

**FFHY Normandie Année 2020/2021 OCTOBRE 2020**

Allongez-vous confortablement, les pieds tournent légèrement vers l'extérieur, les paumes des mains sont tournées vers le plafond pour relâcher les poignets les coudes les épaules et rapprocher les omoplates vers l'axe vertébral. Le menton est très légèrement rentré simplement abaisser pour rentrer la sur cambrure cervicale. Vous prenez conscience des différents points d'appui de votre corps sur le sol :

A partir des talons des mollets des cuisses des fessiers des mains des avant-bras des coudes des bras du haut du dos et de la partie arrière de la tête.

Réalisez que c'est grâce à ces différents points d'appui que toutes les fibres musculaires de votre corps ont tendances à être attirées de manière directionnelle vers ces points d'appui. Et c'est sur ces lignes directionnelles que l'état de relaxation musculaire articulaire et tendineux s'effectue C'est ainsi que vous pouvez visualiser mentalement tous les muscles de votre visage qui donnent l'impression d'avoir comme une ligne de force qui conduit les fibres des muscles à partir de l'axe de votre visage vers ce point e de rassemblement là ou est votre crane sur le sol.

Essayer de visualiser mentalement ces lignes de forces convergentes vers le point d'appui de la tête. C'est ainsi que progressivement vous avez un axe qui se dessine à la fois sur la superficie de votre visage mais également dans l'axe en profondeur. C'est-à-dire de la pointe du nez vers le point de contact de l'arrière de votre tête sur le sol. Cette prise de conscience de l'axe permet d'harmoniser et d'accorder de manière égalitaire tout le côté droit et le côté gauche de votre visage et de l'ensemble de votre tête. Cette ligne d'axe apparait dans la présence de la gorge de l'œsophage et de la colonne vertébrale dans son segment cervical. Comme le cou est libre dans l'espace sans appui il symbolise à lui seul l'unité de l'axe. Doucement cet axe se distribue sur la ligne des deux épaules vers la droite et vers la gauche et se prolonge dans les membres supérieures les bras les coudes les avant-bras les poignets les mains et les doigts.

Cette ligne d'axe se prolonge en dessous du sternum et au-dessus des vertèbres dorsales. A partir de cet axe vous avez l'hémi thorax côté droit et côté gauche et cet axe se prolonge et se poursuit le long de la colonne vertébrale lombaire jusqu' au niveau du sacrum et de la pointe du coccyx.

De cet axe se distribuent les muscles abdominaux côté droit cote gauche et toute la musculature dorsale côté droit et côté gauche.

Essayer de visualiser mentalement que tout votre thorax, tout votre abdomen se distribue harmonieusement en incluant le bras droit et le bras gauche vers les points d'appui et que se révèle en vous cette ligne axiale qui est comme suspendue libre dans l'espace.

La ligne axiale de notre corps est approximativement à deux centimètres au-dessus de la colonne vertébrale, c'est à dire à 5 cm au-dessus du sol. Elle prend son origine au sommet du crâne dans le lieu de la fontanelle et se prolonge jusqu'au niveau du périnée entre le sexe et l'anus un peu au-dessus du coccyx. Cette ligne axiale qui est comme suspendu libre dans l'espace se prolonge dans les jambes vers les pieds et vient se situer approximativement à 1 cm au-dessus des chevilles des malléoles internes entre les 2 jambes et l'ensemble du bassin se reparti sur les points d'appui des fessiers. Essayez de visualiser mentalement les lignes de force qui partent du centre de l'axe qui remontent vers la région thoracique qui remontent vers le ventre qui remontent vers le haut du bassin et se prolonge doucement pour aller se continuer dans toutes les parties latérales côté droit côté gauche en incluant les membres supérieurs qui eux-mêmes ont une ligne axiale. C'est ainsi que progressivement vous assimilez parfaitement la bilatéralité côté droit, côté gauche avec la tri-unité qui est l'axe de votre corps.

Cette conscience de l'axe nous établit immédiatement dans notre rapport d'être humain orienté. En

**Bhaktaraj** 02/05/2020

fait c'est cette conscience de l'axe qui nous permet de définir la face avant de notre corps. L'hémicorps côté droit qui inclut la moitié de notre visage, l'épaule droite, l'omoplate droite, l'hémithorax, le bras droit, l'avant-bras, la main droite, la hanche droite, la cuisse, le genou, le mollet, le tibia, le pied, le talon droit et de même pour le côté gauche...

Réalisez que vous ne pouvez situer les notions de droite et de gauche que par rapport à un axe. Cet axe définit l'orientation de la tête vers les pieds, de la droite vers la gauche mais également en tri-dimension dans la notion de l'épaisseur de notre corps.

