



Thehappiness-factory.com

Accueil

Mes livres ▾

Coaching individuel

Team Building ▾

Formations ▾

Blog

À propos

Connexion



Méditation et Yoga Tibétain Kum Nyé, Le Yoga de la Pleine Conscience et de l'Énergie

F o r m e &
S p i r i t u a l i t é

12 OCTOBRE, 2018

[social_warfare]

Yoga tibétain kum nyé

<https://www.thehappiness-factory.com/kum-nye-meditation-yoga-tibetain/>

✓ Excellent Service

À en croire [Valérie Lobsang-Gattini](#), Professeure de Méditation et Yoga tibétain Kum Nyé et fondatrice du site [énergétique tibétaine](#) : « **le Kum Nyé n'a rien à voir avec le yoga tel qu'on l'entend en Occident. Il s'agit d'une pratique spirituelle associée à une forme de « psychothérapie » énergétique.** »

Le Kum Nyé comporte toute une série d'exercices simples mais efficaces de respiration, d'auto-massages, de mouvements et de postures.

Ces exercices sont destinés à soulager le stress, à transformer les schémas négatifs, à revitaliser le corps, à ouvrir les sens à des sentiments intérieurs de satisfaction et d'accomplissement.

Le Yoga tibétain Kum Nyé appartient à la voie de la transformation



Le Kum Nyé: yoga de guérison ?

A une époque où le chaos et la confusion règnent dans l'activité quotidienne, nous sommes souvent trop tendus ou saturés pour jouir de la vie.

Kum Nye va ouvrir nos sens et notre cœur à la satisfaction et à l'épanouissement et nous mettre en mesure d'apprécier pleinement tous les aspects de notre vie.

Kum désigne le corps, l'existence, comment « prendre corps ». C'est l'espace que prend notre conscience. Plus le Kum est grand, plus notre conscience est vaste.

Nye signifie massage ou interaction, ce sont les énergies vitales circulant à travers notre corps et au-delà, interagissant les unes avec les autres.

La pratique du Kum Nyé consiste à stimuler le Kum à travers le Nyé. C'est à dire activer l'automassage de ces énergies internes afin qu'elles massent l'expérience du corps, des sens, des organes, des énergies, et du fonctionnement de l'esprit.

Le Kum Nyé restaure la plénitude de l'être en intégrant une vitalité vibrante dans le corps, les sens et l'esprit.

Ce yoga n'est pas seulement un ensemble de techniques mais il émerge d'une vision globale de la condition humaine.

Grâce au Kum Nyé, nous utilisons l'expérience du corps pour réaliser l'équilibre parfait. Nous apprenons à transformer une forme d'énergie négative, anxieuse, craintive, lourde, paresseuse,...., par une autre forme d'énergie, d'ouverture, de plénitude, de confiance, de vitalité.

Cette très ancienne technique de pleine conscience insiste plus particulièrement sur le ressenti afin d'éveiller l'esprit au-delà des pensées.

Il aide chacun à cesser le tourbillon incessant des pensées et des émotions, afin de développer une sérénité intérieure.

Le système immunitaire se renforce, les émotions se calment, l'esprit s'apaise.

D'où vient le Kum Nyé ?

Le yoga tibétain Kum Nyé fait partie de la lignée de la théorie et des pratiques spirituelles et médicales liées à la médecine tibétaine.

Il a été adapté pour les Occidentaux par [Tarthang Tulku Rinpoché](#), Lama en chef du centre de méditation tibétain [Nyingmapa](#) qu'il a fondé en 1973 à Berkeley en Californie, pour y introduire et mettre au point les techniques du Yoga méditatif Kum Nyé.

Tarthang Tulku Rinpoché est né en 1935 dans l'est du Tibet où, reconnu très tôt comme un lama réincarné (tulku), il a étudié avec plusieurs des plus grands maîtres bouddhistes tibétains du XXe siècle.

Premier lama de la lignée Nyingma à s'établir aux États-Unis, Rinpoché a créé un mandala d'organisations pour concrétiser sa vision à long terme de la préservation des anciens enseignements du Bouddha et de leur transmission au monde moderne.

Il est l'auteur de la bible du Kum Nyé : [Le yoga tibétain Kum Nyé](#).



