


YOGA & SANTE : les problèmes de peau



Nous vous proposons à nouveau cette année un cycle "Yoga et Santé" avec 3 rencontres:

- les problèmes de peau
- les problèmes de dépression
- les problèmes d'addiction

Yoga et problèmes de peau

A Bijayogashram les 19 et 20 novembre 2011

Les problèmes de peau sont multiples et variés et aussi de plus en plus répandus aujourd'hui. De plus en plus de personnes, et en particulier de jeunes enfants, souffrent d'eczéma, par exemple, un problème de peau en pleine expansion aujourd'hui (20% d'enfants concernés contre 3 à 5%, il y a trente ans).

De plus, ces problèmes, quels qu'ils soient (psoriasis, eczéma, urticaire, rougeurs, zona ...) sont souvent difficiles à traiter même avec des traitements médicamenteux lourds. La plupart du temps, les symptômes reviennent surtout dans les moments de stress intense.

La peau est un organe très réactif et sophistiqué, sans lequel on ne peut vivre et des travaux récents ont démontré que dans la peau, le système nerveux et le système immunitaire étaient intimement liés à la fois physiologiquement et anatomiquement dans le cadre d'un système dit "neuro-immuno-cutané".

Ce qu'il faut comprendre, c'est que la peau, dans ces cas-là, se fait le reflet d'un état intérieur disharmonieux, dans lequel il y a des conflits : de l'incohérence entre la tête, le cœur et les mains, c'est-à-dire entre ce que nous pensons, ce que nous ressentons et la façon dont nous agissons et cela affecte nos systèmes.

En effet, barrière protectrice, enveloppe de notre corps tout entier, elle nous donne le sens de notre individualité mais elle nous met, en même temps, dans une position de profonde vulnérabilité en agissant vis-à-vis du monde extérieur comme le miroir de notre aura, de notre santé et de notre vitalité, d'où l'expression « Etre bien dans sa peau », mais aussi de nos états d'âme, c'est-à-dire de nos tensions mentales et émotionnelles.

Dans les cas de problèmes de peau d'origine psychosomatiques, qui se manifestent souvent chez des personnes très sensibles, tendues et anxieuses, la peau devient un moyen et un espace d'expression pour extérioriser les tensions mentales issues de conflits personnels.

Selon Jean Paul Ortonne, directeur de recherches à l'Inserm et professeur à la faculté de médecine de Nice "le stress et l'état mental joue un rôle important dans à peu près toutes les affections dermatologiques".

C'est pour cela que le yoga est un outil fortement recommandé pour :

- mieux se connaître et apprendre à voir ces conflits intérieurs avant qu'ils n'aient besoin de s'exprimer visuellement sur notre peau
- apporter un état d'union entre le corps et le mental, de cohérence entre nos différentes fonctions : tête (pensées), cœur (émotions), mains (actions)
- améliorer le fonctionnement des tous les systèmes internes et de tous les organes en interaction les uns avec les autres
- transformer une faiblesse ou un point de vulnérabilité (problèmes de peau) en force (exploiter sa sensibilité et sa créativité)

Il ne s'agit donc à proprement parler de supprimer à l'aide du yoga les problèmes de peau. Il s'agit plutôt de comprendre que la personne est porteuse d'un terrain qu'elle doit apprendre à connaître et à respecter (plutôt que de le rejeter comme quelque chose de négatif à cacher du regard des autres).

Il est alors possible de se servir de ce terrain de manière extrêmement positive, car la sensibilité sous-jacente aux problèmes de peau porte un potentiel créatif qui pourra s'exprimer dès lors que la manifestation cutanée ne sera plus abordée comme un problème ou comme une maladie mais bien plutôt comme un langage subtil de notre psychique à écouter et à exprimer autrement...

Nous travaillerons avec vous à cette prise de conscience à l'aide des **pratiques de yoga, de respiration et de méditation**. Nous vous proposerons un **programme de yoga** à mettre en place chez vous et à pratiquer régulièrement (tous les jours) comportant du hatha yoga (postures), de la respiration (pranayama), certains shat karmas (techniques de nettoyage yogiques), de la relaxation (yoga nidra).

Les **shat karmas** en question (neti, kunjal et laghoo shankaprashtana) seront pratiqués pendant le week-end.

Nous vous donnerons également quelques **conseils alimentaires** et nous servirons également des concepts de l'Ayurveda, science traditionnelle indienne de l'art de rester en bonne santé, pour mieux comprendre les problèmes de peau de manière holistique.

Vous pouvez participer à ce stage pour la journée du samedi seulement ou pour le week-end complet.

Prévoyez d'arriver le vendredi soir entre 20h00 et 20h30 ou le samedi matin pour 6h00.

UN STAGE "YOGA ET STRESS" est organisé avec l'ORB (Offices des retraités de Brest).

Il aura lieu le vendredi 18 novembre après midi, de 14h à 17h dans notre salle de yoga au 32 rue du Guelmeur à Brest.

