

L'art de l'harmonie

Le Kum Nye

par Laurence Cortadellas

Le Kum Nye est un ensemble de pratiques psycho-corporelles issues de la tradition du Dzogchen tibétain. L'auteur, Laurence Cortadellas, enseignante de Qi Gong, nous évoque les qualités et les effets de ces techniques ancestrales qui conduisent à l'harmonie du corps et de l'esprit.

Le Dzogchen, qui veut dire « Grande Perfection », est l'état d'éveil naturel et inné auquel tout être humain est susceptible d'accéder. C'est le plus secret des trois tantra intérieurs du canon bouddhiste et le moins ritualisé. Pour accéder à cet état d'une grande profondeur, il faut suivre un entraînement long et difficile qui mêle pratique méditative et exercices corporels (Kum Nye), et il faut savoir que très peu d'entre nous connaîtront ces états exceptionnels. Mais en travaillant quotidienne-

En quoi consiste le Kum Nye ?

Kum signifie « corps d'énergie » ou « corps de souffle ». Il s'agit d'un corps subtil et généralement invisible mais perceptible et bien réel. *Nye* se traduit par « massage » ou « interaction ». Il existe de nombreuses formes de Kum Nye, peut-être autant que d'écoles bouddhistes et non bouddhistes tibétaines, comme par exemple dans le Bön Po, le chamanisme originel tibétain. Ce sont de très anciennes méthodes de travail bio-énergétiques, nées de la double influence de la médecine ayurvédique, médecine traditionnelle de l'Inde antique, et du bouddhisme.

Une voie féminine

Certaines méthodes, comme celle d'Aro Lingma par exemple, sont basées sur le Dzogchen Long-Dé (série de l'espace), qui tendent vers l'auto-libération, un niveau extrêmement profond de réalisation très difficile à atteindre. Khyungchen Aro Lingma (1886-1923) était une femme, lama de la tradition Nyingma, l'une des quatre grandes écoles bouddhistes tibétaines. Elle était un Tértön, un lama visionnaire qui dit-on a reçu ses révélations directement de Yeshé Tsogyal, un Bouddha féminin dont les émanations sont apparues au Tibet dès le début du 9e siècle.

Dans ce type d'orientation, on court-circuite complètement l'esprit conceptuel, ou petit esprit, pour accéder à la nature de l'Esprit, le Grand Esprit. La nature de l'Esprit est l'espace sans commencement ni fin, sans limite, ni division, on parle alors d'Esprit non duel.

Il est intéressant de voir que des femmes sont reliées à la tradition du Kum Nyé et ce n'est certainement pas un hasard car l'on peut dire que c'est une voie qui utilise des valeurs et des principes féminins pour progresser. La douceur, la réceptivité, la patience, le silence, l'opiniâtreté et la détente sont des qualités indispensables pour percevoir la richesse de cette exploration.

Une voie de guérison

D'autres méthodes, comme celle développée

PORTRAIT

Comédienne professionnelle pendant 15 ans, Laurence Cortadellas s'initie très tôt aux techniques corporelles. Elle étudie la danse contemporaine avec, entre autres, Peter Goss, mais aussi la relaxation et la danse contact. Elle découvre en 1989 le Qi Gong et la M. T. C. Diplômée de la FAEQG, elle enseigne le Qi Gong depuis 1994. Elle crée en 1997 une formation pour adultes au Qi Gong des enfants. Avec son mari Jean-Michel Chomet, ils ont créé Zhi Rou Jia, « l'école du développement et de la douceur » où ils forment des pratiquants et des enseignants en Qi Gong et Nei Gong.



Crédit photo : Fotollia / yeti

ment et en se consacrant à la méditation et au Kum Nye, ceux qui sont sincèrement impliqués et désireux de progresser dans cette voie peuvent goûter aux merveilleuses sensations et images offertes par la découverte de ces paysages intérieurs, à la fois très doux et très intenses, qui parcourent ce chemin.

par Tarthang Tulku, un lama qui a émigré en Californie en 1969 et créé dès 1972 l'Institut Nyingma, appartiennent aux tantra médicaux. Tout en respectant les valeurs féminines que nous avons évoquées plus haut, ces tantra agissent sur la santé et amènent la guérison du cœur, du corps et de l'esprit. Ils préparent à la voie méditative par la régulation du souffle respiratoire qui entraîne la régulation des « souffles internes », car il existe une corrélation entre ces souffles et l'esprit, on dit même que « l'esprit chevauche les souffles ».