Mais d'abord le calme

Chacun des 115 exercices du yoga méditatif Kum Nyé commence par établir le calme mental et développer le bien-être intérieur.

On cherche constamment à détendre et à relâcher toujours plus chaque partie du corps en étant d'abord attentif aux ressentis de surface, puis aux ressentis plus subtils.

L'objectif consiste à s'ouvrir vers des ressentis agréables et à les propager dans tout le corps.

Car les ressentis ne sont pas des émotions, ils apparaissent avant la pensée et sont au-delà des pensées.

Cela prend du temps parce que nous avons été habitués à développer nos capacités intellectuelles et à nous couper de notre corps.

Notre tâche consiste donc dans un premier temps à apprendre à écouter, à reconnaître puis à déchiffrer ce langage du corps.

Les exercices sont réalisés de manière plutôt lente, en alternance avec des méditations.

La deuxième étape consiste à intégrer les énergies internes et externes et faire émerger le sentiment de béatitude, de joie intérieure.

3 niveaux de progression

Ce yoga facilite des degrés de plus en plus profonds de relaxation et offre 3 niveaux de progression :

1. La pacification

C'est le 1er niveau de détente, quand le corps s'éveille et communique avec l'esprit.

2. La transformation

Elle touche à un dégel progressif des blocages des schémas mentaux récurrents de notre structure.

Ces énergies retenues en fondant se régénèrent et circulent à nouveau.

Nous nous sentons plus légers et libres intérieurement.

3. La libération

Elle se présente quand notre potentiel véritable s'exprime librement.

Tous les résidus des conditionnements sont transcendés.

Il n'y a plus de séparation ou d'identification.

Quand nous pratiquons le Kum Nyé, nous activons le corps subtil en stimulant les sensations dans le corps physique.

Ce bain de sensations agit comme un massage interne en induisant une relaxation profonde, physique, émotionnelle et psychique.

Le Kum Nyé est un yoga thérapeutique favorisant une meilleure connaissance de soi. Basé sur des exercices de mobilisation douce, il est à la portée de chacun.

10 minutes de Kum Nyé

Asseyez-vous sur un tapis de sol ou un coussin.

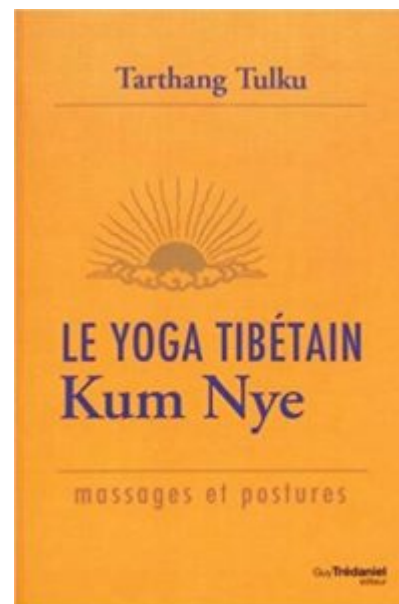
Placez vos plantes de pieds l'une contre l'autre et mettez les mains sur les genoux.

Ramenez les pieds près du corps.

En exerçant une pression des mains sur les genoux, effectuez avec les jambes un mouvement rapide et léger de va et vient, comme les battements d'ailes d'un oiseau.

Soyez attentif au mouvement ascendant.

Continuez pendant une minute environ, puis restez tranquille quelques minutes à ressentir la sensation de votre corps.



Recommencez ce mouvement trois fois.

Exercice extrait du livre [Le yoga tibétain Kum Nye : Massages et postures](#) par Tulku, Tarthang (Éd. Guy Trédaniel).

Sources

energetique-tibetaine.com

nyingmainstitute.com

www.nyingmatrust.org

www.kumnyeyoga.com

www.anneselun.fr


Crédit Photo: [Fancycrave](#)

[social_warfare]

Abonne-toi à ma Happy Letter et nourris ta positivité

E-mail

Prénom

J'accepte sans réserve les
Conditions Générales du site
[thehappiness-factory.com](https://www.thehappiness-factory.com) 

Et hop, je m'abonne !



Barbara Reibel

Coach Happiness, Auteure et Blogueuse

Fondatrice du site *Happiness Factory* et du blog *En 1 mot*

