein - Rate Pancréas.

On se défend par la Peur, la Colère et la Non-acceptation. Donc nous avons là les 3 raisons de nos conflits majeurs dans un relationnel. Pour guérir, il faudra trouver le contexte extérieur majeur à l'origine du problème, i-e là où la personne a du mal à s'intégrer.

3 méridiens gèrent les relations INTERNES, nos défenses internes. Ce sont le Poumon, le Maître cœur et le Cœur. Les chinois parlent des "trésors des méridiens" parce qu'ils hébergent les trésors que sont le Shen, le Ming et le Djin. (NB : il n'existe pas de pathologie psychique chez les chinois. On travaille sur les Trésors : lequel n'arrive pas à s'exprimer ?).

- Le Poumon : fierté d'être soi (abrite le Ming : plus il y a d'action, plus le Shen est nourrit).
- Le MC où le Pouvoir d'être soi (abrite le Djin : notre puissance, ce qui va protéger notre Shen)
- Le Cœur où la Joie d'être soi (là habite le Shen).

**J'ai voulu réduire ce topo qui reprend nos éléments de cours, sans pouvoir m'y résoudre.*

Cet écrit s'adresse aussi à tous ceux qui ignorent la beauté de cette philosophie. L'approche des désordres mentaux est si profondément humaine que je ne peux m'empêcher de la reprendre !



Comment utilise-t-on les méridiens en neuro-training ?

Chaque méridien est relié à un organe et ou glande, qui a une ou des fonctions précises (regard physiologique et métaphorique).

Chaque organe/glande est associé à un ensemble d'émotions majeures et renvoie donc à quelques « thèmes phares » (cf. tableau des 5 Eléments).

Chaque méridien est relié à 1 ou 2 muscles primaires, et à 1 ou plusieurs secondaires.

Le Neuro-traineur va d'abord travailler à partir de ces possibilités de mises en lien...

1. En NT, on utilise donc en premier les **méridiens comme vecteur d'information**.

D'emblée, il y a un lien à faire entre la plainte de la personne, les symptômes existants, et x méridiens qu'il serait bon d'aller interroger...

A partir de **tests musculaires et gestes ciblés**, on peut avoir accès à :

- La qualité de la connexion neurologique du méridien cible (le tuyau marche ou pas)
- La qualité énergétique de ce qui y circule (via les Points d'Alarme : normal, trop, pas assez, à l'envers) : ça nous dit comment la personne vit le sujet en travail
- L'émotion qui est le sujet en question pour la personne ex : Poumon – fierté : pas assez de fierté / ou excès de fierté
- Les implications du canal en question avec d'autres méridiens (via les Points d'alarme des méridiens) ou d'autres sujets (ex : toxicité, réactivité... avec leur mode de détection propre)

2. On peut aussi utiliser certains points de type « reflexe » d'un méridien (point d'acupuncture) comme « **entrée** » dans un **système de questionnement**.

On prend ce point en circuit (©). Ce faisant, on dit au cerveau : « je vais t'interroger sur... ».

Ex : R1 Le point d'entrée électrique du corps.

Ex : R27

3. Enfin, si l'**équilibration demandée est dans un contexte Energétique**, on peut mobiliser **plusieurs techniques** :

- travail sur tels **points d'acupuncture cibles** (polarisation, dispersion, recharge) ou sur le trajet complet d'un méridien cible
- travail sur la **totalité des méridiens** : cf les systèmes innés (NT16 Energie Libre)
 - Connecter le flux (à partir des points d'extrémité des méridiens)
 - Libérer le chemin (via le trajet connecté des 14 méridiens)
 - «Energie Créative» avec les trajets spécifiques du Jin Shin Jyutsu



Les méridiens vus du Yoga sont des Nadis.

Les nadis sont des canaux énergétiques dans lesquels circule le « Prâna » (ou Énergie Vitale) selon des règles très complexes, tenant compte des heures, des mouvements solaire et lunaire et de l'état particulier de chaque être humain.

Ils forment un treillis serré qui assure la morphogenèse de tous les éléments du corps, de l'organe à l'organisme tout entier.

La médecine Ayurvédique a fixé symboliquement leur nombre à 72 000.

Les médecins chinois, astucieux, les ont regroupés en « paquets », en « quanta » de 6 000 nadis, réalisant l'image des méridiens d'acupuncture, sur lesquels les points sont les lieux de transformation et de distribution énergétique.

Appendices, prolongements, « antennes » des champs morphogénétiques des organes dont ils portent le nom, que ce soit le foie, le gros intestin ou la rate, ils représentent déjà une globalisation des fonctionnements.

Ils font référence à des concepts énergétiques, qui ne doivent aucunement être assimilés aux concepts occidentaux liés aux mêmes termes.

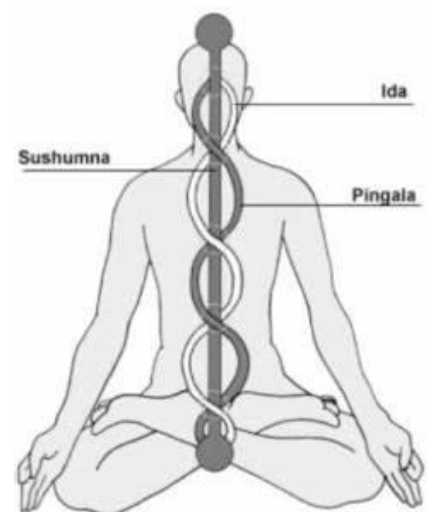
Chaque organe-mère, qui ne doit aucunement être confondu avec l'organe connu en anatomie-physiologie occidentale, est rattaché à un aspect fonctionnel plus général, comprenant le corps, le psychisme et la partie inconsciente de l'Être, les énergies ancestrales qui viennent moduler nos comportements et nos réactions face à l'extérieur.

- À l'intersection de 21 nadis se forme un chakra principal.
- À l'intersection de 14 nadis se forme un chakra secondaire.
- À l'intersection de 7 nadis se forme un chakra tertiaire ou, point d'acupuncture, situé sur le trajet des méridiens.

La purification des nadis par des respirations spécifiques, constitue l'exercice premier et le plus important pour les yogis. Purifier les nadis va purifier le corps, et quand les 2 le sont, le Prâna peut circuler librement.

Si les différents asanas/postures mettent bien évidemment « en travail » l'un ou l'autre des 12 méridiens principaux* de la MTC, dans la pratique du yoga, l'élève se concentre quasi-exclusivement sur **3 canaux** :

- **Ida et Pingala** : deux canaux positionnés de part et d'autre de la Sushumna qui s'imbriquent tel l'ADN et tournoient autour du canal central. Ils s'entrecroisent en particulier au niveau de chacun des chakras principaux où se trouvent les nœuds que l'énergie doit dissoudre durant son ascension.
- La **Sushumna** : canal vertical qui englobe ou se superpose avec la colonne vertébrale



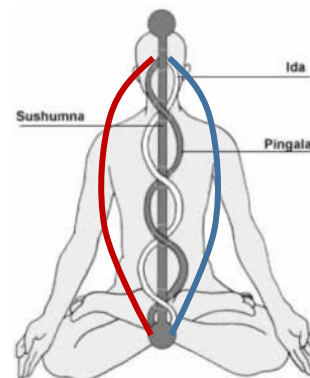
Ces 3 canaux étant associé sur le plan physique au Système Nerveux (SN) tant Central (SNC) que Périphérique (SNP), **on cible là les autoroutes, avec une idée de déclinaisons des effets dans les canaux adjacents jusqu'aux extrémités du corps.**

**Je renvoie le lecteur au mémoire de MH Tsirlis (2016-2018) qui a analysé l'ensemble des 26 postures déclinées en Bikram Yoga au regard des 5 Éléments, avec un décodage des méridiens mobilisés, et des principaux impacts attendus en termes de santé.*

- **Ida et Pingala** suivent un parcours un peu compliqué, en serpentifère et en 3D.

Pour faire **simple**, retenir que :

- . Ida et Pingala se séparent du canal central au niveau du chakra de la base, et se réunissent à nouveau au Chakra frontal.
- . On peut visualiser un arc d'énergie simple qui relie ces deux chakras : Ida passe à gauche du canal central, Pingala à droite.



Pingala est le canal de l'énergie Yang, il régit la force physique. **En relation avec le système nerveux sympathique**, il stimule l'activité musculaire (en libérant l'adrénaline). Contrôle le rythme cardiaque et l'énergie digestive, active le corps physique et oriente la conscience vers le monde extérieur.

Pingala correspond au soleil. Les Eléments concernés sont FEU et AIR.

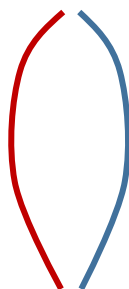
Trajet :

Pingala part de la narine droite, pour aboutir à la base de l'épine dorsale, à l'extrémité gauche du coccyx. Il transporte du Prâna solaire et descendant.

Qualités :

Pingala est responsable des capacités de raisonnement, d'analyse et de logique. Régit l'énergie au travers de laquelle nous travaillons et agissons.

Rappel : Le **système nerveux sympathique** met le corps en **alerte** et mobilise les ressources nécessaires de l'organisme pour réagir à ses **stimuli**. (**Lutter / fuir**)



Ida est le canal de l'énergie Yin, il régit la force mentale, les perceptions psychiques et extrasensorielles. Stimule les activités créatives, artistiques, traite les informations et contrôle l'orientation dans l'espace.

