

La Conscience en mouvement – Un Kata

Atelier Myoku



La méditation n'est plus simplement un "hobby" mais une nécessité à notre époque turbulente. Nous devons tous être enracinés et centrés. La méditation est pratiquée de bien des façons. Myoku offre l'apprentissage d'un kata – une méditation Zen en action (dozen) pour bâtir une solide unité du corps et esprit et laisser la conscience circuler dans le corps. Un kata est une série de mouvements et de postures pour développer des aptitudes dans l'art du combat. Cependant, dans un contexte Zen, un kata est une excellente façon de développer une conscience fluide, l'enracinement et la fluidité dans le corps. En effet, la pratique de kata est comparée à la calligraphie dans les temples Zen. Une fois le mouvement entamé par le pinceau, il ne peut s'arrêter qu'à la fin sinon il interrompt la fluidité du mouvement/conscience dans le Présent. Vous devez pratiquer le mouvement du pinceau à répétition jusqu'à ce que le mouvement devienne vous et dissolve l'Ego. La pratique du kata est similaire. Plus vous le pratiquez plus votre esprit se vide et amène la plénitude, et vous sentez l'expansion de votre « Soi ». Vous devenez Un avec le kata lui-même. Vêtements confortables/amples.

- Techniques de respiration
- Méditation assise & debout
- 4 mouvements & postures de karaté / tai chi
- Kata of 20 mouvements pratiqués avec les 4 éléments

8 classes (1h30) / 240 \$ Date: Juin-Juillet 2019

S'inscrire & plus d'information: myoku77@gmail.com

Viviane est membre de **Kwan Um School of Zen** (NYC).
Elle détient une 2^e Dan en **Kyokushin Karaté** (IKO) et un certificat en **Tai Chi Chuan**
de New York Shaolin Center. Maître **Reiki** (Usui).