

# RYTHME / PULSATION

Tout pulse

Tout s'écoule

L'univers entier est animé par des mouvements de pulsation, comme les ondes gravitationnelles.

Les pulsations nous environnent et nous englobent

La matière vivante pulse, avec les saisons, le passage du temps, l'histoire, les civilisations pulsent

Les êtres vivants pulsent simultanément à de multiples fréquences par leur système nerveux, vasculaire, respiratoire, digestif...

La lumière pulse à cause de sa constitution même, en partie ondulatoire

Le soleil pulse (sur une période de 11 années terrestres)

La lumière perçue pulse par la rotation de la terre sur elle même et autour du soleil

**Observer**, être conscient des pulsations de la lune, des marées ou du mouvement des astres, nous donne une perception intérieure, animale, de ces événements qui ont une dimension cosmique, et nous permet, dans une certaine mesure, à notre toute petite échelle humaine, de nous synchroniser, ou plutôt de reconnaître cette relation profonde, puissante et discrète, qui nous relie à l'univers, la consubstantialité.

Dans le champs du yoga les pulsations interviennent sous de nombreuses formes;

Mouvements respiratoires et musculaires

Vers l'expire, mouvement centripète, de rétraction, de condensation, vers le plein, et qui s'achève en douceur quand les poumons sont vides, le diaphragme haut, suivi plus ou moins rapidement d'un mouvement...

Vers l'inspire, mouvement centrifuge, de déploiement de la cage thoracique et d'enracinement du centre de gravité, mouvement d'expansion, d'ouverture vers le bas et vers le haut, qui ralentit quand les poumons sont pleins, diaphragme bas, puis après une inflexion plus ou moins rapide bascule à nouveau vers l'expire, la condensation...

Pulsion de la cage thoracique soulevée par l'action coordonnées de dizaines de muscles dont le diaphragme.

Pulsations du ying et du yang

pulsations du cœur qui peuvent s'accélérer ou se ralentir.

pulsations du centre de gravité plus ou moins dense.

pulsations de l'attention pour revenir à la posture, rester dans l'écoute.

pulsations de la pratique, de l'alimentation, de la conscience...

Les pulsations s'effectuent à un certain rythme

Le rythme est séquentiel  
le rythme unifie et multiplie  
le rythme a un tempo  
le rythme est linéaire  
le rythme oriente et protège  
le rythme est logique  
le rythme peut être machinal  
le rythme désigne l'infini

la pulsation est continue  
la pulsation harmonise  
la pulsation a une fréquence et une amplitude  
la pulsation est une courbe  
la pulsation évolue naturellement  
la pulsation est analogique  
la pulsation est vivante elle évolue  
la pulsation naît, vit, et meurt

## UNE JOURNÉE AU VILLAGE UTOPIQUE DE CHAUDES AIGUES EN AUVERGNE...

La régularité de l'exercice augmente sans effort l'amplitude des pulsations

### Le MATIN

Eau chaude  
Méditation  
À l'Aube salut vers l'est  
Pranayama  
Krya           Bastrika, nauli, neti...

..... Excrétion

Asana :      Postures debout, équilibres, postures avants, torsions, postures arrières en fin de matinée ( Ardha Matsyendrasana, Marishiasana, Shalabasana, Urdva Danurasana )  
Eau chaude

Activités créatrices, constructives, physiques et intellectuelles ( cuisine ) ....

### Le MIDI

Ressource..... intégration  
Alimentation  
Échange, détente

Eau chaude en petite quantité

Digestion

Respiration / Action / Marche, bains froids ... ( 3h )

Eau chaude

Asana : postures arrières, postures debout, postures assises, en fin d'après midi les inversées

Activités physiques, de détente, de marche méditative et d'eau chaude

## Le SOIR

Asana : posture avant, postures de détente

Pranayama : Samana pranayama, aniloma viloma .....

Au Crépuscule salut vers l'ouest

Bouillons, soupes chaudes

Activités ludiques, créatrices, communicatives...

Eau chaude

## La NUIT

SOMMEIL

Eau chaude



Hutte des musiciens sur Vitosha en Bulgarie

