



ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N° 5 - janvier 2012

MESSAGE DE SWAMI NIRANJANANANDA POUR LA NOUVELLE ANNEE



“ Il est dit dans les écritures que sans le savoir de la littérature, de la musique, des arts et des sciences l'être humain est comme un animal sans queue.

La littérature développe l'intellect, la musique l'ouverture du cœur et les arts renforcent notre caractère et nos comportements.

Pour devenir des êtres humains, nous devons nous intéresser à ces trois sphères de notre personnalité.

Personne ne peut prétendre à devenir parfait, par chance seulement quelques uns sont nés pour le devenir, mais nous pouvons tendre à devenir meilleur. Se connecter à la bonté de la vie est ce que nous pouvons atteindre de mieux grâce à nos efforts.

Quand nous nous lions au positif, à ce qui nous élève et nous inspire nous nous lions au contentement, à la joie et à la paix.

En fin de compte, nous sommes responsables de notre propre bonheur. Personne d'autre ne peut nous apporter le bonheur. Pour atteindre le bonheur nous devons travailler avec notre tête, notre cœur et nos mains – (l'intellect, les sentiments et les actes). La connaissance est la qualité de la tête. La douceur des sentiments, la compassion sont des qualité du cœur, un comportement approprié et le fait d'agir en fonction des demandes du moment sont l'expression de nos attitudes et caractère. Travailler sur ces trois niveaux nous rendra heureux, en bonne santé et sage.

Ainsi pendant toute cette année à venir gardons en mémoire que nous sommes responsable de notre bonheur.

Quand nous sommes jeunes, nous estimons que le monde est à nous et que nous pouvons faire tout ce que nous voulons. Avec l'âge nous gagnons en maturité, en bon sens et en force, et nous commençons à penser qu'il nous faudrait utiliser ces forces pour améliorer la vie et l'environnement.

La souffrance fait partie de la vie mais en être l'esclave n'est pas faire partie de la vie. Quand nous sommes les esclaves de notre souffrance, nous nous identifions à nos faiblesses et nos limitations, avec les mots : ' je ne peux pas ', mais quand nous nous identifions avec la force, avec les mots ' je peux ', alors la bonté, la sagesse combinées à la volonté nous amènent à être plus forts alors que dans l'identification avec la douleur, nos côtés stériles nous dominent.

Donc au seuil de cette nouvelle année, laissons nous inspirer par la détermination d'élargir l'horizon de notre intellect, de nos sentiments et de nos actes. ”

Avec mes meilleurs vœux.

Oms et Prem

Paramahansa Niranjananda Saraswati.

Janvier 2012

FEVRIER A L'ASHRAM

Nous vous proposons deux séjours à thème à Bijayogashram pendant les vacances de février :

. un séjour et un stage d'un week-end pour mieux gérer la dépression à l'aide du yoga du 13 au 19 février

. un séjour pour pratiquer le Seva Yoga du 20 au 26 février



YOGA ET DEPRESSION - stage les 18 et 19 février

Dans le cadre du cycle Yoga et Santé, nous organisons un stage d'un week-end sur le thème de la gestion de la dépression à l'aide du Yoga et de l'Ayurveda, les 18 et 19 février.

Ce stage devra nous permettre de mieux comprendre et identifier le processus qui conduit à la dépression et de repartir avec des techniques et des outils pour sortir de cet état (techniques de nettoyage ou shat karmas, hatha yoga ou postures adaptées et techniques de respiration, relaxation et méditation). C'est une opportunité de trouver des outils de compréhension de cet état dont de très nombreuses personnes souffrent à un moment ou à un autre de leur vie et qui reste pourtant encore tabou et mal compris.

Durant ce stage, qui se déroulera dans un environnement naturel, calme, favorable à l'intériorisation et à la simplicité, toutes ces pratiques seront abordées et surtout nous verrons l'importance de les intégrer dans une routine à la maison et d'en faire ensuite une hygiène de vie au quotidien.

Nous nous inspirerons de cette phrase de Satyananda qui dit :

« La dépression n'est pas réellement un état sans énergie mais une sorte de constipation psychique bloquant nos flux énergétiques ».

L'important sera donc de débloquer la circulation de l'énergie dans le corps et de retrouver ainsi vitalité, enthousiasme, dynamisme et goût de vivre. On abordera donc le problème par le système énergétique qui fait le pont entre le physique et le mental et les émotions. C'est ce système qui pourra rééquilibrer notre état sur les autres plans.

Nous comprendrons comment nous pouvons passer de la dépression, processus destructeur et perte de la personnalité, pour devenir acteur vers une dynamique qui nous conduit forcément à une meilleure conscience de notre fonctionnement et ouverture confiante à la vie.

Possibilité de participer pour le week-end complet ou la journée du samedi uniquement.

SEJOUR YOGA ET DEPRESSION du 13 au 19 février

Ce séjour lui vous est proposé comme un complément au stage dans la mesure où vous pourrez sur quelques jours au rythme de l'ashram et encadré amorcer le changement vers un nouveau rythme de vie plus dynamique et une prise en main de votre bien-être à travers :

- la mise en place d'une pratique de hatha yoga adaptée
- le karma yoga pour reconstruire l'estime de soi et la capacité d'agir
- une heure d'échange chaque jour

Possibilité de faire toute la semaine comprenant le séjour et le stage Ou uniquement le séjour.

Pour la première fois, nous vous offrons l'opportunité pendant une semaine de vous détacher de vos préoccupations personnelles pour donner de votre temps et de votre cœur pour aider les autres en pratiquant le Seva Yoga.

