

FORMATION

A LA REVELATION ET A LA MAITRISE PERSONNELLE
LA COMPREHENSION POUR MIEUX VIVRE ET EXISTER LIBREMENT
PAR

LE KUNG DU YOGA

Méthode élaborée par le Yogi Coudoux



Posture de l'élève

INITIATION EN KUNG DU YOGA

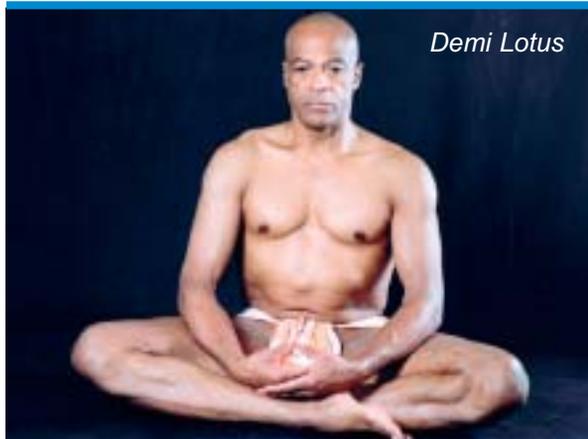
Evaluation permanente

PERFECTIONNEMENT EN KUNG DU YOGA

Certificat : « Kung Du Yoga »



Asana de la grande ventilation



Demi Lotus

LE PRANA YAMA YOGA

Le Yoga du souffle de l'amour

« Aider les autres est une noble cause, mais nulle ne peut donner ce qu'il n'a pas »



L'ENSEIGNEMENT DU YOGI COUDOUX

Vous ne devez surtout pas douter de vous et abandonner, mais attendre pour que demain puisse renforcer votre vouloir et élargir votre chemin.

Recevoir une formation d'une science, ou d'une discipline avec la forte espérance de pouvoir la transmettre un jour, c'est bien. Et même extraordinaire, mais il ne faut jamais perdre de vue que ce qui est bien aujourd'hui, ne sera pas forcément grand demain. Pour espérer transmettre un jour, il est indispensable de penser d'abord à se préparer pour recevoir. Pour mieux trouver ses repaires, on doit toujours garder en mémoire les directions les plus importantes de la sagesse : « Aider les autres restera toujours une noble cause, mais nul ne pourra jamais donner ce qu'il n'a pas ».

Pour cela vous devez compter sur la complicité de ce corps physique que vous pensez être vous et de ce corps mental qui se confond à lui pour mieux lui faire subir les influences de la vie, indispensables à son expérience et à votre connaissance.

Afin de donner à votre corps physique la possibilité de ne plus subir la vie qui l'entoure mais de la vivre librement pour recevoir chaque événement comme un message à traduire et non comme un obstacle dans sa vie, vous devez apprendre à l'apprendre pour le comprendre. Apprendre à l'écouter pour recevoir en lui les échos des images que transmet le mental, en se servant de lui comme le véhicule, qui transmet les sensations indispensables aux premières révélations de votre compréhension.

Quel que soit le Maître que vous choisirez pour votre enseignement et votre éducation, son premier devoir sera de vous montrer le chemin de la préparation qui s'appelle « le regard » (préparation de vos corps pour apprendre à recevoir). Après ces quelques pas sur le chemin des ouvertures, le Maître que vous aurez choisi vous choisira à son tour, ou peut-être pas. Quel que soit sa décision, vous aurez toujours la possibilité de faire avec lui ces trois pas sur le chemin de la pyramide.

Ce qui signifie que dans ce monde le hasard n'existe pas, il n'y a que des lendemains. Car tout dépendra de ce que vous ferez demain, des événements d'aujourd'hui. Si toutefois le Maître vous refuse aujourd'hui, cela voudrait dire que vous n'êtes pas encore prêt. Vous ne devez surtout pas douter de vous et abandonner, mais attendre pour que demain puisse renforcer votre vouloir, et élargir votre chemin. Le Maître vous attendra.