Ida correspond à la lune. Son énergie est froide et de couleur bleue. Est en relation avec les Eléments TERRE et EAU.

Trajet :

Ida part de la base de l'épine dorsale, à l'extrémité droite du coccyx pour aboutir à la narine gauche. Il transporte du Prâna lunaire et ascendant (Prâna).

Qualités :

Ida influence le **système nerveux parasympathique** qui transmet les impulsions aux organes pour en stimuler le fonctionnement.

Nb : Le **système nerveux parasympathique** régularise le **rythme cardiaque**, et s'efforce de maintenir le corps et ses mouvements à un certain niveau, de sorte qu'il puisse fonctionner de façon harmonieuse.

- **Sushumna** correspond à la moelle épinière sur un plan physique (SNC)

Sushumna est le canal de feu qui s'élève au centre de l'axe vertébral qu'elle traverse de bas en haut. Dans le cas de la plupart des êtres humains, Sushumna reste fermé et l'énergie vitale circule à travers Ida et Pingala. L'ouverture de Sushumna se produit graduellement lorsqu'une personne monte son niveau de conscience.

On dit que c'est un Nadi « résultant », c'est sur lui que se situent les 7 chakras principaux.

Si Ida et Pingala sont nos références premières, nos composantes, nos bases, seul Sushumna représente le résultat, nous représente. Sa construction progressive est notre développement personnel.

Sushumna est le canal le plus important. Son énergie est neutre : c'est l'axe de Vie et de Sensibilité.

Comment travaille t'on « avec » ces 3 canaux ?

Par un travail de visualisation, en coordination complète avec un rythme précis de respiration, lui-même dépendant de la posture prise (*cf chapitres sur les Yeux / le Souffle / les Pratiques*)

Toute posture latérale (qui sera à réaliser d'un côté puis de l'autre) mobilise en priorité Ida et Pingala. Des souffles particuliers les ciblent également.

La visualisation de l'axe central est une base de travail quasi permanente en yoga.

Qui dit Energie, dit Chakras

Les nadis se recoupent au niveau de centres imperceptibles qui sont environ une centaine et notamment au niveau des chakras, corps énergétiques subtils.

Les Chakras sont donc des points de jonction de centres d'énergie de notre corps. Les 7 principaux correspondent à des zones spécifiques du corps.

Ils sont en lien avec les sphères physique, émotionnelle et mentale.

Ils font, en d'autres termes, le lien entre le corps et l'esprit et permettent à l'énergie de circuler.

Nos états de conscience sont conditionnés par l'état énergétique des Chakras et tout changement à leurs niveaux entraînera des modifications de notre mode d'existence.

Les 7 majeurs sont situés sur le trajet de l'épine dorsale et de la tête et il est dit qu'ils représentent la contrepartie subtile des ganglions du système nerveux sympathique.

A chaque Chakra est aussi associé...

- Une couleur,
- un son,
- un symbole,
- un nombre,
- un astre,
- un sens,
- une pierre...
- une glande,
- des organes,
- un muscle
- des ref. génétiques
- etc.

Frontal (niveau glabella) ou **3^{ème} Œil**

Sagesse, pensée positive, vision claire

Gl. : Pituitaire (hypophyse)

Muscle : Antitragus inf.

Cardiaque (milieu poitrine) ou **Cœur**

Perception d'amour, relations avec les proches. Lien Poumon, manque d'air...

Donner, recevoir, dichotomie, image/ soi

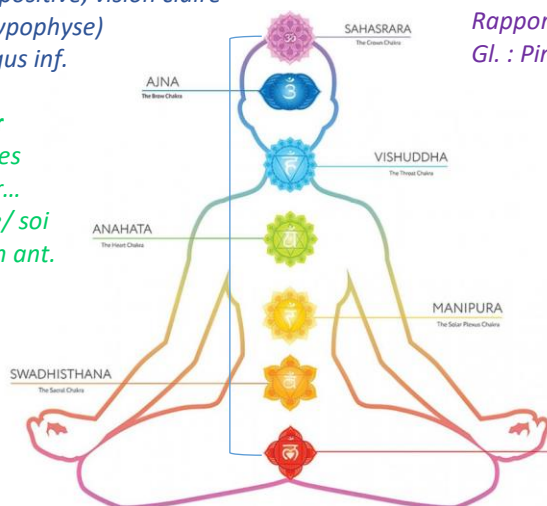
Gl : Thymus / Muscle : Stylo-hyoïdien ant.

Sacré (4 doigts sous VC8)

Plaisirs de la vie, reproduction

Lien aux émotions

Gl : Gonades / M : Péroniers (V)



Coronal (niveau fontanelle) ou **Couronne**

Conscience supérieure, perception unité-séparation

Rapport à l'autorité

Gl. : Pinéale (épiphyse) / Muscle : Multifide sup. T8-T5

Laryngé ou **Gorge** (milieu gorge)

Expression des idées et sentiments

Lien à l'abondance

Glande : TR / Muscle : Piriforme

Solaire (niveau appendice xiphoidé)

Puissance, liberté, capacité d'être soi-même

Lien à l'égo, au pouvoir, aux pères...

Gl : Pancréas / Muscle : Biceps brach.

Base ou Racine (plancher pelvien)

Sécurité, stabilité, lien à la famille, à la mère & Terre mère. S'autoriser à être satisfait

Gl : Surrénales / Muscle : Couturier + fermé

Présents dans les 2 approches, comment chacune travaille le sujet ?



Les Chakras en NT

Quelques précisions :

Les Chakras **agissent comme des filtres de protection** par rapport à des vagues de fréquences disharmonieuses. Quand les Chakras se montrent, il y a un **problème d'intégration avec l'extérieur et les autres**.

Chaque plexus a une forme de roue, et en même temps, il est un entonnoir : Devant (réception de l'énergie) – filtration interne – Derrière (sortie). La roue doit être capable d'osciller dans les 2 sens (moi / les autres).

Mode Chakra



Le NT dispose d'une **procédure complète pour équilibrer la colonne Chakras** avec :

- test du désalignement de la colonne Chakras (intertransversaire ant.4-5)
- mode digital spécifique pour identifier le(s) chakra(s) déséquilibrés & chercher les références et informations complémentaires à intégrer dans l'équilibration finale
- un (des) muscle(s) à tester, témoin de ce(s) plexus qui dysfonctionne(nt)
- 3 gestes pour identifier le déséquilibre : 1. test d'attachement (niveau où se situe le problème) ; 2. Sens d'oscillation bloqué et 3. Déviation au niveau de l'axe
- une équilibration en plusieurs temps jusqu'à un % d'intégration de la colonne approprié.

Fascia Bilatéral 6. Inné
3. Intégration / autres
NT11 Intégration

Alimenter le Jeu
des Informations !

Pour autant, un **chakra qui se montre est d'abord témoin d'un symptôme et mènera plus souvent à de l'information**. Les informations associées à chaque filtre vont nous dire comment il faut modifier la personne.



On peut mettre en avant **2 approches en Yoga** pour travailler sur les chakras majeurs :

- Une **approche PHYSIQUE** : **1. avec enchaînement de postures majeures** dont chacune fait spécifiquement travailler un chakra en priorité, où l'on commence de bas en haut afin de suivre le flux naturel de l'énergie. Ex. d'enchaînement :

n°7 Coronal Posture du lièvre
Procure le massage du sommet de la tête

n°6 Frontal Posture de l'enfant
Par le contact du front avec le sol, cette posture augmente la circulation de sang dans la zone

n°5 Gorge Posture du demi-pont
Stimule la gorge en y améliorant la circulation sanguine et énergétique

n°4 Cœur Posture du Cobra
Ouvre bien la poitrine et fait mieux circuler l'énergie du cœur

n°3 Ventre Posture de la Barque
Fortifie la ceinture abdominale et influence le plexus solaire en développant la confiance en soi.

n°2 Sacré
La posture du Grand angle retourné
En créant la contraction au niveau du bas ventre la posture est superbe pour stimuler le n°2

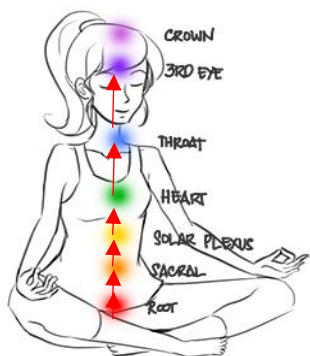
n°1 La Base
La posture du Triangle
Le triangle est la figure la plus stable du monde. Il est bien ancré au sol. C'est la caractéristique que l'on recherche

2. ou des postures qui ciblent un chakra en particulier

Ex : La **chandelle** (Viparita) ++ **Chakra de la gorge**, régulation du feu de TR : On porte spécifiquement sa conscience sur ce centre-là avec une intention de...



- Ou une **approche spécifique de RESPIRATION et VISUALISATION** guidée, dans une assise confortable.



Ex : La respiration dite « **Anuloma Viloma** » : une inspiration lente et tranquille de la base jusqu'au 3^{ème} œil, incluant des « stations », et retour.

