



ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N°9 - Septembre 2012

DU NOUVEAU DANS LA CONTINUITÉ

Le yoga nous enseigne que la Vie est faite de cycles avec des « petites morts » qui engendrent de la souffrance et des « renaissances » qui ouvrent d'autres champs d'expérience. Nous pouvons et devons en être les observateurs mais en être aussi les acteurs.

La pratique du yoga engendre un processus de transformation, qui s'il est avant tout individuel et personnel, se répercute au niveau du collectif car nous sommes en interaction perpétuelle avec l'environnement et à plus forte raison avec nos semblables.

Cette saison estivale a connu des événements au sein de l'Ecole de Yoga Satyananda de Bretagne qui ont généré ce processus de transformation et modifié sa structure organisationnelle.

Une nouvelle équipe se met en place : départ de certains vers d'autres horizons, d'autres orientations pour ceux qui continuent, implication nouvelle d'autres karma yogis.

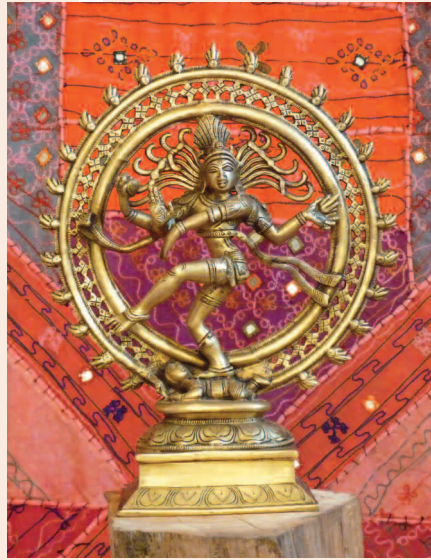
Tout est soumis à évolution, l'essentiel est de réaliser ces changements dans la continuité de l'esprit du Yoga reçu de Paramahansa Satyananda Saraswati, ce qui anime le cœur et l'esprit de chaque membre de la nouvelle équipe.

Remercions ceux qui sont partis pour avoir œuvrés longtemps au sein de l'Ecole. Et souhaitons bonne inspiration et énergie à la nouvelle équipe pour continuer de mener à bien la mission de Swamis Paramatma et Yoga Jyoti à l'origine de cette institution.

Par cet épisode de la vie de l'école, nous sommes au cœur de l'enseignement du yoga. Le yoga de Satyananda est un yoga traditionnel ayant sa source en Inde, berceau du yoga. Il nous familiarise avec des représentations de divinités indiennes qui ne doivent pas être prises comme des divinités à adorer comme cela se fait dans une religion.

Le yoga Satyananda nous les offre comme outil yogique, chaque divinité est chargée d'un symbole qui représente une qualité, nous pouvons nous en inspirer, méditer sur ce que représente ce symbole dans notre vie, chercher à incarner cette qualité. Notre culture occidentale ne nous a pas habitués à ce langage du symbolisme, il est pourtant riche de potentialités.

Nataraja, Le Danseur Cosmique symbolise ces cycles de transformation. Ils sont présents partout dans la Nature, le plus évident est celui des saisons, ainsi l'hiver est suivi du printemps, symbole du renouveau. Nos vies sont rythmées par des périodes heureuses et d'autres plus difficiles. Ces cycles font partie de la Vie et ne peuvent être évités, le yoga nous aide à les vivre pleinement en les observant, en les acceptant. Aucun détail de ces représentations n'est laissé au hasard.



- Nataraja -

« Shiva est le danseur cosmique qui crée et détruit l'univers par ses mouvements aussi impétueux, tantôt frénétiques et farouches ; ou qui s'apaise par ses rythmes harmonieux. A ce ballet prend part le libéré vivant, qui danse spontanément dans toutes les activités de ce monde, se jouant avec amour de la vie en ses multiples aspects reconnus par lui comme étant l'expression de l'énergie divine. »

Extrait de « La Bhakti » de Lilian Silburn.

Au mois de septembre est associée l'idée de rentrée et nous sommes toujours enclins à prendre de bonnes résolutions.

Après le temps de repos et le ressourcement que nous avons recherché pendant la période estivale, le moment est propice au changement, et tant qu'à changer, mieux vaut remplacer les mauvaises habitudes par des bonnes, le yoga pourrait en faire partie.

Si vous lisez cette lettre pour la première fois, c'est peut-être parce que vous pensez que le yoga pourrait avoir une place dans votre vie, en vous inscrivant à un cours par exemple. alors

Nous vous souhaitons la bienvenue !

Si le yoga fait déjà partie de votre vie, vous souhaiterez peut être un approfondissement personnel par une pratique plus régulière et plus intense ou par une implication au sein de nos associations ou d'autres associations en pratiquant une autre forme de yoga, le karma yoga.

