

PRESENTATION

Le yoga cachemirien se pratique par l'exploration des postures (*asanas*) et des exercices de respiration (*pranayamas*) où chaque session est toujours neuve. Cette approche corporelle tend vers la découverte de la vacuité du corps. Écoute et non-intention sont au cœur de la pratique. Par une exploration subtile et imagée, les pratiquants sont guidés dans une découverte toujours neuve des postures de yoga, *asanas*, du souffle, *pranayamas* et du ressenti. La tactilité stimulée aux dépens de la performance, révèle les schémas de réactivité et de tension du corps qui sont spontanément mis en question. On découvre alors un nouvel espace, sans fabrication ni compensation. La pratique tend vers la découverte de la vacuité corporelle. Lorsque l'image habituelle de soi s'évanouit, elle laisse place au « corps vide » libre de mémoire.

Qu'elle soit plus physique ou explorée en micro-mouvement, la posture est toujours secondaire face à l'écoute de ce qu'il se passe en moi, de ce qui émerge, sans tirer de conclusion. L'extrême sensibilité du contact avec le sol ainsi que le travail du corps et du souffle dans l'espace, ou encore l'extension des membres au-delà de la physicalité qui glisse dans les directions, permet la découverte des tensions musculaires cachées, des antagonistes psychologiques et des résistances physiques à travers une simple écoute de ce qui est là, sans commentaires ni jugements. La méditation, abordée sans technique, comme absence de volonté et d'action, est aussi une partie importante de la pratique. Cette pratique ne nécessite aucun niveau et aucun accessoire de yoga moderne. Une sensibilité accrue est disponible pour tout le monde et est au cœur de cette approche. Du corps au psychisme, cette perspective s'intègre d'elle-même dans la vie quotidienne. Sans attente, ni but, seule existe l'intensité de l'instant tel qu'il se présente. Ce yoga s'inscrit dans la tradition tantrique non-duelle du Cachemire. Il peut se dévoiler comme la transposition concrète des iconographies indiennes et des enseignements présents dans les tantras. Il découle des éléments de la pratique interne transmise de maître à élève.

SPECIFICITE

Dans le yoga du Cachemire, les mouvements lents semblent être une spécificité de cette approche. Pourtant, il est possible de pratiquer à n'importe quel rythme, tant que la base du travail est comprise et intégrée. Aller vite, pour la plupart des gens, est un moyen d'éviter la

sensation de douleur et d'inconfort. Le but n'est jamais l'asanas (la posture). Il s'agit de prendre conscience des mécanismes de mon corps et de mon mental. La seule façon d'écouter, d'observer, est de revenir à une exploration très lente du mouvement. Si vous avez vraiment atteint un moment de non-référence, le temps n'existe plus, et la sensation de lenteur ou de lourdeur est remplacée par une expérience de vacuité. Le voyage intérieur n'est plus mort, et bien que le corps soit immobile, il retrouve sa dynamique souple et libre. Le mouvement superflu m'apparaît comme inutile, état de compensation. La richesse de la vie se déploie dans mon assise.

LA TRADITION CACHEMIRIENNE

Ce que nous appelons le *yoga cachemirien* est basé sur la tradition du shivaïsme non-duel telle qu'elle apparaît dans le Tantras principalement écrite entre le VIIe et le XIIe siècle de notre époque. Il est reconnu que les sages de cette tradition avaient également une pratique physique afin de faire l'expérience de la conceptualisation de la tradition dans leur propre corps. Abhinavagupta - le maître de la tradition du Cachemire du 12ème siècle - décrit la différence entre la connaissance de l'esprit et du corps : si la connaissance intellectuelle était importante (étude des Écritures et compréhension de la tradition), la connaissance du corps était essentielle et centrale tout au long de la voie, en tant qu'incorporation de concepts philosophiques. Bien que l'on ignore comment les praticiens ont abordé le yoga à travers le temps, la pratique d'aujourd'hui est une transposition de cette tradition, telle qu'elle peut être vécue dans le corps et mise en pratique dans le monde et la culture d'aujourd'hui. Pour Éric Baret mon maître, la tradition est comme une progression vivante menant à la Vérité de l'Être. Les concepts sont transposés pour être compris, efficaces et actualisés par les praticiens modernes.

Déroulement proposé du séminaire

du jeudi 25 septembre au dimanche 28 :

Jour 1- Arrivée à partir de 15h30

Pratique :17h30-19h

Diner :19h30

Entretien :20h30

Jour 2 et 3

Méditation 7h00-8h00

Petit-déjeuner

Pratique : 10h-12h

Déjeuner

Pratique :17h00-19h00

Diner 19h30

Entretien :20h30

Jour 4

Méditation 7h00-8h00

Petit-déjeuner

Pratique 9h30-11h30

Déjeuner et fin de séminaire

Venir muni d'un tapis, d'un plaid, un coussin ou tabouret si besoin

Lieu : Centre AMANI 4 rue de Vaux 41800 Fontaine les Coteaux
(Dans le Loir et Cher) 45 min de Paris (TGV Vendôme) 1h00 de
Tours et du Mans.

Coût : enseignement et pension complète 380 euros

**Pour plus de renseignements merci de me contacter directement
au 06 82 16 84 54**