

Bonjour à toutes et tous,

Voici une nouvelle séquence, avec :

La **partie 1**, qui est une mise en place de l'intériorisation et un échauffement musculaire et articulaire.

Une **partie 2**, où nous reprenons le « geste d'Hanuman », et une posture assise en rotation.

Et...une **partie 3** ! : plus courte, qui nous permet de finir cette séance , avec une assise et une respiration de purification des nâdîs (rivières d'énergie qui parcourent tout le corps), Nadishodana, la respiration alternée.

Nous finirons par le mantra « Shanti »

Cette 3ème partie peut être pratiquée seule ou à la suite des autres parties...

Mantra :

"Om Shanti shanti shantii

Hari om tat Sat"

Shanti veut dire la paix, ce mantra peut signifier la paix dans le corps, dans la parole et dans l'esprit (autrement dit dans l'ensemble de l'être) ou la paix pour l'autre, pour la collectivité et pour l'univers.

Om : le son primordial, le son de l'univers, le son à partir duquel sont apparus tous les autres sons.

Hari : un des multiples noms du divin (qui se rapporte à l'aspect préservation de l'univers et se réfère à Vishnou)« ce qui enlève tout obstacle », ce qui enlève le voile de l'illusion, et qui empêche de voir la Réalité

Tat : « Cela ».... qui est l'Univers, ou le Divin

Sat : la Vérité absolue ou ultime..... c'est la Réalité (que l'on ne perçoit pas) et qui est au-delà du réel (que l'on perçoit, qui est donc une vérité relative)



Hanumân rencontre [Sītā](#) (bas-relief du temple de [Prambanan](#) en [Indonésie](#))

Et puis quelques mots encore sur Hanuman, pour compléter la symbolique de cet enchainement. Hanuman, le dieu singe, est le fils de Vayu, le dieu du vent. Il est donc le pouvoir de voler. C'est pourquoi il symbolise la légèreté.

Hanuman est également un combattant dans l'épopée de Ramanaya, symbolisant le courage et la force.

Il est entièrement dévoué au prince Rama (fils de Vishnu) qu'il aide à libérer son épouse Sita enlevée par Ravana, le roi-démon de Lankâ. Il symbolise alors la dévotion et l'humilité.

Les différentes postures d'Hanuman allient la force, la volonté, la stabilité et la légèreté, dans un élan vers le haut et vers l'avant, d'extension de l'avant du corps.

Dans le mode symbolique : force intérieure dans un élan d'ouverture du coeur

Attention aux genoux fragiles, allez y avec légèreté et humilité

Bonne pratique

Camille

vidéo semaine du 16 novembre Partie 1

<https://youtu.be/SyJrQCfHBEw>

vidéo semaine du 16 novembre Partie 2 : Geste d'Hanuman et posture de torsion assise

<https://youtu.be/OpgeRtqH0FO>

vidéo semaine du 16 novembre Partie 3 respiration : Nadishodana

<https://youtu.be/yU8RKCH00Pc>