Il s'agit de se concentrer sur les besoins de l'humanité et de pratiquer le «don de soi» ce qui veut dire, oublier les prérogatives de notre ego, qui sont les germes de nos souffrances et passer à un état de conscience où les autres passent en premier.

Cette expérience est en fait ce qui manque aujourd'hui beaucoup à nos sociétés et nos styles de vies et c'est la clé d'un état de bien-être et de détente totale et profonde comprenant toutes les dimensions de notre être.

Ce n'est pas de l'aide humanitaire même si le support est l'action Satyananda Math mise en place en septembre 2011 qui vise à collecter des vêtements et jouets pour bébés et à les redistribuer à ceux qui en ont besoin dans notre région et en Inde à l'ashram à Rikhiapeth.

Le Seva Yoga doit être compris et vécu comme le support d'un autre état de conscience élargi et plus épanouissant. Cet état de conscience et de détente profonde visé sera soutenu par des pratiques de pranayama et de méditation.

PROCHAINS STAGES

Le 28/01/12 : STAGE CHAKRAS - MODULE 1

A Ergué de 9h00 à 12h00 et à Brest de 14h30 à 17h30

Cette année vous avez la possibilité d'aborder le concept des chakras avec un cycle de trois rencontres qui auront lieu à Ergué et à Brest sur des demi-journées.

Les chakras appartiennent à un concept tantrique qui les définit comme des points psychiques, des points de passage de l'énergie et d'éveil de la conscience...

Il existe des milliers de points de chakras. Le Tantra a isolé six chakras principaux qui sont Mooladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddhi et Ajna, et deux super chakras, Bindu et Sahasraha.

Le module 1 nous permettra de découvrir précisément l'échelle et le positionnement des chakras à l'intérieur du corps physique. Nous aborderons le concept du prana et les pratiques proposées tendront à situer et stimuler ces points de passage de l'énergie.

Il est essentiel d'étudier le concept des chakras car on s'y réfère dans toutes les branches du yoga et cette connaissance est indispensable pour entrer dans des pratiques plus avancées de yoga.

Ces centres d'énergie, à l'intérieur de nous, influencent la puissance de notre vitalité, nos réactions affectives, nos processus mentaux, nos facultés de perception et nos états de conscience. L'éveil et l'expression de tous les chakras permettent à l'humain d'atteindre les potentiels les plus élevés.

Ainsi dans les modules 2 et 3 programmés selon les mêmes dispositions les SAMEDI 25 février et 31 mars 2012, nous irons vers une description des qualités des chakras et nous verrons que chaque chakra est représenté par un yantra, correspond à une note de la gamme, est associé à un élément (Terre, Eau, Feu, Air, Ether).

Ceci nous permettra ensuite d'aller plus loin dans la compréhension de notre propre fonctionnement au regard de ce concept des chakras et voir que nos comportements et notre personnalité sont liés au degré d'éveil de la conscience dans les différents chakras.

Explorer le monde avec le concept des chakras est une entreprise passionnante et très sophistiquée, car le concept est puissant et multidimensionnel.



L'École de Yoga Satyananda Paris est heureuse de vous proposer un programme riche et varié pour ce mois de Février.

Le dimanche 5 février de 9h à 12 h
Deuxième volet du cycle de Pranayama : "Le pranayama comme outil d'équilibre"
Rencontre animée par Swami Yoga Jyoti.

Même si vous n'avez pas participé au premier stage vous pouvez rejoindre le cycle.

Une proposition attrayante et innovante : du 20 au 25 Février 2012
Stage animé par Ioana Golovodas

Lors de la première semaine des vacances d'hiver, l'École vous propose chaque jour un cours de 9h à 10h pour vous aider à inscrire le yoga dans votre quotidien.

Pour conclure la semaine, la séance de hatha yoga du samedi durera 1h30 et sera suivie d'une pratique de Yoga Nidra.

Vous pouvez participer à cette semaine même si vous êtes débutant, même si vous avez une pratique avancée mais pas assez régulière à vos yeux. Ce stage est ouvert aux adolescents et aux adultes.

Un Stage de Yoga Nidra : Les 25 et 26 Février 2012
Le samedi de 9h à 17h30 Le Dimanche de 9h à 16h 30.
Stage conduit par Swami Yoga Jyoti et Karuna

Le Yoga nidra est avant tout une pratique de méditation tantrique qui par séquence nous conduit de la relaxation physique et mentale aux portes de la méditation. La progression se fait à travers nos différentes enveloppes et en suivant les étapes du Patanjali Yoga.

Contactez-nous pour plus de renseignements.

VOYAGE EN ESPAGNE

Paramahansa Satyasangananda Saraswati sera à Madrid les 11, 12 et 13 Mai 2012 pour un séminaire sur « La relation entre le Gyana, le Bhakti et le Karma Yoga ».



L'École organise un voyage aux fins de participer à cette rencontre. Le thème est particulièrement intéressant et correspond à ce que sans cesse nous essayons de transmettre et d'appliquer dans nos associations, formations et actions. En plus de reprendre l'enseignement de la Bhagavad Gita, ces trois disciplines correspondent à la vision du Yoga holistique développée par Swami Satyananda qui engage aussi bien, la tête, le cœur et les mains.

Départ prévu de Paris ou peut-être de Nantes le vendredi matin, retour le dimanche soir.

**Cout du séminaire sans hébergement : 225 euros
Hébergement : environ 80 euros
Voyage : 200 euros**

Ne manquez pas cette opportunité d'être en contact direct avec un Maître qui pendant 23 années a absorbé et soutenu l'enseignement et la vision de Paramahansa Satyananda.

Inscription auprès de Swami Yoga Jyoti jusqu'au 15 février.