Après l'acceptation, vous saurez désormais que vous marcherez dans les pas du Maître, son premier devoir, il vous apprendra à considérer votre vouloir pour ne pas confondre « le vouloir » au « penser vouloir », il vous apprendra à recevoir avec amour et sincérité. Il vous apprendra à recevoir avec bonté et honnêteté, mais avant tout il vous apprendra à accepter votre corps sur son aspect extérieur, il vous apprendra pourquoi il faut d'abord apprendre à apprendre, il vous apprendra ce qui était formidablement bien dans la démarche et changera peu à peu de dimension pour vous donner la grandeur de sa dimension, de ce fait vous allez apprendre à respirer l'amour en donnant avec bonté ce qu'il vous aura donné.

LE YOGA EST UNIQUE

INITIATION

Le but du Yoga est de vous aider à trouver le chemin qui vous permettra de vous rencontrer un jour.

Je considère le Yoga comme un arbre, doté de diverses branches,... et j'aime vous demander de vous considérer comme un oiseau, qui sait apprécier dans les splendeurs des fruits de l'arbre les qualités et les propriétés indispensables à l'équilibre de sa vie, pour choisir la branche où se poser, et de ses fruits nourrir son corps avec jouissance.

Le mot **Yoga** signifie « **lien** ». Alors, vous devez vous en servir comme support et comme repaire pour trouver et comprendre le lien entre le corps physique – le véhicule et le corps mental – le transmetteur. Les deux corps qui vous seront le plus accessibles à vos débuts. En sachant bien que vous avez dix corps différents...

Le but du Yoga est de vous aider à trouver le chemin qui vous permettra de vous rencontrer un jour. Le Yoga vous aidera à apprendre à comprendre votre vie quel que soit l'aspect extérieur de votre corps physique, pour être plus libre dans la vie. Il vous aidera à trouver et à construire votre état intérieur. Et ce qui me semble le plus important, c'est de vous aider à accepter ce corps, à le considérer comme un enfant que vous devez protéger, afin que vous puissiez trouver en lui une parcelle de vous c'est à dire l'amour. Le Yoga vous apprendra comment laisser émaner de votre corps cet amour. Quel que soit la souffrance que vous pensez que la vie vous fait subir par ignorance, vous comprendrez que parfois il suffit de regarder en face, pour trouver celui qui porte de plus lourds fardeaux que vous. Très vite vous comprendrez que l'acceptation de toute chose



La pince en équilibre

de la vie développe la compréhension et la compréhension conduit à l'élévation, et que l'élévation conduit sur le chemin du Bouddha, celui de l'Illumination.

Le Yoga vous aidera à trouver le but essentiel de la vie et avant tout le temps, car vous êtes le temps. Le Yoga vous permettra de donner à votre corps ce que vous êtes, afin qu'il puisse récolter la patience et de vivre libre avec vous dans la sérénité et en pleine harmonie. Avec le Yoga rapidement vous aller comprendre comment faire pour ne plus courir après le temps - c'est à dire vous-mêmes. Par le Yoga, je vous apprendrai à regarder pour comprendre, je vous apprendrai à écouter pour accepter et ne plus vous contenter d'entendre et de respirer la vie pleinement, simplement, comme on respire une fleur qui offre à travers l'éclat de ses couleurs la générosité dans son parfum.

En guise de clef de méditation, il y a une phrase que je répète souvent et sur laquelle je vous demande de méditer :

« Réussir dans la vie, c'est bien, mais réussir sa vie, c'est mieux. »

LE KUNG DU YOGA

PERFECTIONNEMENT

Dès mon plus jeune âge, j'ai compris que le yoga ne se pratiquait pas mais qu'il se cherchait.

J'avais six ans, je voyais mon père prendre des attitudes curieuses, inhabituelles qui fascinaient les yeux du petit garçon que j'étais. La première fois que j'ai dit : "Père, que fais-tu ?" La réponse a été : "Je cherche mon Yoga." Je suis resté debout et j'ai regardé sans comprendre en laissant mon regard vagabonder dans mes pensées comme pour écouter l'écho de la voix de celui qui était mon miroir. Mon père prenait des positions appelées Postures et les gardait pendant de longues minutes.