Public concerné : les retraités de la région Brestoïse.

Inscriptions à faire auprès de :

L'Office des Retraités de Brest (ORB)

12-14 rue Fautras

BP 61018

29210 Cédex 1

02 98 80 30 03



PROCHAINS STAGES EYS

Le 12/11/11 : RENCONTRE SUR LE SOUFFLE

A Brest le matin et à Ergué, l'après-midi - tarif 25 €

N'oubliez pas le premier stage de la saison proposé comme une Rencontre sur le thème du souffle, le samedi 12 novembre à Brest de 9h30 à 12h00 et à Ergué de 14h30 à 17h00.

Lors de cette rencontre, nous mettrons l'accent sur l'importance de la qualité et de la conscience à apporter à notre respiration. Et nous verrons comment vous faire progresser dans la maîtrise de cet outil formidable pour apaiser les mouvements des pensées et des émotions.

Ces deux rencontres se termineront par une collation offerte par l'École et un buffet à Brest et un goûter à Ergué auxquels chaque participant est invité à contribuer.

Le 03/12/11 : STAGE DE YOGA NIDRA (relaxation)

A Ergué le matin et à Brest l'après-midi - tarif 30 €

Dans les cours hebdomadaires de yoga, vous connaissez yoga nidra comme une courte pratique de relaxation, le plus souvent fort appréciée enfin de séance !



Mais en réalité, il s'agit aussi et surtout d'une pratique très puissante de méditation tantrique qui permet d'atteindre les couches profondes de notre être où résident shanti: notre paix intérieure.

Cette pratique apporte une relaxation physique profonde, une détente de tout le système nerveux, un apaisement émotionnel et une grande clarté mentale et une récupération équivalent à plusieurs heures de sommeil profond!

C'est une technique mise au point par Swami Satyananda à partir d'une ancienne pratique tantrique qu'il a adaptée à nos besoins actuels.

Venez en apprendre plus sur le fonctionnement et sur les effets de cette technique magistrale sur notre cerveau et découvrir par la pratique d'autres étapes de yoga nidra qui ne sont pas abordées en cours.

A PARIS

CONFERENCE AVEC SWAMI PARAMATMA SARASWATI

" SE CONNAITRE A TRAVERS LES 5 ELEMENTS "

Acharya du Satyananda Yoga® en France, Yogi depuis 30 ans et directeur spirituel d'un ashram en Bretagne, Swami Paramatma Saraswati saura nous expliquer tout l'intérêt du concept des éléments: terre, eau, feu, air et éther dans la compréhension de soi et des autres au sein de l'environnement.

Ce concept appartient aussi bien au Yoga qu'à l'Ayurveda. Il est à la fois très pragmatique et en même temps philosophiquement inépuisable.

Appliquer ce concept à soi-même permet de comprendre ses comportements comme l'expression d'un état équilibré ou déséquilibré de notre nature propre.

Les différences d'un individu à l'autre seront perçues essentiellement au regard des éléments dominants chez la personne. Les changements qui prennent place en nous en permanence seront mieux appréhendés dans leur relation à l'état changeant de la nature qui nous entoure.

Ce concept ne peut que nous pousser à la recherche de l'équilibre intérieur en harmonie avec notre environnement.

Le vendredi 11 novembre 2011

De 19h00 à 20h30

Salle Cyprès . Forum 104

104 rue de Vaugirard 75006 PARIS

Tarif: 5 €



STAGE TATTWA SHUDDHI AVEC SWAMI PARAMATMA SARASWATI LES 12 ET 13 NOVEMBRE

Tattwa Shuddhi est une ancienne pratique issue de la philosophie du Tantra qui a pour but la purification intérieure, du niveau le plus dense qu'est le corps physique au niveau le plus subtil de la conscience. C'est une pratique majeure du yoga que tout étudiant avancé doit connaître.

RETRAITE SUR LA SYMBOLIQUE DE LA LUMIERE



Bijayogashram propose une retraite pour aborder de manière yogique les fêtes de Noël et du Nouvel an du 26 décembre 2011 au 01 janvier 2012.

Ce sera une semaine pour s'accorder à ce qui se passe dans la nature: les jours qui s'apprentent à rallonger et la lumière à gagner sur l'obscurité avec le symbole du renouveau porté par le nouvel an.

Il est fondamentalement important à cette période de l'année où les conditions extérieures font que l'on est particulièrement vulnérable d'éveiller la conscience et de se préparer au renouveau avec la clarté mentale d'un sankalpa, un objectif ou un vœu anusthana, porté par notre être intérieur.

Au programme de la retraite, mandala, méditation, nada yoga, satsangs, kirtans et puja plus les pratiques habituelles du centre: hatha yoga, karma yoga, yoga nidra et mantras.

Si vous ne pouvez pas participer à la semaine complète, vous pouvez venir à la journée, y compris pour la journée du 31/12/11.