Une voie de transformation

Ces pratiques sont orientées vers la transformation de l'être. Selon Thartang Tulku, les exercices proposés dans son enseignement sont des exercices de relaxation préparatoires au Nying Tchick Tsa Lung. Le Tsa Lung est un système de travail énergétique très ciblé et très avancé propre à la tradition tibétaine. Le Nying Tchick Tsa Lung appartient à la tradition dont est issu Tarthang Tulku. *Tsa* se traduit par « nerfs/canaux », et *Lung*, par flux d'énergie. Ce sont ces flux qui sont transportés par les Tsa. Ce travail consiste en une activation des

UN PEU DE PRATIQUE... Libérer la nuque

Laurence Cortadellas nous invite à pratiquer avec elle... Confortablement installé(e) sur votre zafu en posture à l'aise, posez vos mains sur vos genoux et détendez-vous en utilisant la respiration bouche/nez. Comme nous l'avions souligné dans l'article précédent, pour accéder à un état de revitalisation profonde, il est indispensable que vous soyez paisible, relaxé et extrêmement attentif à tous les sentiments et sensations que vous allez avoir l'occasion de percevoir tout au long de l'exercice. Essayez d'accueillir ces informations avec neutralité sans les interpréter, ni les juger et sans chercher à les éviter ou les retenir suivant qu'elles sont agréables ou désagréables. Développer et stabiliser cette qualité d'ouverture et de disponibilité demande de l'entraînement, ne vous découragez pas, le temps, la douceur et le silence sont vos plus fidèles alliés. Si parfois au cours de l'exercice, vous ressentez des tensions, des crispations voire des blocages, ralentissez encore tout en respirant doucement, jusqu'à ce que le mouvement devienne extrêmement subtil. C'est ainsi que progressivement vous libérez les stagnations énergétiques disséminées dans tout votre corps et permettez à l'énergie de se remettre à circuler librement.



Position de départ.



Baissez lentement le menton vers la poitrine tout en respirant doucement et régulièrement. Allez le plus loin possible sans forcer, restez là quelques instants en vous immergeant dans votre ressenti.



Relevez toujours très lentement le menton et continuez jusqu'à ce que votre visage soit tourné vers le ciel. Veillez à ne pas tasser vos cervicales. Pour éviter cela, placez l'intention dans l'allongement de la gorge à l'avant du cou.



Soupirez profondément en ouvrant largement la bouche et en laissant aller légèrement la tête en arrière. Refermez doucement la bouche et revenez très lentement à la position de départ.



Tournez lentement la tête à droite, en veillant à garder votre axe bien vertical. Allez le plus loin possible sans forcer, restez là quelques instants. Revenez à la position de départ.



Faites la même chose à gauche.



Inclinez délicatement la tête à droite de manière à ce que votre oreille droite se rapproche de votre épaule droite, restez quelques instants. Revenez lentement.



Faites la même chose à gauche.

UN PEU DE PRATIQUE... Libérer la nuque (suite)



Décrivez de très lentes rotations de la tête, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis après un temps de pause, en sens inverse. Là aussi, veillez à dessiner des cercles le plus large possible sans jamais forcer et en étant toujours très à l'écoute de vos sensations.



Pendant ces rotations, puis en position immobile, focalisez-vous avec légèreté sur la base de votre crâne, en dessous de l'os occipital. Respirez doucement dans cette zone, imaginez-la moelleuse comme la nuque d'un nouveau-né. Laissez les sensations associées se diffuser, et si elles sont agréables, propagez-les dans le corps tout entier. Si les sensations ne sont pas agréables, évoquez un visage aimé, un souvenir heureux, et utilisez les sensations qui vont naître de cette évocation. Prolongez l'expérience autant de temps que vous le souhaitez!

photos : Jean-Marc Lefèvre

flux énergétiques dans les canaux de souffle pour la réalisation spirituelle.