Quelquefois, je voyais autour de lui un arc-en-ciel de lumière que mes mains et mon corps pouvaient regarder. Je ressentais sur mon corps un va et vient de vagues qui cliquetaient et qui frissonnaient. Pendant ces moments-là, il n'avait pas besoin de me dire de ne pas le déranger, mon corps conversait avec son corps comme si ces postures étaient exécutées par moi-même. Dès mon plus jeune âge, j'ai compris que le yoga ne se pratiquait pas mais qu'il se cherchait. Il serait déplacé et même indécent que je vous parle ici plus longuement de mon enfance. Si toutefois le sujet vous intéresse, vous le trouverez bientôt dans mes écrits...

Le Kung-du-Yoga, une technique qui me tient à cœur, car elle réveille mes images d'enfant. J'ai élaboré cette manière de vivre le Yoga aux environs de mes dix ans. Mon père venait de commencer mon enseignement sur le Kung-fu, pour faciliter ma compréhension sur l'interprétation de mon corps dans ses réactions automatiques.

En somme, c'était pour faciliter mes recherches sur la canalisation de l'énergie et pour trouver en moi la force qui naît de la confiance. Rapidement dans les Katas et les Asanas que j'avais commencé à trouver naturellement, selon l'écoute de l'expression de mon corps, les mouvements du vent s'exprimaient sur mon corps comme des caresses qui appelaient à l'unité. Je ressentais le poids de mon corps s'annuler et en même temps une force considérable. J'avais l'impression de danser avec le vent et d'être aussi libre que le souffle de la trame qui me caressait la peau.



La danse des oiseaux de marécage



Le Kung du Yoga est une association du Kung-fu et du Prana Yama Yoga, qui signifie le souffle, l'énergie principale qui fait vivre le corps. Cette technique permet de **canaliser** très facilement l'énergie et de **purifier le sang** par des grandes ventilations. Nombreux sont ces Katas ou Asanas qui permettent d'approfondir la recherche sur la stabilité et l'équilibre du corps physique et du corps mental. Très souvent, les premières phases de la préparation sur l'éducation du corps mental sont faites de ces **Katas** ou **Asanas** du Kung du Yoga. Beaucoup de ces Katas et Asanas sont aériens, les séances sont souvent intenses et se terminent presque toujours avec des Katas des combattants, pour renforcer le moral et **réveiller l'agressivité du corps pour mieux éliminer**. Ces Katas des combattants facilitent l'irrigation et le drainage de l'énergie, et permettent au physique d'atteindre plus facilement l'élimination des tensions, la libération du mental et la sérénité de l'être.

PRANA YAMA YOGA

Je veux vous donner ce qui m'a été donné, vous apprendre à recevoir pour mieux transmettre.

Quel que soit votre capacité physique ou mentale et quel que soit le Maître qui fera votre enseignement, aucune technique de recherche ne pourra être complète sans le Prana Yama. Un corps peut vivre parfaitement sans parler, sans voir et même sans le toucher pendant toute une vie. Et pendant quelques heures il pourra vivre sans manger et sans boire ou sans dormir, mais il ne pourra jamais se passer de respiration. La première forme de nourriture qui restera toujours indispensable à la Vie, la qualité et à l'équilibre de sa vie, c'est le souffle, le premier maillon de la chaîne de sa vie. C'est pour cette raison que l'individu qui sera capable de rester dix minutes sans respirer, sera classé dans la catégorie des recordmen. Par conséquent il est de mon devoir de vous réapprendre à respirer pour réveiller votre conscience sur la qualité de votre vie.

Le Prana Yama Yoga est une branche fantastique de l'arbre du yoga, une science à lui tout seul, la science de la domestication et du contrôle du souffle, la science de vivre et de vivre en bonne santé. Le Prana Yama Yoga vous permet d'apprendre à canaliser votre énergie. C'est la première base de la concentration. Aucune concentration n'est possible sans observation du mouvement du souffle. Vous apprenez à respirer, à vous concentrer, à éliminer à volonté les pensées vagabondes souvent indésirables qui nourrissent les angoisses du mental, qui envahissent et qui fatiguent le physique et détruisent le moral. Le Prana Yama Yoga vous permet de parler avec votre corps, de le caresser du souffle (le premier maillon de la chaîne de la vie) comme si chaque mouvement de la respiration était la découverte d'un splendide paysage.

