

YOGA TIBETAIN DE KALOU RINPOCHE, YOGA DE L'INTERIORITE.
Enseignement et pratique par Lama Detchen

Ce yoga du corps, de la parole et de l'esprit est praticable par tous et par toutes les traditions, apaise toutes les maladies et souffrances. Il purifie tous les voiles, élimine tous les actes négatifs et transforme tout malheur en bonheur.

Un yoga du corps par les exercices physiques, de la parole par la récitation de mantras et de chants, et de l'esprit par les visualisations.

Sa pratique donne l'ouverture, la joie et la félicité à l'esprit, l'énergie et une longue vie pour le corps.

Cette méthode a été composée par le Très Vénérable Kalou Rinpoché qui s'est inspiré de son expérience de yogi et de médecin tibétain : ainsi ce yoga constitue une véritable thérapie.

Ces exercices se composent en trois parties, abordées progressivement:

D'abord, prendre conscience de la souffrance et du bonheur et de leur caractère impermanent. Ensuite prendre conscience et développer amour et compassion envers les êtres. Enfin visualiser notre corps subtil.

Les exercices sont associés à leur signification dans la philosophie bouddhiste.

Ainsi la première partie correspond au Hinayana, petit véhicule, la 2ème au Mahayana, grand véhicule et la 3ème au Vajrayana, véhicule du diamant.

Le premier séminaire permet de :

- Prendre conscience de la souffrance et du bonheur, et de leur impermanence.
- Comprendre « la roue de la vie »: Les émotions, les six mondes et les 12 facteurs interdépendants.
- Purifier le corps.

Exercices : méditations analytiques et en mouvement, auto-massage.

Précaution d'usage : La transmission de ces exercices ne donne pas l'autorisation de les transmettre soi-même à d'autres personnes

Le second séminaire permet de:

- Réviser la première partie du yoga, indispensable pour aborder la 2ème partie
- Comprendre et développer amour et compassion envers les êtres
- Se relier aux plans énergétique et spirituel de notre être.

Exercices : Pratique de « tonglen », prendre et donner associé à la respiration, visualisation de notre corps énergétique ; récitation et chant de mantras ; méditation des principales divinités de la lignée Shangpa Kagyu.

Lama Detchen enseigne ce yoga depuis 15 ans dans différentes congrégations et associations à l'issue de la retraite traditionnelle de trois ans, trois mois et trois jours dans la tradition Shangpa Kagyu à La Boulaye en Bourgogne. Il lui tient à cœur de transmettre les pratiques de cette lignée de manière accessible et authentique.