



ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N° 12 - Décembre 2012

A LA LUMIERE DU YOGA



Noël reste très ancré dans notre culture française. Fête religieuse ? Récupération mercantile ? Un temps pour se retrouver en famille ? Un temps pour faire la fête : repas, cadeaux, illuminations ? Un temps autour de rituels religieux ou laïques : crèche, messe de minuit, sapin, Père Noël ? Un temps pour penser aux plus démunis et aux personnes isolées : repas et cadeaux de Noël distribués par des associations caritatives ? Comment nous positionnons-nous ? Que peut vouloir signifier Noël pour nous au regard de notre démarche de pratique de yoga ou plus encore au regard de notre vie yogique ?

Les illuminations des rues, les bougies allumées, les guirlandes sur les sapins qui scintillent dans la nuit, Noël emprunte un symbole fort et universel : la lumière. Cette lumière vient éclairer une période sombre de l'année : les jours sont très courts et la lumière extérieure peu présente. Nous pouvons y voir un moment propice à la méditation d'où peut émerger la lumière de l'intérieur. Le manque de lumière extérieure devient une invitation à la méditation, à l'intériorisation et nous pousse à aller chercher la lumière intérieure, une manière de retrouver un équilibre en cette saison.



La flamme de la bougie de Noël, c'est aussi sa chaleur qui réchauffe dans le froid de l'hiver. Lumière / ténèbres, chaleur / froid, deux couples de contraires, encore une recherche d'équilibre ! Enfin, n'oublions pas le symbole de la flamme de bougie, symbole de conscience et de

connaissance, que nous utilisons régulièrement comme objet de concentration lors du rituel du OM en début et fin de cours de yoga et aussi dans la méditation «trataka».

Noël peut aussi être un temps pour méditer sur le bilan de l'année qui se termine et qui en annonce une autre. L'histoire de la naissance de Jésus le soir de Noël, que l'on y adhère ou non, annonce symboliquement la fin d'un monde pour la renaissance d'une nouvelle ère. Quels sont les engagements dans nos vies, arrêtons-nous un instant pour en tirer le bilan et orienter la nouvelle année vers un chemin choisi en toute conscience.

Gabegie de nourriture, abondance de cadeaux pour les plus favorisés qui côtoient pauvreté et froid pour les défavorisés. Le yoga nous conduit à l'ouverture du cœur ; méditons sur la place que nous donnons au partage, à la compassion, au Seva Yoga . A travers la pratique du Seva Yoga, le yoga de l'action désintéressée, le don constitue la base même de la vie spirituelle. Entendons le message sans cesse renouvelé de Paramahansa Satyananda Saraswati « Serve, love, give » (Servir, aimer, donner).

L'œuvre caritative Sivananda Math développée en Inde par Paramahansa Satyananda Saraswati peut être un guide pour agir à notre niveau. Pour en connaître un peu plus : <http://www.ecoledeyogasatyananda.net/le-satyananda-yoga/institutions/> et <http://www.yogavision.net/sivananda-math/about-sm/>

Voilà quelques pistes de réflexion à la veille de Noël : Laquelle résonnera en vous ? D'autres s'imposeront peut-être à vous ?... Et si vous consentiez à les partager avec nous lors de notre prochaine lettre mensuelle ?

JOYEUX NOEL A TOUS !



UNE JOURNEE DE YOGA EN FAMILLE

Beau succès de la journée en famille du 10 novembre. 28 personnes étaient présentes à l'ashram de Leuhan pour cette rencontre appréciée autant par les enfants que par les parents. Rendez-vous l'année prochaine !



Glazik

FIN DU PREMIER CYCLE DE FORMATION A PARIS

Ce n'est pas sans émotion forte que nous avons vu se terminer ce premier cycle de formation parisien. La richesse des échanges et le plaisir renouvelé à chaque rencontre ont été pour nous une source d'encouragement et de soutien dans la mission d'enseignement que nous portons. Nous souhaitons à chacun de poursuivre le chemin dans la direction de son choix mais avec le souci de la tradition et du respect des principes du Satyananda Yoga.



UN SOUFFLE PUISSANT SUR L'Auvergne !

Un rayon de soleil est venu éclairer l'Auvergne le week-end du 10 et 11 novembre.

Ainsi Swami Paramatma a donné une conférence le vendredi 09 sur le renouveau du yoga par le Sannyas ; Il a ensuite animé un stage sur les techniques de Pranayama, enseignement fort apprécié des participants (26 le samedi et 16 le dimanche) qui sont prêts à s'inscrire pour un nouveau stage.



LES PROCHAINES RENCONTRES

- **Cycle pranayama** en quatre modules d'une demi-journée en BRETAGNE
Module 2 : les techniques de pranayama équilibrants et calmants.
Samedi 08 décembre de 09h à 12h à Ergué Gabéric ou de 14h30 à 17h30 à Brest et Lorient.
- **Cycle pranayama** en trois modules d'une demi-journée à PARIS
Module 1 : maîtriser le souffle, un outil de bonne santé
Dimanche 09 décembre de 09h à 12h au 60 rue Greneta.
- **SATSANG avec Swami Paramatma** le **12 décembre** à Lorient et le **18 décembre** à Ergué Gabéric. Ne manquez pas cette belle opportunité !
- **NOËL à l'ashram** du **22 au 24 décembre** au Centre de Yoga à Leuhan.
- **NOUVEL AN à l'ashram** du **29 décembre au 1er janvier 2013**
Venez vivre ces moments dans le plaisir du partage en gardant ou en retrouvant le sens initial de ces fêtes.
- **Introduction aux KRIYAS** avec Swami Paramatma les **05 et 06 janvier 2013** au Centre Greneta à Paris.

Pour en savoir plus consultez notre site internet
www.ecoledeyogasatyananda.net



Retrouvez-nous sur facebook
et sur notre site internet