- Départ à vide, visualisation de la base
- Inspirer sur 1 temps : visualisation de la base (1) au chakra sacré (2).
- Pause de 1 tps dans le chakra sacré (2).
- Poursuite de l'Inspir sur 1 tps, visualisation du sacré (2) au chakra du ventre (3). 1 tps de pause
- Ainsi de suite : montée en espalier jusqu'au n°6 (3^{ème} œil). Pause 1 tps
- Et redescente au même rythme, par les mêmes paliers, un chakra après l'autre. Même temps en déplacement et en pause.

Harmonise la colonne. Un bon moyen de détecter les chakras à problème : impossibilité à monter au niveau suivant, la respiration se bloque, la visualisation s'arrête... on étouffe...

Je ne peux m'empêcher de clôturer ce petit tour d'horizon des parallèles possibles en Energétique sans aborder brièvement le sujet des Auras.



En tant que pratiquante du yoga, jamais je ne me suis préoccupée du sujet. En formation de professeur, j'ai intégré le concept des Koshas qui sous-tendent la pratique physique :

« Le corps que nous « voyons » est le véhicule de cette incarnation. Mais il n'est pas seul, il est la partie visible (comme pour l'iceberg) à nos yeux, mais nous sommes beaucoup plus.

Nous sommes des gaines, des enveloppes, des strates, des couches d'énergie vibrant à des fréquences différentes et s'entremêlant les unes dans les autres. Le yoga les nomme Koshas.

Il n'y a aucune séparation entre les différents koshas. Non seulement ils s'interpénètrent, mais sont tous indissociables. Et chacun d'eux est relié à des parties bien spécifiques de nous-mêmes. Ils agissent en interaction. » (ref. de Yoga journal)

La pratique du Yoga agit sur ces différentes couches, pour les harmoniser et en relancer l'énergie.

NB : Je joints pour les plus intéressés, la description des koshas tant je la trouve belle et éclairante.



Le neuro-training m'a rendu le concept d'aura beaucoup plus vivant, dans la mesure où on interfère et « agit » directement « avec ».

On les voit comme des couches de protection (= je me protège) présentes dans le champ électromagnétique. Les couches couramment sollicitées sont celles du niveau physique, électrique, émotionnel et mental.

Les auras sont étroitement **liées aux Peurs** dans la mesure où elles ont le pouvoir d'y faire des trous et donc d'en altérer la solidité. Les auras sont également reliées à des intelligences, en lien avec des peurs qui les trouent.

1. Aura **éthérique** (élect.) = entre 6mm à 5 cm
 2. Aura **émotionnelle** = entre 2 et 7 cm du corps
 3. Aura **mentale** = de 8 à 20 cm
- Et autres couches plus subtiles à suivre...

Comment le NT travaille avec les couches auriques ?

Fascia Droit NT8 Harmonie

Quand on localise l'endroit où est enkysté dans le corps une histoire/ un sujet, on cherche ensuite à quel niveau, quelle est la couche aurique touchée. Ça nous donne de l'information que le contexte en question. Si correction, on agira à ce niveau-là.

*Ex : le Foie est touché. Couche mentale : pessimiste Emotionnel : colère
Physique : Révolte. On doit débrancher sur la bonne couche aurique !*

Fascia Gauche Relation./soi Peur = Auras Harmonie R

Une peur est active et agit sur une couche aurique en particulier. Un mode oculaire est touché et va nous guider vers une intelligence précise bloquée par cette peur. On identifie la peur, on identifie la couche aurique, et avec la technique Imagination-visualisation, x détruit la peur jusqu'à ressentir une émotion positive et rebouche le trou, au bon niveau, en se focalisant sur l'intelligence retrouvée !

Finalement en NT, on sollicite régulièrement les couches auriques pour identifier le niveau (contexte ...) sur lequel se situe le problème en question. *Ex : les chakras – le test d'attachement.*

Anandamayee kosha

C'est l'enveloppe la plus subtile. C'est l'enveloppe causale. Elle « intercepte un reflet de l'Atman ». C'est la gaine dont la vibration est la plus haute. C'est l'enveloppe de l'être pur, purs sentiments de pure conscience. C'est l'enveloppe de félicité ou de béatitude (ananda). Elle a pour attribut, les différents degrés du bonheur.

La pratique du Yoga agit sur ces différentes koshas, pour les harmoniser, en relancer l'énergie et de ce fait, permettre l'accès à cette couche de joie et de félicité.

Vigyanmayee kosha

C'est l'enveloppe reliée à la connaissance de ce qui est au-delà de l'ego et de l'intellect. C'est la couche du mental supérieur, de l'intelligence intuitive.

Elle est traditionnellement située de façon symbolique dans la région du cœur. Elle nous aide à aller « au-delà » de l'ego. Celui-ci étant limitatif L'ego se perçoit lui, comme une réalité séparée. Le mental entraîne la confusion et le lâcher-prise est la voie de la libération. L'intellect est l'évaluateur.

Manomayee kosha

Ce kosha est l'enveloppe de manas, le mental (inférieur). C'est le psychisme en général, c'est à dire les mécanismes de conscience de veille, notre état durant l'incarnation. C'est aussi l'inconscient. Manas reçoit les informations.

Donc manas fonctionne avec l'aide des cinq organes des sens : les oreilles, la peau, les yeux, la langue et le nez. C'est par là qu'est perçu le monde phénoménal dans lequel nous vivons. C'est le monde des désirs (oui, non, j'aime, je n'aime pas). Ces désirs nous éloignent de notre centre. C'est aussi cette enveloppe qui donne les instructions aux organes d'action.

Manomaya kosha, par nos glandes endocrines, agit sur les fonctions glandulaires et nerveuses du corps physique. Manomaya Kosha agit sur l'enveloppe pranique, au travers des chakras qui dans ce cas, agissent comme des centres de transformation d'énergie psychique.

Sa localisation symbolique est dans le cerveau. L'ego déforme la pensée, l'opacifie.

Le yoga nous aide à voir puis à limiter les effets de l'ego. Par cela, il nettoie Chitta, la mémoire karmique.

Pranamayee kosha

C'est l'enveloppe du prana, de la force vitale, de l'énergie. Elle est constituée par le réseau des nadis dans lesquels circule cette énergie, le prana. C'est elle qui permet la vie à notre corps visible.

Les instructions, les impulsions sont données par manomayee kosha, et les cinq organes d'action agissent. Prana active aussi tous nos différents systèmes organiques, dont le système sanguin, vasculaire, respiratoire et le système nerveux. Les karmas s'accomplissent à travers eux.

Dans la pratique du Yoga, prana est guidé, contrôlé par le souffle. C'est un des rôles les plus importants du yoga. Ses effets sont spectaculaires. En régulant le souffle nous contrôlons le prana, ce qui nous amène vers le calme de la pensée. Celle-ci peut alors devenir plus claire, ce qui nous libère de nos émotions, et permet l'action juste qui nous libère de nos karmas.

Annamayee kosha

C'est l'enveloppe la plus dense. Elle est composée d'éléments chimiques (atomes et molécules) provenant de la nourriture (aliments solides, boissons, oxygène de l'air). Tout cela forme, entre autres, les muscles, la peau, les dents, les cellules sanguines et la semence.

C'est dans cette couche que nous retrouvons les cinq éléments (terre, eau, feu, air, éther).

. Terre : cet élément est lié aux muscles, os, ligaments, cartilages, peau, cheveux.

. Eau : ce sont tous les liquides du corps. Le corps est constitué en grande partie de cet élément.

. Feu : les transformations chimiques telles la digestion et les énergies internes qui créent le feu de la vie.

. Air : élément pranique qui nourrit le sang et les cellules.

Ether : élément qui pénètre tout l'espace, tout l'univers.

Annamayee kosha est, dans la manifestation, l'instrument des autres koshas.

C'est cette gaine qui permet les actions.

2. De l'importance des yeux : Positions, focalisation, trajets...

Dans les deux techniques, la prédominance des yeux est marquante.

En NT, Sur le fond :

Ils sont la plus haute priorité dans la neurologie. Dans la hiérarchie musculaire, les yeux sont les 1^{er} : 500 fibres musculaire par gramme de muscle (2nd : les ATM avec 240/gr, enfin les autres muscles du corps avec 60 fibres par gr.)

Les 9 positions des yeux (en face, en haut, en bas, sur les côtés...) sont codifiées : chacune est associée à une fonction cérébrale, une intelligence, une glande en particulier.

Travailler avec les yeux, c'est approcher le coté plus mental de la personne : c'est avoir des informations sur une perception, une attitude, une façon de voir peut-être à changer, ou une autre à brancher !

Quel que soit le sujet travaillé, il y aura pour la personne une composante mentale (cf le triangle MPU) qui sera à mettre en avant (i-e à identifier, à nommer, qu'elle soit à corriger directement ou pas).

Les yeux gardent les schémas. Tout ce qui a été vécu a son écho au niveau des yeux. Travailler les yeux, c'est enlever la trace, la mémoire de ce qui s'est engrammé jusque-là.

Sur la forme, on a plusieurs cadres / outils de travail avec les yeux :

- les **9 positions** des fonctions cérébrales et éléments associés,
- les **22 schémas** des fonctions oculaires
- Plusieurs techniques d'intervention :
 - **Des MON** : Modes oculaires, Rotations oculaires, Mouvements oculaires répétés (EMDR)
 - **Une procédure ciblée** : Corriger ou renforcer une fonction cérébrale
- Un **système inné : Perspective de Vie** (modes oculaires + respiration) (NT8 *Harmonie R*) pour corriger nos perceptions sur un sujet/objectif, ou sur une fonction cérébrale ou sur une intelligence en particulier.