Si le maître qui vous enseigne connaît vraiment la valeur du souffle, chacune de vos Asanas dans le Prana Yama Yoga sera considérée comme une naissance et chacun des mouvements de la respiration contrôlée sera perçu par votre corps comme les longs bras qui s'enlacent autour de lui et s'entrelacent pour mieux le protéger. Le Prana Yama Yoga vous

apprendra à purifier le sang, à équilibrer les plaquettes, à améliorer la circulation, à favoriser la digestion, à régulariser les pulsations cardiaques, à éliminer les tensions nerveuses et musculaires, à balayer les angoisses.

Je considère le PRANA YAMA YOGA comme le «YOGA DE LA LIBERTE DE VIE»

Dans un cours de Yoga, vous ne devez jamais forcer, aucun de vos corps ne doit souffrir. N'oubliez jamais que toute forme de douleur est un signal d'alarme. Votre corps est constamment agressé par d'autres que vous. Il est de votre devoir de le protéger. Si vous passez d'abord par le Prana Yama Yoga pour apprendre à respirer, il vous sera possible d'atteindre la branche la plus haute de l'arbre du Yoga

Salut au soleil couchant



DATES & MODALITES D'INSCRIPTION

DATES & LIEUX DE LA FORMATION KUNG DU YOGA - NIVEAU I : 22 JOURS:

PARIS : 18 et 19 février 2006 / 18 et 19 mars 2006

puis aux **JARDINS INTÉRIEURS** (Ardèche du sud) :

Du 16 (19h) au 22 avril 2006 (14h) / du 11 (19h) au 17 juin 2006 (14h) / du 19 (19h) au 25 août 2006 (14h)

DATES DES STAGES AUX JARDINS INTÉRIEURS (ARDÈCHE DU SUD) :

KUNG DU YOGA : du 26 (18h) au 31 décembre 2005 (18h) (suivi du réveil)
du 16 (17h) au 22 juillet 2006 (14h)

DIGITOPUNCTURE ET DIGITOPRESSION : du 13 (17h) au 19 août 2006 (14h)

INSCRIPTION :

- Découpez le coupon ci-dessous après l'avoir rempli.
 - Joindre le chèque d'arrhes de 275€ qui sera encaissé à l'inscription, et, le ou les chèques de solde qui ne seront encaissés qu'à partir du début de la formation.
 - Le solde est payable en 10 versements mensuels
 - Une confirmation et les informations nécessaires à votre venue vous seront expédiées.
- En cas de désistement**, le solde est toujours remboursé à 100 %.
- **Jusqu'à J-30** : la totalité des arrhes est reportée sur une activité ultérieure.
 - A partir de J-30 : perte des frais de dossiers et des arrhes
- En cas d'annulation de notre fait, la totalité des sommes versées est remboursée.

COÛT DE LA FORMATION 2006 :

Coût du NIVEAU I : 2155 €.

- Tarif spécial sur demande en cas de nécessité. Prévoir les frais de dossier (voir bon d'inscription : 25 € /an) et l'hébergement en résidentiel quand il a lieu.

- Le coût de **chacun** des NIVEAUX II, III et IV sera identique à celui du Niveau I.

Il est possible de s'inscrire au Niveau I sans s'engager sur la totalité de la formation

INSCRIPTION AUX 2 PREMIERS JOURS UNIQUEMENT :

- Il est possible de s'inscrire au premier week-end sans s'engager sur la totalité de la formation

Coût de ces 2 premiers jours : **200 €**

- Vous pourrez toujours, si vous le désirez poursuivre cette formation en réglant la différence.

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Code postal :

Tél. : E-mail :

Date et lieu de formation :

- Je verse 275 € d'arrhes pour m'inscrire
- Je verse 200 € d'arrhes pour m'inscrire au premier week-end
- je verse 25 € **par an, par personne, ou par famille** :
(pour frais de dossier, inscription, confirmation, assurance jusqu'au 31 08 2006)

MONTANT TOTAL :€

CI-JOINT MON CHEQUE DE REGLEMENT

**POUR VOTRE INSCRIPTION
à la FORMATION**

vous pouvez réserver
en direct sur notre site
www.existence.fr

PAIEMENT SECURISE



INFORMATIONS - RESERVATIONS

TEL : 05 46 02 07 07 FAX : 05 46 02 07 07 E-mail : formation@existence.fr

Tous nos programmes sont sur : **www.existence.fr**