YOGA EST SORTIR SA VOIX POUR OSER PENSER

BISMUTH 30/9/2020
YOGA DE LA VOIX-QUI-DISSERTE

Le cours commence avec 6 min. de YOGA-DE-SA-PROPRE-VOIX, les élèves ayant confirmé leur intention de s'y mettre.

Je pousse Gaëlle – saisie de fou-rire lors du yoga d'hier – à chercher sur Google des images de Bouddha-rieur : il y en a des milliards. Rire n'est pas anti-yoga !

Dans le silence et grâce à des respirations profondes et subtiles avec une courte rétention, les élèves remontent leur propre corps, vécu de l'intérieur comme immergé dans l'espace environnant, pour enfin atteindre leur propre voix entre les sourcils. Silence, et se dire à soi-même « me voilà, celle-ci est ma voix ».

Et c'est tout.

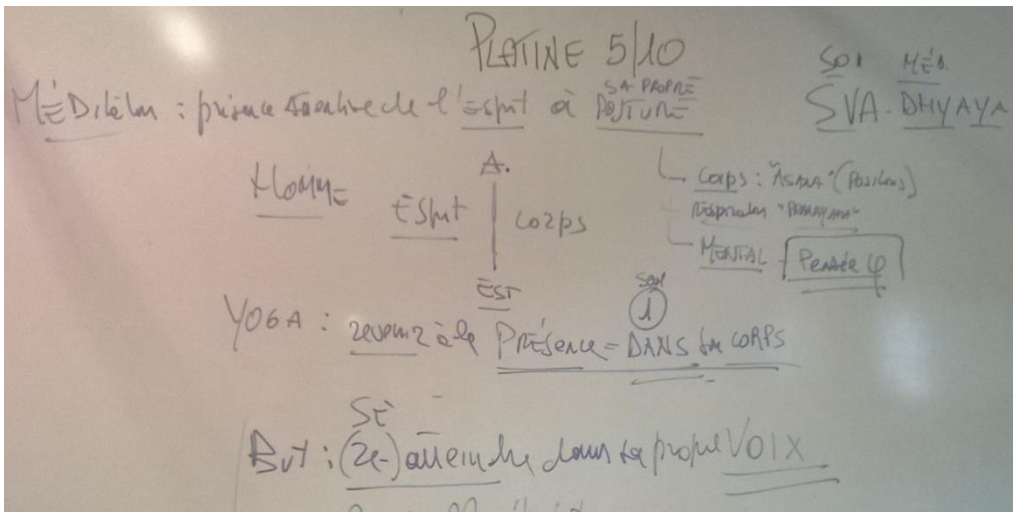
Duncan me demande si cela « va évoluer ». Je réponds que cela ne dépend que d'eux. J'insiste toutefois sur l'enjeu : **cette voix-là, c'est *eux-mêmes* qui, calmes et dans leur silence, se donnent alors le temps de réfléchir** (Système 1 « inhibé » grâce au Système 3, le Système 2 s'active) c'est-à-dire de S'ÉCOUTER, ressentir en effet de l'intérieur ce qu'ils pensent sur les mots qui leur parviennent de l'extérieur.

C'est le temps de la « grossesse » dont parle Plutarque dans notre texte : la parole-graine parvenue dans notre terre de l'extérieur, à nous de l'accueillir dans notre silence, pour la voir germer. Sa germination n'est rien d'autre que NOTRE PROPRE VOIX.

Voilà la SEULE méthode possible pour le travail de lecture d'un texte ou d'élaboration d'un sujet de dissertation : ECOUTER ce que nous-mêmes avons à dire sur ce qui nous est proposé. Alors, sans faille, maintes « anti-thèses » jailliront de notre monde intérieur.