En Yoga, chaque posture s'accompagne de préconisations précises quant au travail des yeux, yeux ouverts ou fermés, selon les postures.

On a 2 techniques majeures :

1. les **focalisations** sur un point précis, ce sont des « Drishtis » (lire *Drichti*)
2. et les **visualisations de trajets** entre un point et un autre.



1. Les **points de focalisation** (sur lesquels on concentre le regard et l'attention)

Quels sont leurs attendus ?

- Se **CONCENTRER** : on pose notre regard sur un point précis, et UN SEUL. On focalise le regard et ainsi on diminue les autres sources de stimulation visuelle. Le regard cesse de papillonner, et... le mental se calme aussi !
- Entrer dans **L'INSTANT PRÉSENT** : Voilà le mental calmé, et les pensées, qui virevoltaient il y a un instant, fondent. On ne pense plus à ce qu'on faisait avant d'être là, et on ne pense pas à ce qui va venir... Nous voilà à 100% dans l'instant présent.

- On a 3 principaux points de focalisation (drishtis) sur l'axe **vertical** :



Shambavi

Technique : On rapproche les yeux l'un vers l'autre au niveau du point inter-sourcilier, et **on pousse le tout, de l'intérieur, vers le haut du crâne.**

Correspondance NT : sommet du crâne = soit en direction du 20 VG. Ce faisant les yeux sont également largement orientés vers la position en haut au centre : **soit la capacité d'Eveil, de Prise de conscience**



Brumadia drishti

Technique : Focalisation des yeux **vers du point inter-sourcilier**

Correspondance : focalisation sur le centre : soit le Système d'activation de la rétulée, soit **la capacité à se concentrer sur le prioritaire ou sur la « grande image » (vue hélicoptère)**



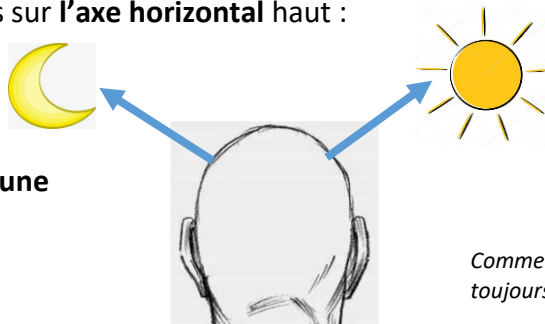
Nasagra drishti

Technique : Focalisation des yeux en **direction du bout du nez.**

Correspondance : yeux orientés vers la position centre, en bas : soit la **Capacité d'être Responsable (capable de réponse)**

- 2 focus essentiels sur l'axe **horizontal** haut :

Un point en haut à gauc avec visualisation de la **Lune** (capacité d'Imagination)



Un point en haut à droite, avec visualisation du **Soleil** (Confiance, validation, valorisation)

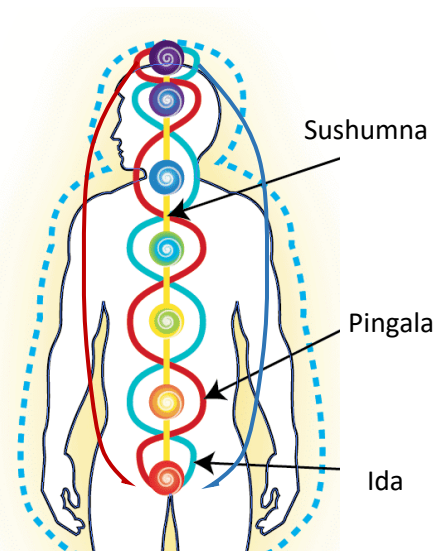
Comme en NT, les précisions de gauche/droite sont toujours exprimées du point de vue du pratiquant !

2. On a également **différents trajets de visualisation**, qui même les paupières closes, amènent les yeux à en suivre le déplacement. **Ceci revoit directement aux schémas de fonctions oculaires !**

- La visualisation de l'axe vertical haut-bas** est utilisée dans la majorité des postures (cf. la respiration, cf. les nadhis), quel que soit le niveau du pratiquant. Les paupières fermées, il s'agit de « voir » mentalement (mais de fait les yeux suivent) la progression de l'air inspiré-expiré le long de l'axe de la colonne vertébrale

Cet axe s'étend du sommet du crâne (20VG – chakra coronal) au point de la base (périnée - chakra de la base).

Nous travaillons les Perceptions extra-sensorielles (PES)!

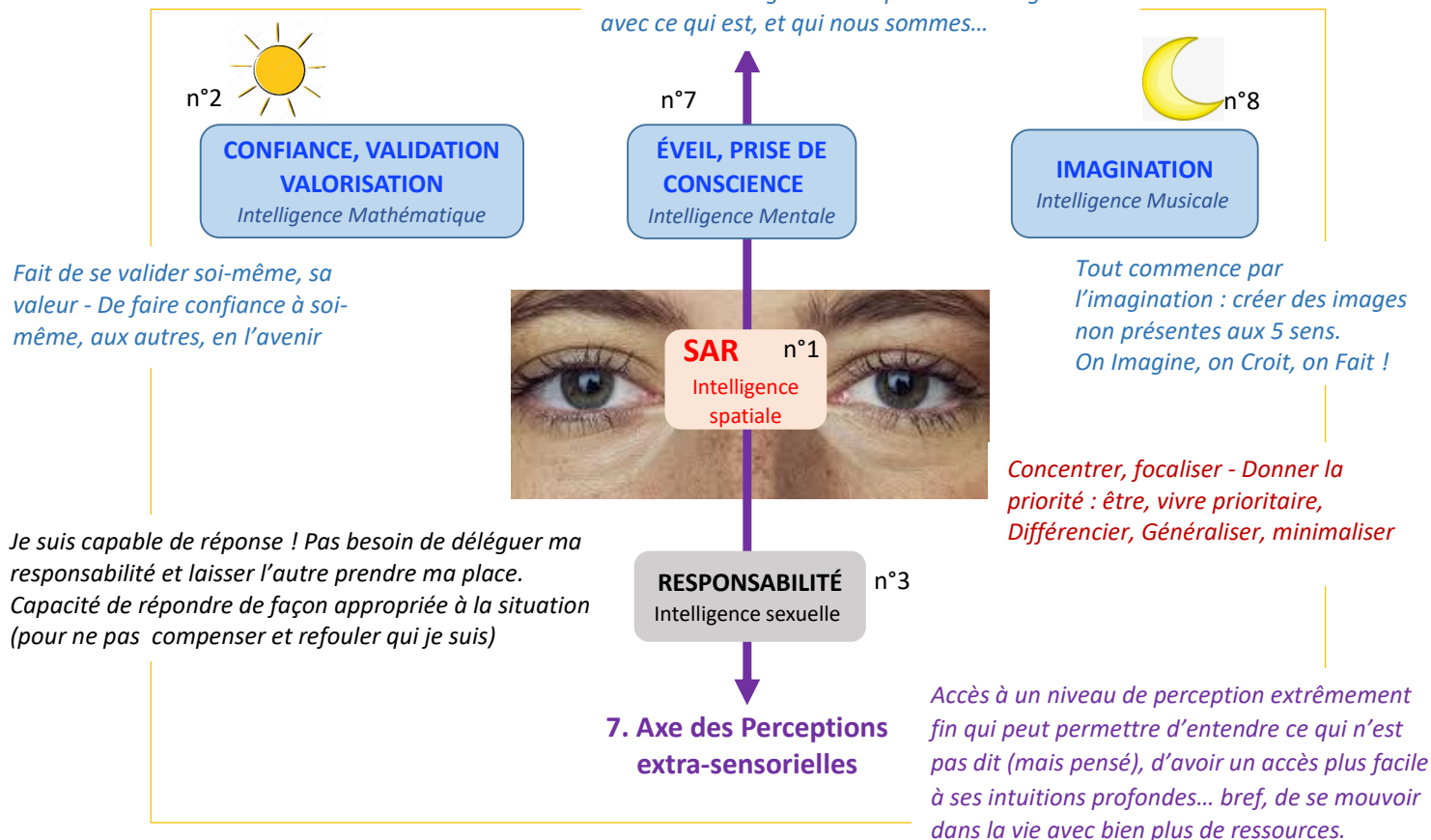


- Le pratiquant confirmé associera parfois des trajets autres, en particulier **dans Nadishodana** (pranayama) avec 2 versions :
 - **la visualisation en sablier** : sur une respiration extrêmement codifiée qui part de la base du périnée et rejoint le sommet du crâne sur l'inspire, le yogi visualise cette montée de l'énergie qui serpente autour des différents chakras. Puis trajet descendant en serpent croisé sur l'expire ... et ainsi de suite. Ceci rappelle le **circuit du Retour à la santé...**
 - **la visualisation simple** : Inspire avec visualisation en monté d'un côté, Expire en descendant de l'autre côté – Inspire de ce même côté, descente de l'autre etc. **Circuit de la Structure et du Fonctionnement ?**