Cette nouvelle saison de lettre mensuelle se voudrait être un support interactif où chacun d'entre vous pourrait y apporter un témoignage de sa vie dans le yoga, individuel ou collectif, adhérents, élèves ou professeurs.

Si vous vous sentez concernés, contactez Ritambhara à cette adresse : ritambhara@ecoledeyogasatyananda.net

NOUVELLES DE L'INDE

PROGRAMME DE GANGA DARSHAN (UNIVERSITÉ INDIENNE DE MUNGER) POUR L'ANNÉE 2013

Hanuman Chalisa	1 Janvier
Ashram Life, Yoga and Satsang Week	2-6 Janvier
Basant Panchami Satsang Series	12-15 Février
Bal Yoga Diwas	14 Février
Basant Panchami Celebration	15 Février
BYMM Program	1-4 Juin
Guru Poornima Aradhana	18-21 Juillet
Guru Poornima Day	22 Juillet
Sivananda Janmotsava	08 Septembre
Swami Satyananda Sannyasa Diwas	12 Septembre

World Yoga Convention 23-27 octobre

Nous organisons deux voyages autour de la convention :

- Le premier d'une durée de 1 mois afin d'aider et de supporter ce projet,

- Le second de 10 jours pour assister à ce programme.

Si vous êtes intéressés par l'un ou l'autre de ces voyages contactez Swami Yoga Jyoti au 06 85 72 13 69 ou par mail : yoga.jyoti@ecoledeyogasatyananda.net

BREVES

Journée Portes ouvertes le 1er septembre à Brest de 9h à 13h avec un cours d'essai gratuit de 10h à 11h30.

Forums le 08 à Ergué-Gabéric, Quimper, Concarneau, Plouguffan, Vannes... La liste complète est en ligne sur notre site internet www.ecoledeyogasatyananda.net

Reprise des cours

Elle est fixée au lundi 17 septembre.

Stages d'été

Très bonne fréquentation des stages d'été à l'ashram. Cette année a vu plus de personnes des quatre coins de la France venir y passer un séjour.

Départs

Les élèves de Brest noteront que Malou Gourmelon a démissionné de son poste de professeur de l'école de L'EYS. Ceux qui sont venus à l'ashram ont pu faire connaissance avec Samidha, elle l'a quitté fin juillet.

Arrivées

Sophie Le Bihan de Scaër a pris en charge la comptabilité de l'école depuis le mois de mars et vos appels téléphoniques seront désormais accueillis par David Jambon



Retrouvez-nous sur facebook et sur notre site internet

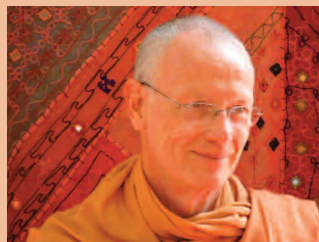


SATYANANDA YOGA

www.ecoledeyogasatyananda.net www.ecoledeyogasatyananda-paris.net www.bijayogashram.net

TEMOIGNAGE

Au lendemain de son retour fin avril, de sa première session de trois mois en Inde pour suivre le cursus de sanyasin, Swami Paramatma acceptait notre invitation pour animer un séminaire début juin à LILLE.



À l'annonce de cette bonne nouvelle, avec Yoga-mudra également professeur de yoga Satyananda, nous avons mis toute notre énergie pour mettre sur pied un séminaire qui allait avoir lieu à peine un mois

après. Le plaisir et l'honneur de recevoir Sw Paramatma nous donna des ailes : déterminer un thème « A la découverte du Soi », trouver une salle (ce qui fut le plus dur), « pondre » un flyer et le diffuser le plus largement possible. Le défi fut relevé et le but atteint. Nous avons eu plus de vingt participants chaque jour qui ont tellement participé que Paramatma a quasiment fait un satsang en continu se laissant porter par les questions autour du thème choisi.



L'énergie fut belle et forte. La réflexion d'une personne ayant débuté le yoga cette année-là est le meilleur témoignage de la portée de ce séminaire : Pour moi, il y a un « avant » et un « après ».

Aujourd'hui, Swami Paramatma est reparti pour trois mois en Inde.

De Lille, je lui envoie tous nos remerciements. Pour moi, la présence de Swami Paramatma à l'Université de Munger auprès de notre maître Swami Niranjananda Saraswati crée un lien privilégié et constant, comme si nous étions nous-même, prolongement du yoga Satyananda en France, plus près de la source.



Ritambhara, professeur de yoga Satyananda à LILLE

Cette année encore il a fait beau pour les séances de yoga à la plage de Bénodet. Rendez-vous l'été prochain !