YOGA EST S'INCARNER DANS SON CORPS

PLATINE 5/10/2020 – LA NOBLESSE DE NOTRE PRÉSENCE INCARNÉE



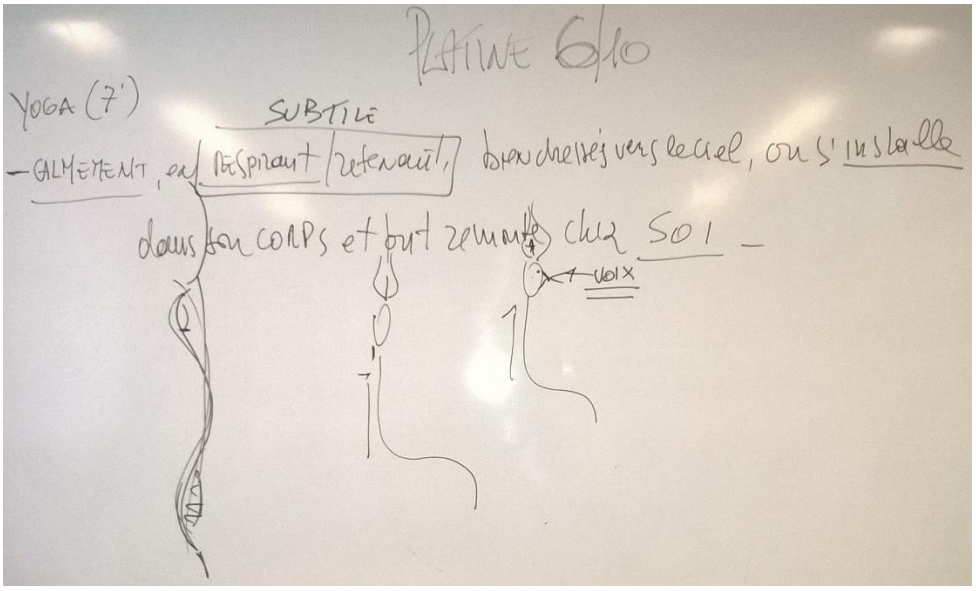
6 minutes yoga-philo.

Je rappelle d'abord les points fondamentaux du yoga que nous allons commencer : « MEDITATION » = présence de l'esprit à sa propre posture, quant au corps, quant au mental (pensées philosophiques).

AU CŒUR DE TOUT CELA : se rendre compte que l'homme et « son » corps (qu'il A et qu'il EST) ça fait **2 choses**, et que d'ordinaire notre esprit n'EST jamais là où « son » corps se trouve (en l'occurrence, en classe, cours de philo !). Le YOGA = présence attentive revient donc à s'INSTALLER EN EFFET dans son corps (cf. comment les neurones du cortex préfrontal s'illuminent en TEXTE 5 !).

DONC : la concentration « mentale » est une affaire BIEN PHYSIQUE ! Histoire de se SENTIR présent dans son corps.

PLATINE 6/10/ 2020 - « SE DRESSER » = S'ARC-BOUTER

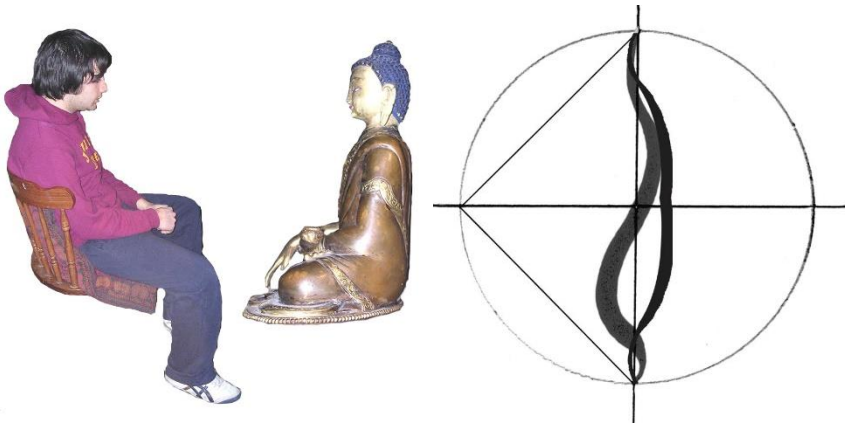


7 minutes de yoga.

J'écris au tableau ce qu'il faut faire pour « s'installer dans son corps et remonter chez soi » (sa voix dans l'espace frontal). Je parle de la respiration avec rétention (KUMBAKA) et de sa subtilité.

Puis je parle de la posture «noble » et de son importance.

Pour l'atteindre, il faut comprendre comment notre épine dorsale est faite : la « redresser » revient à *remplir*, en s'étirant vers le ciel, les deux creux des vertèbres lombaires et cervicales. C'est donc le mouvement *interne* de s'arc-bouter, de façon à comprendre que si les statues de bouddha méditant *semblent* montrer son dos comme une ligne droite et raide, ce n'est pas le cas : notre épine dorsale étirée vers le ciel est un arc tendu et pas le bâton d'un balai.



Elève vautré sur sa chaise – Bouddha s'étirant noblement vers le ciel. – Epine dorsale à arc-bouter