En synthèse... Sans en avoir l'air, un yoga qui associe les yeux dans chacune des postures ou pranayama, travaille donc de façon récurrente (à minima) :

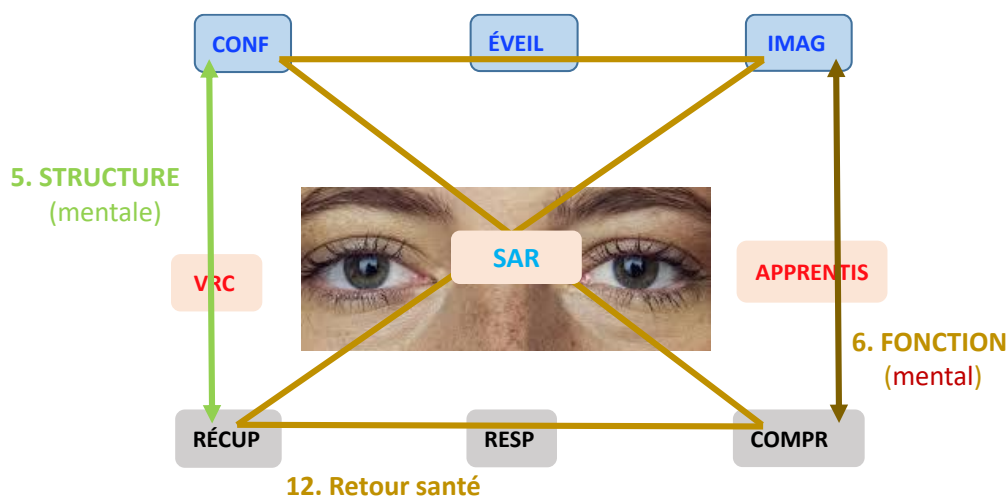
Cinq fonctions cérébrales
et leurs intelligences associées :

Si je veux comprendre ce qui se passe, il faut voir les choses telles qu'elles sont... il ne faut pas résister au changement. Capacité de s'aligner avec ce qui est, et qui nous sommes...



et de façon certaine : un schéma de fonctions oculaires, voire plusieurs... (Libérat° Emot. 2)

Celui des Perception extra sensorielle (PES n°7) m'apparait évident. Je me demande si les visualisations particulières décrites dans « Nadishodana » (p.27) ne travaillent pas également sur : celui du retour à la santé (n°12), celui du fonctionnement (5) et celui de la structure (6) !



3. Les vecteurs du changement : MON, Respiration et autres processus en écho



Le moteur du changement en yoga, c'est la mobilisation du Souffle.

J'ai déjà introduit ce sujet au début de cet écrit (cf p.9) de façon évidemment partielle. J'y reviens parce que **le cœur du yoga est là**.

« L'entrée » en yoga est concrètement Physique, mais ce qui va faire toute la différence et entraîner le physique et tout ce qui s'y manifeste (symptômes, émotions, croyances...) dans une dynamique de changement, c'est le Souffle.

L'utilisation codifiée du souffle va agir comme un amplificateur d'énergie.

Il est attendu un renforcement de l'énergie qui y circule, dans le but de nettoyer tout ce qui a besoin de l'être sur le trajet : toujours du plus grossier au plus subtil, donc de nettoyer les toxines et autres sédiments indésirables, les effets indésirables des contrariétés et autres sédiments plus émotionnels, les traces et effets des pensées qui s'incrument, enfin de libérer l'accès à ce qui nous est plus essentiel (cf les Koshas).

On peut donc augmenter considérablement la force du Prâna à l'intérieur du corps physique en général ou dans une zone précise et ciblée : c'est là tout l'intérêt des postures (asana) que de fermer certains circuits énergétiques pour en privilégier d'autres.

Mon expérience est qu'on peut :

- Soit **augmenter la puissance et la force** de l'énergie circulant
- Et/ou **en changer la nature**. Ce changement de nature n'est pas un concept. Celui qui le vit n'a aucun doute sur cette réalité...

Ce n'est pas tant la nature du Prâna qui change, que nous, notre capacité à percevoir le subtil qu'il contient. On dit que « le souffle, c'est la vie ». Cette évidence est commune. Sans respiration, on est mort... Mais on peut percevoir qu'il y a dans le souffle qui nous traverse, autre chose que du pneumatique. Et quand on ressent cela dans le silence de notre pratique, c'est que nous avons changé de point de vue à l'intérieur de nous, la main est donnée à un autre pilote... Et à ce niveau d'Inspire et d'Expire, ce sont directement les aspects plus profonds de notre être qui sont en changement. C'est le lieu et le temps des réorganisations profondes de nos perceptions, le relâchement de nos invisibles crispations ... et c'est le moment d'une infusion que je ne saurais décrire...

- L'outil n°1 qui va permettre de travailler l'énergie vitale, c'est **le rythme ou la cadence de respiration**. Sans entrer dans l'art du Pranayama, voici quelques repères :

Les souffles (Vritti) utilisés sont classés en 2 grandes familles :

- . Samavritti : temps d'Inspire et d'Expire « de même durée » :
 - Ex : 1 / 1 = 1 temps d'Inspire et 1 temps d'Expire (ou 2/2, 4/4...)
 - Ex : 1/1/1/1 = 1 tps d'Inspire, 1 tps pause à plein, 1 temps d'Expire, 1 tps à vide (ou 4/4/4/4...)
- . Visama vritti : des durées non égales
 - ex : 1/4/2 = 1 tps d'Inspire, 4 tps de rétention à plein, 2 tps d'Expire
 - ex : 1 / 2 = 1 tps d'Inspire, 2 tps d'Expire (ou 2/4, ou 3/6...)

On parle de « temps » de respiration. 1 temps n'est pas égal à une seconde. Chacun apprécie ce temps comme il l'entend (on compte en yoga : **on calme l'HG !**)

On commence toujours en yoga par une Expire = on vide puis on démarre.

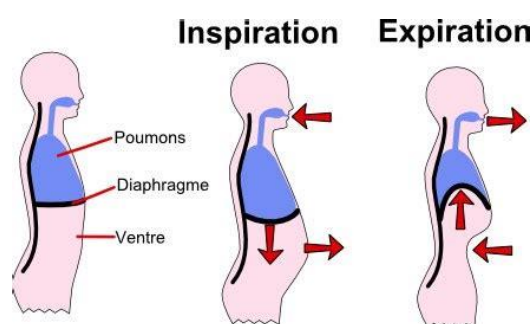
On respire presque toujours et exclusivement par les narines.

En yoga, tout Souffle s'accompagne de consignes ou pratiques complémentaires :

- Qui dit respiration dit **visualisation** : le plus souvent, celui du trajet de l'énergie dans l'axe central (Sushumna – VC/VG - cf. chapitre les Yeux)
La circulation le long de cet axe est dépendante du rythme de la respiration associée. Mais toujours on visualise de la façon suivante (départ à vide) :
 - A l'inspiration : visualisation du bas (périnée) vers le sommet du crane
 - si pause à plein : focalisation sur un point blanc (selon milieu du front ou sommet du crâne)
 - A l'expiration : du haut vers le bas
 - si pause à vide : focalisation sur un point rouge au niveau du périnée.
- Qui dit Respiration, dit en yoga, utilisation **des Pauses à plein et les Pauses à vide** (utilisation codifiée de l'une, l'autre ou les deux en fonction des résultats recherchés).

- Qui dit Respiration dit :
Localisation de la respiration

Elle est le plus souvent abdominale, Et toujours avec une consigne précise : le ventre qui gonfle à l'Inspire et le ventre qui « rentre » (qui se rapproche de la colonne) à l'Expire.



- Qui dit Souffle dit : **Contractions ciblées** (les Bandhas)

Un bandha consiste en une contraction volontaire d'une zone précise du corps. Ex : contraction de la gorge, aspiration du ventre ... On les utilise pour accompagner le flux du Prâna en fonction des effets recherchés.

LA contraction majeure est celle du périnée : mula bandha. Elle est présente dans la majorité des asanas. (Concrètement, cibler l'anus.) Outre de garantir un juste positionnement de la colonne, elle va permettre au niveau énergétique de « fermer » une zone naturelle de « sortie », particulièrement recherché lors des rétentions à plein (c'est une question d'intention bien sûr, mais personne ne va nier la force de cette intention et donc le résultat obtenu !).

- Qui dit Respiration, dit très souvent, **mise en place de « Ujjayi »** :
Il s'agit d'une légère contraction au niveau de la glotte qui rend le passage du souffle sonore. Cette pratique entraîne une résistance au passage de l'air et permet de réduire (ou non) le passage donc d'influer sur le temps des inspires ou expires. Respirer avec ce petit son aura aussi un effet très apaisant pour le mental.

C'est également une technique de pranayama en soi, qui a pour objectif d'augmenter, de purifier l'énergie et de la répartir dans toute la structure énergétique à partir de la gorge. Enfin, c'est un des outils pour rendre la respiration plus « subtile »

- Qui dit respiration, dit parfois consigne de **positionnement de la langue**.
Position la plus simple : collée au palais, le bout de la langue juste derrière les incisives centrales. *NB : favorise les échanges narine gauche-droite (voir Ionisation).*

Nb : toujours en yoga, Le rythme, la cadence, la durée d'une respiration évoluera en fonction du niveau du pratiquant, et des effets recherchés.

