

Préparation à *Douce Surprise*

Instructions de Gurumayi sur la posture et la respiration

Dans cette Préparation à *Douce Surprise*, vous apprendrez comment la posture et la respiration vous aident à recevoir et assimiler les enseignements du Siddha Yoga et vous les mettrez en pratique. Gurumayi Chidvilasananda a élaboré ces instructions et ces techniques originales de respiration spécialement pour vous préparer à participer à *Douce Surprise*.

Écoutez les enseignants de méditation Siddha Yoga : Asa Siegel, le présentateur, et Meera Laube-Szapiro, qui guide les participants pour appliquer les instructions de Gurumayi sur la posture et la respiration. Vous pouvez mettre en pratique ces techniques autant de fois que vous voulez.

La Préparation pour *Douce Surprise* est un enregistrement audio d'une durée de 45 minutes.

Voici comment vous préparer à y participer :

- Prévoyez un horaire qui vous permet une participation sans interruption.
- Veillez à avoir un coussin de méditation, un *asana* et tout autre accessoire vous permettant d'être assis confortablement.
- Vérifiez que vous avez sous la main les articles essentiels, tels qu'une bouteille d'eau, votre journal, un stylo ou un crayon.

Précisions complémentaires :

- Vous pouvez arrêter l'enregistrement pour une pause à n'importe quel moment.
- Aucune inscription n'est requise pour participer.
- En lançant « Préparation pour *Douce Surprise* », vous acceptez les conditions précisées dans les **Conditions d'utilisation**.

Préparation à *Douce Surprise*

Glossaire

Kundalini Shakti

Litt. « celle qui est lovée » : la déesse Kundalini, et également la force d'évolution spirituelle présente dans l'être humain. La forme latente de cette énergie spirituelle est représentée comme lovée au bas de la colonne vertébrale ; une fois éveillée et guidée par un Guru Siddha et alimentée par les efforts disciplinés du chercheur, cette énergie provoque sa purification à tous les niveaux de l'être et le mène à la perception permanente de sa nature divine.

Sadgurunath Maharaj ki Jay

Invocation qui signifie « Gloire au vrai Guru ! ». Sur la voie du Siddha Yoga elle est récitée au début et à la fin d'une activité spirituelle pour invoquer la grâce du Guru et exprimer notre gratitude.

Sadhana

Litt. « aller directement au but, accomplir ». La *sadhana* est la pratique disciplinée qu'on observe pour atteindre le but de la voie spirituelle. Les quatre pratiques fondamentales de la *sadhana* du Siddha Yoga sont la méditation, le chant sacré, la *seva* et la *dakshina*. Le but de la *sadhana* du Siddha Yoga est une transformation spirituelle menant à la libération.

SYDA Foundation

Organisme à but non lucratif fondé en 1973. La SYDA Foundation a pour rôle de de protéger, préserver et faciliter la diffusion des enseignements du Siddha Yoga. La SYDA Foundation conçoit et produit des évènements d'étude et d'enseignement et des outils de *sadhana* pour les siddha yogis du monde entier.

Préparation à Douce Surprise

Pratiquer la respiration-bâillement en position allongée

Gurumayi Chidvilasananda a conçu les instructions de l'exercice de respiration-bâillement et leur a donné ce nom. Cet exercice procure de la détente au corps et permet au souffle de circuler librement.

La Préparation pour *Douce Surprise* inclut les instructions de Gurumayi pour pratiquer l'exercice de respiration-bâillement, assis sur le sol ou sur une chaise.

Vous pouvez également pratiquer l'exercice de respiration-bâillement en position allongée. Cela vous aidera à relâcher la mâchoire sans basculer la tête en arrière.

Voici les instructions pour pratiquer la respiration-bâillement en position allongée : allongez-vous sur le sol en *shavasana*, la posture du cadavre (figure A) ou bien avec les jambes surélevées sur une chaise (figure B).

Figure A



Figure B



- Dans ces deux positions, la nuque repose sur le sol. Le menton n'est pas rentré ; il est dans une position neutre. Si vous le désirez, vous pouvez mettre sous le cou une petite couverture ou une serviette roulée pour mieux le soutenir.
- Si vous placez les jambes sur une chaise, vérifiez qu'il y a un angle de 90 degrés entre les jambes et les cuisses, et entre les cuisses et le tronc, comme vous le voyez sur le schéma.

- Vous pouvez essayer différentes chaises afin de trouver celle qui vous permettra la position la plus juste.
- Si les genoux sont plus hauts que les jambes et les chevilles, placez une couverture ou un coussin sous les mollets afin de maintenir les jambes et les cuisses perpendiculaires.

Une fois installé dans la posture, commencez à pratiquer la respiration-bâillement. Pour avoir de plus amples informations et d'autres instructions sur la pratique de la respiration-bâillement, participez à la « Préparation à *Douce Surprise* ».



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.