Essayer de visualiser mentalement cet axe lumineux du sommet du crâne jusqu'à la hauteur des chevilles qui est comme flottant un peu au-dessus de la colonne vertébrale. Cette sensation de flottement se distribue maintenant selon toutes les lignes orientées musculaires et chacune va se connecter avec le point de contact qui lui est le plus proche pour elle. C'est ainsi que les pieds se connectent avec les talons. L'ensemble du bas de la jambe ; cheville, tibia, péroné, mollet, genou, est en contact avec l'arrière du mollet. Puis le genou, le fémur, toute la musculature des cuisses jusqu'au niveau des hanches se situe par rapport à l'appui des fessiers.

Effectuer par vous-même le repérage par exemple pour la relaxation de tous les doigts par rapport aux points en contact de votre main sur le sol. De même pour l'avant-bras, le coude, le bras, les épaules, les omoplates, le thorax. Puis à nouveau l'ensemble de votre visage avec le point de contact de l'arrière de la tête.

C'est ainsi que progressivement vous allez associer une prise de conscience de votre respiration. L'inspiration vous permet de condenser la notion de l'axe. C'est à dire que Vous pouvez visualiser mentalement l'aspect parfaitement lumineux de l'axe de votre corps qui peut devenir tellement, tellement ténu qu'il ne va représenter que quelques millimètres. Dans l'inspiration, il y a cette capacité à condenser, à concentrer au plus près l'infinitésimal de l'axe. Dans l'expiration, doucement c'est comme si cet axe pouvait prendre de l'expansion et il va devenir l'unité et la totalité de votre corps. Ainsi votre corps devient progressivement de plus en plus ténu, de plus en plus rassemblé sur lui-même pendant les phases d'inspiration et ensuite pendant les temps d'expiration il va avoir une notion d'expansion, de légèreté, de liberté et toutes les parties de votre corps vont acquérir au fur et à mesure des inspires et des expires cette qualité de légèreté de suspension de l'axe.

En fait vous venez à réaliser que chaque cellule et chaque molécule de votre corps que chaque neurone en fait a aussi une notion d'axe. Ce qui devient commun à toute la manifestation ; quelque objet que ce soit, ils ont tous un axe. Cette notion d'axe est l'unité de l'infini de l'univers au cœur de chacune des cellules, des molécules, des neurones et de l'unité de notre corps.

Réalisez cela nous établit dans cette unité de relation par l'unicité axiale à l'unité de l'univers. Cette unité est tellement réelle que vous réalisez immédiatement que vous êtes le seul à être qui vous êtes puisque vous êtes vous-même dans votre propre unité. C'est ainsi que parmi les milliards d'individus passés, les milliards d'individus vivants et les milliards d'individus à venir vous êtes totalement unique. C'est cette unicité qui nous établit dans la puissance de notre autonomie. Nous ne pouvons être autonomes que par cette prise de conscience de notre unicité. Cela engendre immédiatement la reconnaissance que tous les autres êtres humains, tous les animaux, tout ce qui est dans la manifestation est aussi dans cette même unité. Reconnaissons cette unité naturellement il y a un profond respect dans cette beauté de l'unité de la vie au cœur de toute la multiplicité.

**Bhaktaraj** 02/05/2020

Revenez doucement en inspirant à l'aspect très ténu de l'axe lumineux et dans l'expire à l'expansion de cette luminosité dans toutes les cellules molécules neurones et chaque organe de votre corps dans chaque partie de votre corps, vous avez un corps de lumière un corps lumineux.

La luminosité de corps apparaît là où il y a une prise de conscience, parce que la prise de conscience est en elle-même lumière. Sans la prise de conscience le monde n'existerait pas pour nous. C'est ainsi que la prise de conscience révèle notre unité, l'unité de chaque être l'unité de chaque chose.

Vous réalisez aussi que cette prise de conscience est totalement unique. Elle est tellement unique que c'est elle qui est la créatrice de la consistance du temps. C'est elle qui est créatrice de cette prise de conscience de l'axe de notre corps qui nous permet de le localiser et de l'orienter. C'est l'axe de la terre qui nous permet de nous géolocaliser sur elle.

Réalisez doucement que d'instant en instant pendant tout le temps de l'inspire, tout le temps l'expire la prise de conscience se découvre au fur et à mesure d'instant en instant. La prise de conscience à cette spécificité toute extraordinaire, c'est d'être totalement libre par rapport à une notion du passé, du présent et de l'avenir. C'est notre mental qui nous donne à croire que nous vivons dans un passé dans un présent et dans un avenir. La prise de conscience nous dit que nous vivons constamment dans l'instant et que dans cet instant nous sommes au cœur même de la créativité.