Des exercices pour trouver l'harmonie

Le mot tibétain *lama* signifie « l'enseignant externe », mais aussi « l'enseignant interne », qui n'est rien d'autre que notre propre nature éveillée. Le rôle du Lama est d'être un miroir pour ses élèves: reflet de ses qualités d'éveil, mais aussi de sa confusion. Les Lamas encouragent leurs apprentis à considérer leur vie entière comme une pratique: à la fois au niveau de l'entraînement quotidien, mais aussi dans la vie de tous les jours.

Réveiller notre corps d'énergie

Le bouddhisme est axé sur la libération de la souffrance et la conscience de la mort. Cette libération vient de la reconnaissance de notre essence véritable, non assujettie aux contingences matérielles, et à la conscience de l'interdépendance de toutes les formes de vie manifestées. Dans ce contexte, la guérison passe par

l'intégration de la relation corps/esprit. Dans cette conception du vivant, la santé qui prend en compte les trois plans, physique, émotionnel et mental consiste à restaurer l'harmonie entre le corps, le psychisme, la sphère sensorielle et le monde environnant. Le Kum Nye stabilisé par la méditation est un processus qui peut nous permettre d'accéder à cet équilibre et à cette harmonie. Il s'agit de réveiller notre corps

d'énergie en agissant sur notre corps physique par l'intermédiaire d'actions ciblées. Les Kum Nye recèlent de nombreux exercices très variés, certains d'une extrême lenteur et d'une grande subtilité, d'autres ressemblant à des mouvements et postures de Yoga, d'autres très rapides et carrément gymniques.

Libérer les forces vibratoires.

Une relaxation subtile

Comme une sorte de méditation en mouvement, c'est une forme active de relaxation subtile, précise et très efficace. Cet entraînement permet de libérer les tensions émotionnelles, psychologiques et physiques qui se logent au sein de l'organisme. De nombreux exercices peuvent aider à libérer ces blocages



profondément ancrés dans les tissus. Chacun d'entre eux peut conduire à un sentiment de libération, de détente et de joie extraordinairement profond.

Dans le cadre de l'entraînement proposé par le Lama Tarthang Tulku, ces actions, ou plutôt ces non-actions, ressemblent en fait à des mises en situation qui vont nous amener à un niveau de conscience sensorielle de plus en plus poussé. Cette nouvelle sensibilité va nous permettre d'éprouver des sentiments et des sensations que nous ne percevons pas d'ordinaire et d'accéder à des états de détente d'une infinie subtilité. Ces états merveilleusement régénérateurs vont progressivement lever les blocages et libérer les forces vibratoires (sur les plans physique, émotionnel et mental) qui nous parcourent, nous baignent intérieurement, nous enveloppent et rayonnent autour de nous. Une respiration spécifique et des approches variées vont permettre à chacun, suivant son tempérament et sa capacité d'attention, de trouver le chemin vers la libération de ses espaces intérieurs.

J'espère avec cet article avoir éveillé votre curiosité vis-à-vis de cette pratique de grande

valeur. Le Kum Nye est pour moi une source de joie et de réflexion quotidienne qui m'a permis d'approfondir et d'enrichir ma recherche dans le Qi Gong. Bien que très éloigné théoriquement, il m'a amené à fortement développer ma capacité à percevoir subtilement, et ce dans tous les plans, et également à stabiliser mon attention, qualités incomparables pour accéder à toute la profondeur du travail énergétique, quelle que soit sa forme. Que vous pratiquiez une discipline martiale ou énergétique, le Kum Nye vous étonnera et vous apportera joie et épanouissement! 🌿

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

 **article complet
sur le web**
www.generation-tao.com

UN PEU DE PRATIQUE... La respiration bouche / nez



LA POSITION ASSISE

Laurence Cortadellas en posture à l'aise ou birmane: jambes croisées, les chevilles placées l'une devant l'autre, le bassin posé sur un coussin ferme plus haut que les jambes posées Comme un trépied, le dos bien aligné. Vous pouvez également pratiquer assis sur une chaise.

Bouche légèrement entrouverte, la pointe de la langue derrière les gencives de la mâchoire supérieure, détendez progressivement la gorge, le ventre et la colonne vertébrale. Respirez doucement par la bouche et le nez en même temps.