Zoom sur une pratique majeure en Pranayama : Bastrika ou le « Soufflet de forge »

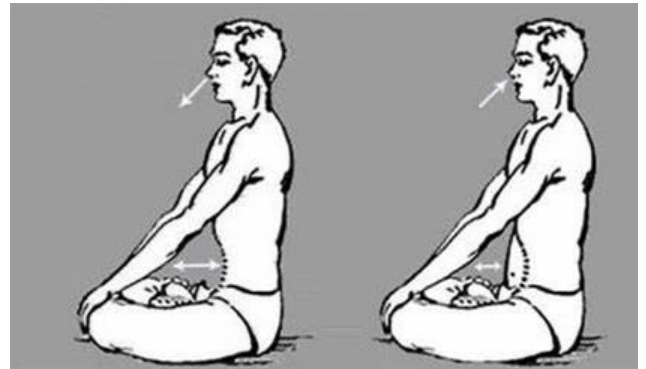
Ou Comment augmenter la puissance de l'énergie vitale agissante dans le corps physique

Je me permets de faire un focus sur cette pratique centrale parce qu'elle illustre bien comment on « travaille » avec le Souffle.

Elle peut être utilisée en assise simple, ou au cours d'une posture.

C'est quoi ce « soufflet de forge ? »

1. ➔ C'est **une respiration ininterrompue**, un va et vient Inspire-Expire-Inspire-Expire... comme le soufflet du feu de la forge.



Durant ce va-et-vient, l'enseignant va aider l'élève, qui a les paupières closes, à mettre en place et maintenir tout ce qui va optimiser les résultats de cette pratique :

- Cette respiration est sonore avec Ujjayi, le son au fond de la gorge.
- Elle s'accompagne du mouvement entrée-sortie du ventre. Ce ventre en mouvement est le moteur de la respiration. C'est lui l'activateur du feu de la forge.
- On va ajouter mentalement (et les yeux vont suivre) la visualisation de la circulation de l'énergie dans l'axe central, cet axe imaginaire qui se superpose à la colonne vertébrale. Comme pour un thermomètre, le niveau monte à l'Inspire et redescend à l'Expire.
- Et TOUJOURS, on rappellera au pratiquant de veiller à la tenue de la base : cette contraction de l'anus dont la mise en place et le maintien maximise l'effet recherché dans le processus d'activation de l'énergie.

. *Inspire* : le ventre qui gonfle
. *Expire* : le ventre qui rentre, le nombril se colle à la colonne !

2. ➔ Et ce va et vient ininterrompu va durer.... ➔ ... jusqu'au **signal d'Expiration totale** donné par l'enseignant.

. *Moins d'1 mn, dans une posture*
. *5 mn, 10, 15... pour les + expérimentés*
. *un Gatika (25 mn) pour les pros*

3. ➔ Puis le pratiquant va prendre une longue, lente et longue encore... **Inspiration**.
Et là, il va **bloquer le souffle en Pause à plein**.

Et abandon total (quelle que soit la position) dans cette pause (indéterminée) à plein.

Et là on laisse cette énergie accumulée se diffuser dans tout le corps, à tous les niveaux.

Cette suspension du souffle en pause à plein est une expérience de non-temps ou d'éternité.

Dans le silence de cette diffusion de l'énergie accumulée, le corps, ou les muscles sollicités vont progressivement se relâcher de l'INTERIEUR.

Sur un plan physique, on voit tout de suite les implications d'une telle pratique !

Cela nous renvoie à **l'activation des principaux systèmes du corps** :

- le système lymphatique via la mobilisation du ventre et du(es) diaphragme(s)
- le grand système d'élimination avec ++ : les poumons, la peau, les Intestins
- le système cardio-vasculaire, le digestif...

Et parallèlement on va comme « désactiver » la prédominance du mental et de l'émotionnel, voire les rendre inexistants. C'est le temps de l'ici et maintenant.

On entre dans un espace-temps particulier, inconnu de la plupart, où l'énergie accumulée va s'infiltrer jusqu'aux niveaux les plus profonds et permettre les relâchements attendus.



Plusieurs facteurs vont être vecteurs de changement pour la personne en NT :

- Rendre audible pour la personne (et son cerveau) les « sujets » dont son corps parle, jusqu'à identifier l'objectif prioritaire à travailler...
- Cheminer entre les 4 Permissions jusqu'à éclaircir l'histoire, ses facettes (les pièces du puzzle) et le sujet réel dont il est question pour la personne...
- Rassembler les ingrédients majeurs dont le cerveau a besoin pour s'Adapter de façon nouvelle
- **Et finalement impulser par une MON, cette énergie qui va « corriger », i-e rendre possible et accessible - tel possible qui ne l'était plus.**

➔ Plusieurs Mon particulières du **contexte MENTAL** m'ont semblé avoir un lien privilégié avec les techniques utilisées en yoga, par leur utilisation de la respiration conjuguée à celle des yeux.

MON 1 : Mode oculaire + respiration + mode croyance

x travaille les perceptions à problème et son système de croyance.

Il répète dans chacun des 9 modes oculaires (départ 1 ou 9)

- « Je me sens » (moi-même) ou « je ressens » (/ext.) l'émotion trouvée
- Puis Inspire / Expire

MON 2 : Crânien

X peut s'échapper dans sa tête en resserrant les os du crane... et entraîne ce faisant des déséquilibres colonne et système respiratoire, dont les va et vient renforcent la constriction.

Retenir sa respiration = le CO2 augmente, le cerveau augmente le volume de la boîte crânienne (pour éviter que le CO2 ne rejoigne le sang...).

- En F/O, X est en apnée, pause à plein
- X se répète mentalement l'émotion trouvée (je ressens / je me sens...)
- En faisant des rotations oculaires (au moins une rotation complète)
- NT lui touche le 20 VG (sommet du crâne) – jusqu'à palpitation OK

5A&B : Imagination ou Vocalisation sur RESPIRATION CONNECTEE

- NT met x en F/O et s'installe en respiration ininterrompue
- Si 5A : NT modifie la représentation mentale associée par x à son émotion (x a l'habitude d'imaginer en négatif)
- Si 5B : respiration continue tout à produisant un SON sur l'EXPIRE



Est-ce que la question du Switching est prise en compte en yoga ?

Switching = zoom sur VC/VG + Rein (27)

Nous avons vu que l'axe central de la Sushumna est largement sollicité, avec focalisation en haut et en bas... Les yeux, selon les postures prises, font le tour du cadran... Est-ce que la mobilisation forte du hara équivaut à une stimulation du VC8 ? Et quid des R27 ?

Que retenir de cette mise en perspective ?

Je n'avais aucun doute sur le fait que le niveau mental soit directement impacté par la pratique du yoga. Le NT avec ses MON du mental nous précise peut-être la façon dont ce travail s'opère :

Associer les yeux et la respiration, c'est s'attaquer aux perceptions et représentations mentales.

Les pauses à plein s'opposent aux constriction du crâne, source de déséquilibres structurels.

La respiration continue permet un détachement, une défusion des images présentes.

En yoga, on ne nomme rien : ni les émotions, ni les images associées, ni les préoccupations du moment. Mais tout est là, bien présent, et objet du travail en cours.

MON 3 : SURCHARGE / SWITCHING (je débranche)

- X est en F/O, énonce l'émotion
- X fait des rotations oculaires
- et masse VC8 + R27 / VC24-VG26 / Pubis / Coccyx + idem avec changement de main sur VC8



Zoom sur les processus ou actions en NT qui font intervenir le Souffle :

- Le souffle est présent dans le neuro-training, accompagnant particulièrement certaines équilibrations. Il l'est (au-delà des MON du Mental) particulièrement dans tout ce qui est Physique. On considère tantôt 5 phases de respiration, tantôt 3, selon le processus en cours.

Ex : Reset d'une vertèbre - Cas de D8 pour réinitialiser le diaphragme (voir la torsion costale). 3 gestes : vers l'intérieur, vers le haut, vers le bas, sur chacune des 3 phases de respiration suivante :

Inspire
Apnée
Expire

Dans beaucoup de procédures d'équilibration, on a un sens de test qui accentue le problème, et une phase de respiration qui va inverser le Muscle indicateur (aider à régler le pb). *Ex : Cicatrice, suture crânienne, pb de déséquilibre crânien (entrée os hyoïde) Ex : équilibration de la torsion costale*

Certaines équilibrations peuvent « demander » une phase plus précise (5§) :

Ex : les MON crâniennes (Recup phy.2)

½ Inspire, Inspire à fond,
½ expire, Expire à fond,
Toux

Certaines procédures donnent la consigne précise de l'Inspire ou de l'expire

Ex : Protocole des 12 étapes – équilibration de l'Atlas

- Une MON en particulier de l'Emotionnel est directement impactée par le Souffle : la MON 5 *Respiration localisée avec Inspire d'une émotion (+), pause à plein, Expire d'une (-) etc. jusqu'à atteindre dans la zone identifiée 0% d'énergie négative – 100 % d'énergie positive*



Zoom sur plusieurs sujets chers au NT qui résonnent avec les pratiques respiratoires du yoga.

Je ne peux à ce stade entrer dans le détail, mais juste « signaler » l'écho

Système lymphatique : décontraction générale, baisse du stress, relâchement des tissus et autres crispations = la lymphe n'est plus figée.

