



## Yoga Tibétain & Méditation « Trulkhor »



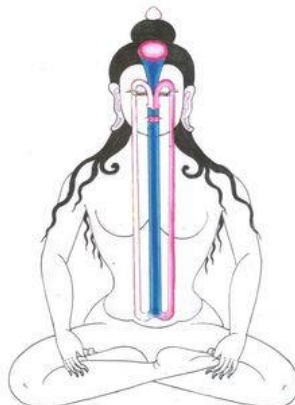
### Atelier de Yoga Tibétain & Méditation « Trulkhor »

### avec Geshé Lhundup Gyaltzen

Né au Tibet en 1976, Lhundup Gyaltzen est un Geshe (docteur en philosophie) issu de la tradition Bön tibétaine. Il a suivi un long cursus d'enseignements bouddhistes au sein d'un monastère, dont différentes techniques de yoga tibétain qu'il a expérimentées durant de nombreuses années. Il vit en France depuis six ans où il partage désormais son savoir et son expérience. Il est le lama résident de Ligmincha France, désigné par Tenzin Wangyal Rinpoche.

L'Atelier de Yoga Tibétain « Trulkhor » & Méditation – Les bases – est composé d'une séance de 3h\* (\*2h30 de pratique et environ 30 min de partage en milieu ou en fin de séance). Il combine postures et exercices de respiration, dont la Pratique Purificatrice des 9 souffles, à une pratique intériorisée de visualisation et de méditation.

*Cette pratique est accessible à tous, pratiquants de yoga débutants ou confirmés.*



## Découverte du Yoga Trulkhor & Méditation

« Le Yoga Tibétain Trulkhor fait partie des traditions yogiques du bouddhisme. Ces traditions ancestrales disposent de nombreuses méthodes de travail sur les souffles pour transformer nos perturbations internes (telles que la colère, l'attachement, l'ignorance) en qualités et notre confusion en sagesse. En nous connectant au souffle, nous attrapons le cheval de l'esprit à problèmes et le menons dans la bonne direction. Ce cheval sauvage de nos souffles internes peut être dompté.

En concentrant l'esprit et en exerçant le corps et la respiration de manière particulière, nous pouvons vraiment nous défaire des schémas habituels de l'esprit conceptuel et découvrir de ce fait directement *l'être*. Nous pouvons découvrir l'ouverture et trouver dans celle-ci les occasions de grandir que nous désirons depuis toujours sans les obtenir, faute d'avoir les moyens adaptés ».

Tenzin Wangyal Rinpoche – « L'éveil du Corps sacré »

Tradition bien établie depuis des milliers d'années au Tibet, qu'il s'agisse de la méditation yogique, de la pratique corporelle, de la pratique du souffle ou du son, le Trulkhor ou yoga tibétain propose d'excellentes méthodes pour soigner naturellement, facilement et à moindre coût les maladies et difficultés de l'esprit et du corps.

Progressivement établie de manière expérimentale, le Trulkhor a d'abord été conçu comme une suprême méthode de santé destinée aux nombreux yogis consacrant leur vie à la pratique bouddhiste dans des grottes de l'Himalaya, loin de tout médicament ou médecin, pour leur permettre de surmonter leurs difficultés mentales et physiques.

Il s'agit d'un système de mouvements composé de plus d'une centaine de formes principales et secondaires.

Accessible à tous, pratiquants de yoga confirmés ou débutants confirmés, le cours de Yoga Tibétain combine postures et exercices de respiration, à une pratique intériorisée de visualisation et méditation.



**Le thème de février sera celui des Préliminaires : (corps, esprit, respiration) les bases du Trulkhor, Pratique Purificatrice des 9 souffles.**

Selon la tradition de sagesse du boeun, l'esprit est ouvert et clair par nature. C'est ce que nous sommes, fondamentalement. L'ouverture est la Source de notre Être et, dans cette ouverture, nous sommes reliés à tout ce qui vit. Ce qui nous empêche de reconnaître cette source ressemble à la manière dont les nuages masquent le soleil. Le soleil ne cesse de briller mais, de notre poste d'observation – c'est à dire notre identification à nos problèmes - nous n'en voyons pas le rayonnement. Nous sommes simplement habitués à identifier les problèmes et à nous éterniser sur eux, et nous avons coutume de les résoudre avec notre esprit conceptuel. Mais c'est grâce à la conscience non-conceptuelle que nous pouvons expérimenter directement l'ouverture de l'esprit.