

Bonjour à tous,

Ce cours est particulier.

C'est l'enregistrement « live » d'une séance qui s'est déroulée à Rocourt, le 10 août 2022 en pleine canicule. 36° en début de soirée !

Le cours a débuté par une courte relaxation suivie de postures prises départ couché avant de retrouver progressivement la structure habituelle.

Il s'agissait d'anticiper les inconforts ou malaises dus à des efforts trop soutenus.

Le ton général y est peu directif. Plusieurs explications ponctuent le déroulement des postures pour inviter à prendre le temps, ne rien précipiter, en maintenant un rythme de détente compatible avec la température ambiante.

La pose respiratoire avec les pranayamas rafraîchissants Shiktari et Shiktali était particulièrement indiquée.

Quelques postures sont moins familières : comme celles de l'enchaînement pashimattanasana-charrue, ou certaines variantes de la sauterelle et de l'archer.

En prime, voyez ci-dessous le texte lu en cours de séance, en guise de « petite histoire à méditer »

Bonne lecture, bonne pratique,

Namaste,

Georgette

Le mot

(Victor Hugo)

*Tout peut sortir d'un mot qu'en passant vous perdîtes ;
Tout ! la haine et le deuil !
Et ne m'objectez pas que vos amis sont sûrs et que vous parlez bas !
Braves gens, prenez garde aux choses que vous dites !
Tout peut sortir d'un mot qu'en passant vous perdîtes ;
Tout ! la haine et le deuil !
Et ne m'objectez pas que vos amis sont sûrs
Et que vous parlez bas.
Ecoutez bien ceci :
Tête-à-tête, en pantoufle,
Portes closes, chez vous, sans un témoin qui souffle,
Vous dites à l'oreille du plus mystérieux
De vos amis de cœur ou si vous aimez mieux,
Vous murmurez tout seul, croyant presque vous taire,
Dans le fond d'une cave à trente pieds sous terre,
Un mot désagréable à quelque individu.
Ce mot -que vous croyez que l'on n'a pas entendu,
Que vous disiez si bas dans un lieu sourd et sombre ;
Court à peine lâché, part, bondit, sort de l'ombre ;
Tenez, il est dehors ! Il connaît son chemin ;
Il marche, il a deux pieds, un bâton à la main,
De bons souliers ferrés, un passeport en règle ;
Au besoin, il prendrait des ailes, comme l'aigle !
Il vous échappe, il fuit, rien ne l'arrêtera ;
Il suit le quai, franchit la place, et cætera
Passe l'eau sans bateau dans la saison des crues,
Et va, tout à travers un dédale de rues,
Droit chez le citoyen dont vous avez parlé.
Il sait le numéro, l'étage ; il a la clé,
Il monte l'escalier, ouvre la porte, passe, entre, arrive
Et railleur, regardant l'homme en face dit :
"Me voilà ! Je sors de la bouche d'un tel."
Et c'est fait. Vous avez un ennemi mortel !*