Lien respiration abdominale et péristaltisme = moins de problèmes structurels qui font sauter la lymphe. Lien Respiration abdominale et équilibre des 4 diaphragmes (redeviennent horizontaux et libre pour effectuer leur travail de pompe).

La manœuvre dynamogénique fait écho aux respirations abdominales (++) Bastrika), avec la liste de ses bienfaits pour les organes et ligaments concernés.

Ionisation et équilibre des polarités : La technique du souffle alternés (Nadishodana p.27/41) renvoie directement au sujet de l'ionisation (Recup phy3).

Equilibre acido-basique : meilleur via le changement de relation au stress par l'oxygénation ++

Compensation – Refoulement : l'augmentation du taux d'énergie disponible à tous les niveaux va augmenter la capacité générale à compenser, donc à tenir éloigné les refoulements à la base des déséquilibre chroniques.

Crise de récupération : meilleure récupération (qui demande un surplus d'énergie) pour la même raison

Stades de dégénérescence

Le stade 1 : Affaiblissement parle d'un manque d'énergie disponible pour faire face au pb x

Le stade 3 (après le court-circuit), parle d'irritation = donc un manque d'oxygène qui touche à présent le physique, les tissus, et qui va faire la lie de l'inflammation à suivre (eau stade 4, etc.).

Pratiquer du yoga du souffle de façon régulière, c'est de fait se charger (re-charger) en énergie pour atteindre à moyen terme un niveau qui amoindrit les possibles affaiblissements. Et si d'aventure une dégénérescence s'installe, elle a de meilleure chance de ne pas dépasser le st.2.

- Et pour finir !!!**

Les postures d'étirement (sommet du crâne vers le haut, menton vers le sternum, sur la pointe des pieds) m'évoquent la **correction des Accidents** (et mémoire de) en agissant sur les triples flexions archaïques. Qui dit Accident, dit Lutte/fuite. Redonner de la longueur au corps, c'est éloigner l'urgence.

- **Le sujet**

Vous l'avez compris, j'ai délibérément choisi d'orienter mon travail et mon approche du yoga moins sur son versant postural que sur les techniques et savoir-faire associés. Ce sont eux qui emmènent effectivement le pratiquant dans une réelle transformation de toute sa personne. La magie du yoga est là. Et c'est là qu'il y avait des liens puissants à faire avec le Neuro-training.

Très concrètement le neuro-training a réactivé mon expérience du yoga, en l'éclairant sous un jour nouveau. Il a activé mon envie et mon besoin d'enseigner le yoga et de transmettre ce qu'il est. A suivre !

Qu'est ce qui est présent dans le neuro-training et qui me parle tant ?

- L'entraînement à la priorité de la personne pour elle-même
- La vision de l'homme : une lumière, des possibles infinis à découvrir, et pas pour demain : pour maintenant
- La focalisation sur des objectifs positifs pour la personne, réalisables par elle, qui lui donnent la pêche, tout de suite !
- Le « traitement » finalement très simple de désordres émotionnels engrammés jusque dans la matière.

Je dirais (en poussant le bouchon), que le NT est une thérapie par l'Action.

Je te réaligne sur ce qui est toi, sur ce que tu veux réaliser de toi – et pour ça, j'ôte de ton passage ce qui fait que tu fais l'inverse, j'ôte ce qui t'a mis dans un non-choix de faire l'inverse.

Comment je fais ça ? Je n'ôte rien en vérité.

Juste j'éteins la lampe du souvenir qui était restée en veille.

Juste j'écoute les informations que tu veux bien me laisser percevoir et décrypter, au rythme qui est le tien. Et ces informations mises bout à bout, se dessine une histoire, celle qui t'amène aujourd'hui, et les raisons profondes de cet impossible à parler ou à réaliser qui te tenaille aujourd'hui...

Et quand tu m'en donneras la permission, j'agirais en ton nom sur tel ou tel point réflexe, ou je te lirais une histoire, ou nous travaillerons avec tes yeux dans différentes positions...

Le Neuro-training, c'est une thérapie de la liberté.

J'agis en ton nom et je te rends ta liberté. Tu avais donné ton pouvoir. Tu n'avais pas vu que tu l'avais donné. A toi de t'en saisir à présent !

Et parce que la liberté a été perdue peut-être depuis longtemps, il faut te ré-entraîner. Ici on va commencer par ré-entraîner ta neurologie, à toi de poursuivre !

• **Moi**

J'ai conscience d'avoir été un peu longue, peut-être un peu trop précise, peut être redondante dans mon approche...

Mais c'est que depuis mon « grand switching », je suis passée en « mode Protocole » !
Ça veut dire = une marche après l'autre, soit pour moi = consentir à suivre le fil précis qui me vient, confiante que la suite va se présenter, et confiante que je saurai la décrypter.

J'ai redécouvert en effectuant ce travail mon amour du yoga

- tant dans sa philosophie (ou plutôt celle que je retiens et que je m'approprie)
- que dans l'outil « physique », concret, matériel, accessible qu'il est.

J'ai aimé découvrir, en l'écrivant, la façon dont je me représente le NT et la façon dont j'ai intégré certains aspects de la méthode. Ça a aussi été une façon très ludique de revoir les bases ou certains détails, bref de chercher et questionner notre outil !

J'ai mis fin à ce travail parce qu'il faut bien finir ! (Mais tant à dire encore !)

Vous aurez compris que j'adore écrire.

Ce décomplexé de l'écriture, cette liberté de parole, de mots, d'idées... toute cette vie libre et joyeuse à l'intérieur de moi : je suis heureuse de la rendre un peu plus lisible pour vous à travers cet écrit.

Mon défi, c'est que mes mots aient la même liberté et fluidité joyeuse en direct, à l'oral.
Mon défi à moi, c'est d'agir concrètement aussi librement et sereinement dans ce qui m'est essentiel : enseigner le yoga, ouvrir mon cabinet et pratiquer le NT ou dans mes actes en direction de l'extérieur.

J'ai 56 ans, je suis née en 1966.
Mon **chiffre de vie est le 2**
(Papesse).



- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| 1- aime la paix, doux | 7- mariage, association |
| 2- très intuitif | 8- plein de tact, considération |
| 3- encourage les autres | 9- médiateur, diplomate |
| 4- ne décide pas | 10- refuse de commander |
| 5- privilégie l'affectif | 11- relation à la mère, au couple |
| 6- ascension lente | 12- rôle de coulisse |

En 2023,
je serais en année **personnelle 5**
(le Pape).



- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1- libre de toute restriction | 7- mouvement |
| 2- communication | 8- amitié |
| 3- besoin de contact social | 9- commandement |
| 4- rompt avec l'ordre établi | 10- détermination constructive |
| 5- magnétisme | 11- désir d'exploration |
| 6- sexualité | 12- désir de voyages, d'aventures |

Ca va bouger !!

• **Mes MERCI**

Des mercis, j'en ai tout plein ! Autant pour les vivants que pour ceux qui s'en sont allés tranquillement. J'aimerais citer ceux qui m'accompagnent encore de cet Ailleurs : Reine et Joseph, ce couple bienheureux de ma petite enfance. Ma fée Françoise, qui sait pourquoi. Papa, tout récemment parti, dont l'énergie me reste entière.

Et côté bien vivant-e-s, les présent-e-s sont nombreux : ma chère et tendre Marie-Agnès, Bab, Véro, Krlstalna, Rémy et d'autres encore... toujours prêt-e-s à suivre mes expériences nouvelles....

Je remercie aussi ceux qui ont tant compté, et dont j'accepte enfin nos routes divergentes, parce que nul n'y peut rien. Il est finalement des boomerangs qui rapprochent, d'autres qui font l'inverse, et peut-être c'est bien aussi. Juste accepter de laisser partir...

Et puis remercier enfin et saluer bien bas le vortex de cette promo.

Je n'étais pas là pour trouver des compagnons de route, pas là pour trouver des amis, pas là pour...

Je n'ai pas compris toute suite la bénédiction de ce groupe-là, pas compris que j'étais au cœur du programme, pas compris l'opportunité incongrue du reset proposé...

Et puis j'ai ressenti, et puis j'ai aimé, et puis j'ai vibré, j'ai rencontré des amis dont je ne savais pas avoir besoin... Mais qui étais-je pour n'avoir besoin de personne d'autre ? Pourquoi donc limiter les largesses de l'Univers ?

« Descend de ta tour Lydie et respire ! Hume ces humains imparfaits, contents d'eux ou pas, mais si humains, si chouettes dans leurs limites, dans leurs grandeurs, dans ce qu'ils ont d'unique, hume les emmerdeurs et emmerdeuses !... et apprend à aimer tes bugs et tes manques, autant que tu apprends à aimer les leurs, aime tes failles autant que tu respectes et accompagne les leurs... »

J'ai pris un bain d'humains et je le deviens un peu plus, et du coup un peu moins stricte, moins exigeante, moins parfaite, moins emmerdante avec moi-même d'abord.

Merci membres de cette promo, j'ai révisé beaucoup de sujets avec vous... bien moins théoriques qu'essentiels pour réagencer ma propre vie. C'est un grand coup de pouce, un coup de pied au c... aussi !