Essayer doucement de réaliser la puissance de liberté qui là, d'instant en instant. Même si vous avez l'impression que c'est la physiologie de votre corps qui vous pousse à inspirer et expirer. C'est vrai. Mais en même temps là où vous en prenez conscience, c'est d'instant en instant.

Comment les yogis ont découvert ce phénomène tout à fait surprenant pour la majorité des êtres ?

Simplement parce qu'ils ont affiné cette prise de conscience.

Au cœur de la prise de conscience, c'est une totale liberté. De la même manière au cœur de l'axe de notre corps nous sommes libres, totalement libres. Le corps est dans cette flexibilité, cette dynamique qui s'exprime par la notion du mouvement fluide de l'inspire et de l'expire. Il y a un très joli mantra, c'est-à-dire un chant qui représente à la fois cette émanation **Om Namah Shivaaya** et la résorption **Shivaaya Namaha Om**. C'est exactement la même composition phonique qui se décline et se résorbe sur elle-même. Et comme elle devient continue cela nous met au cœur de l'instant.

Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om  
Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om

Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om

Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om

**Bhaktaraj** 02/05/2020

Essayer de percevoir que la mélodie de l'énergie du mantra en fait correspond à la fréquence vibratoire de l'axe de notre corps et que cette fréquence vibratoire va se communiquer d'écho en écho en résonance dans toutes les cellules, les molécules, les neurones de notre corps

Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om  
Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om

Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om  
Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om

Essayer de visualiser mentalement que les vibrations sonores de l'énergie phonématique du mantra doucement descendent et illuminent tout votre corps dans son unité. Elles illuminent tout votre nature émotionnelle et affective, elle illumine tout votre mental.

Vous réalisez doucement la présence de l'intellect qui reflète la lumière de l'intelligence.

Cette lumière de l'intelligence est l'expression même de la prise de conscience.

Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om  
Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om

Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om  
Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om

Laissez doucement la vibration du mantra résonner et faire écho dans tout l'espace de votre mental et vous conduisez cette énergie de mental dans le milieu de la poitrine légèrement vers la droite et en ce lieu se trouve le lotus du cœur qui émane son parfum et sa luxuriance par les vibrations mêmes du mantra.

Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om  
Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om

Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om  
Om Namah Shivaaya  
Shivaaya namaha om

Revenez doucement à la présence de votre souffle, l'inspire qui condense l'énergie sur la ligne de l'axe et l'expire qui produit l'expansion de l'unité du corps comme si le corps lui-même était un axe de conscience.

Dans l'enseignement du yoga, cet axe de conscience s'appelle LE LINGAM. C'est là où nous pouvons comprendre peut-être de manière intuitive d'intelligence qu'il y a certains êtres ou la seule présence de leur corps éveille en chaque personne qui les rencontres cet éveil de la lumière, cet éveil de la prise de conscience.

La chose la plus extraordinaire de cet éveil de la prise de conscience c'est qu'il vous rend immédiatement autonome et libre puisque que vous êtes à même à réaliser que votre corps vivant et l'expression de toutes les énergies de la nature complétement agrémenté par la prise de conscience que vous en avez.

Cet ainsi que cette révélation de la prise de conscience de l'axe comme Lingam vous libère immédiatement non seulement de vous-même de toutes vos fausses identifications mais elle vous libère immédiatement de la personne qui vous le révèle.

Doucement dans vos prochaines expirations essayer de diriger cette lumière vers toutes les personnes qui vous sont proches, puis vers l'ensemble de l'humanité, vers l'ensemble de notre système solaire, l'ensemble de notre galaxie, l'ensemble de l'univers et du cosmos.

Nous sommes apparemment des êtres terrestres mais en fait notre véritable nature est universelle et cosmique. Seule la prise de conscience nous permet de le réaliser.

Nous sommes tous déjà cela : l'infini absolu.

Doucement réalisez que cette énergie c'est elle qui va nous permettre d'inspirer un peu plus profondément et qu'avec votre volonté mentale vous accompagnez cette expression de la vie. Dans l'inspire comme dans l'expire c'est cette même énergie qui va vous permettre doucement de bouger les doigts de vos mains de bouger les orteils d'amener vos mains vers votre visage de masser votre visage.

Essayer de garder la présence de la légèreté de la suspension de l'axe tout en effectuant ces mouvements du corps. Réalisez que tous les mouvements de votre corps ont comme origine et comme finalité la conscience de l'axe lumineux.

Vous viendrez dans une position assise chacun à votre rythme.

Om Shantih Shantih Shantih