J'ai réouvert grâce à vous des dossiers qui avaient besoin de l'être. Je suis sortie du confort enfin trouvé dans ma Vie privée ces dernières années, mais qui n'était pas suffisant...

Je devais aller plus loin, je le sentais confusément, sans avoir trouvé l'escalier ou le tremplin dont j'avais besoin. Il est là, je suis dessus. Vous y êtes aussi. Quelle surprise !

Tout cela fut et est encore, cher José, un accélérateur de particules, dont tu es l'animateur et le garant. Alors merci à toi, merci d'avoir tracé fidèlement ton propre chemin, qui facilite le nôtre et éclaire de façon limpide bien des sujets.

Tes synthèses n'en finissent pas d'éclairer les miennes. Je révise mes bases de psychologie, j'intègre autrement ma connaissance de l'énergétique, je suis en train de régler mon positionnement de soignant qui ne voulait pas soigner... par peur de faire plus de mal, ou de me perdre dans le mal de l'autre ...

“On the road again” : Je suis de nouveau en route, sur la route, en chemin.

Merci José

Ps : j'aimais et de façon exclusive le vin rouge. Il a donc fallu 7 mois à mon cerveau et à moi pour partager l'exclusivité avec un nouveau venu, puis 7 encore pour apprécier la chose, quelques-uns de plus pour avoir envie à toute occasion de « faire péter les bulles » ... tu es aussi un peu sorcier !

Annexes

- **(non) Bibliographie**

J'ai, à dire vrai, peu puisé à l'extérieur...

J'avais tant d'infos « dedans » qu'il me fallait les sortir d'abord.

Mes bases :

1. mon expérience en yoga et mes documents de travail personnel – réalisés au fil de ma formation de prof, et des séances animées
2. mes cahiers de cours de NT et les vidéos en lien.
3. les lectures et recherches de toute une vie... trop long à citer

Et quand j'ai été regarder des ouvrages complémentaires, ils apportaient un matière telle que j'allais écrire un livre ! Donc stop.

- **(non) Traité**

Le temps me manque, mon alerte des priorités est actif.... Donc stop.

Mais j'aurais eu plaisir à traiter encore :

- Mudras (positions codifiées et symboliques des mains), mise en lien avec la chiologie (doigts, lignes verticales) et mode Digitaux
- De l'intérêt des Sons dans le soin : les bija mantra, les bols sonores, les fréquences des organes, des chakras... les sons qui changent...

- **Bonus : guide de quelques pratiques**

J'ai choisi d'ajouter quelques morceaux choisis pour ceux qui auraient envie de s'y essayer ! Ces fiches sont extraites d'un fascicule-mémo laissé aux stagiaires de l'unique stage que j'ai animé en entreprise en 2013 ([cycle de 9 ans !](#))

Zoom donc sur :

1. Bastrika ou le Soufflet de forge
2. Kapalabatti ou le Décrassage du cerveau
3. Nadishodana ou le Souffle purifiant

1

Bastrika ou le Soufflet de forge

Objectif : Eliminer le stress

Comment pratiquer ?

1. Prendre une posture assise
2. Fermer les paupières, contracter la base, faire converger les yeux vers le sommet du crâne
3. Expirer lentement
4. Inspirer et expirer régulièrement pendant 5 mn en associant la visualisation
5. Expirer à nouveau
6. Prendre une longue inspiration
7. Faire une rétention à plein le plus longtemps possible

Posologie :

Temps d'un cycle : 5 mn
Nombre de cycle : 3
Une fois par jour

Rythme : entre 30 à 60 inspire/expire par mn

Bénéfices :

- Elimine le stress
- Augmente le taux d'énergie disponible dans le corps et nettoie les circuits énergétiques
- Renforce le système immunitaire
- Elimine les microbes et gaz nuisibles des poumons
- Stimule le système digestif
- Apporte paix et tranquillité mentale

Infos nécessaires avant de pratiquer :

- **Contraction de la base** : les muscles du périnée doivent être verrouillés tout au long de la pratique, particulièrement lors des rétentions à plein. Cela permet de travailler sur le système énergétique en circuit fermé et de conserver l'énergie.
- **Les yeux convergents** : les yeux doivent converger l'un vers l'autre puis être retournés vers le sommet du crâne. Cela permet à l'énergie de monter dans l'axe central et de limiter les fluctuations mentales.
- **La visualisation de l'énergie** : tout au long de la pratique, il faut visualiser l'énergie qui monte le long de la colonne vertébrale au rythme de l'inspiration, et visualiser la descente au rythme des expirations. Cela permet à l'énergie de se déplacer dans son système.
- **Respiration** : elle se fait au niveau de l'abdomen et par le nez
- **L'amplitude** : les mouvements du ventre ont une amplitude identique à l'expiration et à l'inspiration
- **L'assise** : elle doit être confortable, le dos bien droit pour faciliter la circulation de l'énergie.

2.

Kapalabhati Ou le Décrassage du cerveau

Objectif : Vider la corbeille mentale

Comment pratiquer ?

1. Prendre une posture assise
2. Fermer les paupières
3. Faire de petites expirations bien sèches pendant 3 mn, les inspirations se font de manière passive
4. Stopper la respiration et laisser aller le souffle
5. Rester dans l'immobilité 1 à 2 mn

Posologie :

Temps d'un cycle : 5 mn

Nombre de cycle : 2

minimum par pratique

Rythme : de 60 expires /mn pour les débutants à 120

Ceci constitue un cycle

Bénéfices :

- Stoppe automatiquement le déroulement des pensées, permettant le repos et la revitalisation du mental. Amélioration de la concentration, de la mémoire en clarifiant, par ce nettoyage interne, ce qui états flou.
- Agit sur le système respiratoire et les muscles abdominaux = améliore le tonus musculaire, la capacité pulmonaire, intensifie la combustion des toxines (donc améliore l'immunité).
- Aide à faire disparaître par oxydation les tissus indésirables (cellulites, graisses excédentaires).

Infos nécessaires avant de pratiquer :

- **Respiration :** elle se fait par la voie abdominale et par le nez. L'expiration se fait en contractant les muscles abdominaux de sorte que l'air soit bruyamment chassé des narines, comme un éternuement. Laisser revenir l'abdomen passivement à l'inspiration... et contracter-le aussitôt. Pratiquez à un rythme plus rapide qu'une expiration par seconde, les expirations doivent devenir « automatiques ».
Explication : cette respiration procède à un nettoyage des poumons en provoquant un rejet massif de CO₂, dont le taux dans le sang baisse rapidement. Le sang se sature en oxygène. La combinaison des 2 constitue pour l'ensemble du système nerveux un apaisement et une tonicité sans pareil.
Effets sur le cerveau : la respiration ordinaire fait varier le volume cérébral environ 18 fois par minute dans les deux sens. Ici le rythme atteint 120 expulsions par mn, c'est donc un véritable massage du cerveau qui se produit, tous les capillaires s'ouvrent, le cerveau est rincé, irrigué. Il se recherche d'énergie. Il est prêt à être sollicité.
- **Les yeux convergents :** les yeux doivent converger l'un vers l'autre et fixent un point blanc entre les sourcils. Cela développe un centre énergétique lié au psychisme.
- **L'assise :** elle doit être confortable, le dos bien droit pour faciliter la circulation de l'énergie.

3.

Nadishonada Ou le Souffle purifiant

Objectif : Rétablir un équilibre énergétique

Comment pratiquer ?

1. Prendre une posture assise, fermer les paupières
2. Main droite au visage, l'index et le majeur posés entre les sourcils, le pouce sur la narine droite, l'annulaire sur la gauche
3. Expirez par les deux narines
4. Bouchez la narine droite, inspirer par la gauche (début de cycle)
5. Bouchez les 2 narines : rétention à plein
6. Débouchez la narine droite et expirer
7. Inspirer à nouveau par la droite
8. Bouchez les 2 narines, rétention à plein
9. Déboucher la narine gauche et expirer (fin de cycle)
10. Recommencer un cycle complet

Posologie :

Temps d'un cycle : 1/4/2

1tps d'inspiration, 4 de rétention,
2 tps d'expiration

Temps de pratique : 15 mn

Une fois par jour

NB : en fin de pratique, finir le cycle par la narine droite.

Bénéfices :

- Libère et purifie l'ensemble des canaux énergétiques
- Equilibre les polarités antagonistes de l'énergie
- Elimine les toxines du sang
- Stabilise le travail énergétique préalablement effectué
- Induit calme et tranquillité

Infos nécessaires avant de pratiquer :

- **Respiration** : elle se fait par la voie abdominale et par le nez. Dans cette technique, on inspire par la narine gauche, on bouche les deux narine (le temps de la rétention), on expire par la narine droite, on inspire à nouveau par la narine droite, on bouche les deux narine (temps de la rétention), on expire par la narine gauche : ceci constitue un cycle 1/4/2.
- **Contraction de la base** : les muscles du périnée doivent être verrouillés tout au long de la pratique, particulièrement lors des rétentions à plein. Cela permet de travailler sur le système énergétique en circuit fermé et de conserver l'énergie.
- **Les yeux convergents** : les yeux doivent converger l'un vers l'autre et fixent un point blanc entre les sourcils. Cela développe un centre énergétique lié au psychisme.
- **L'assise** : elle doit être confortable, le dos bien droit pour faciliter la circulation de l'énergie.