



ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N° 14 - Février 2013

PORTES OUVERTES le 13 janvier



C'est avec grand plaisir que nous avons retrouvé nombre de nos élèves le samedi à Brest et le dimanche à Leuhan pour nos « portes ouvertes » d'entrée dans la nouvelle année ! C'est toujours une occasion très conviviale et festive de se retrouver pour mieux se connaître et échanger sur le Yoga. Swami Paramatma a répondu à toutes les questions qui ont été posées lors de ces réunions, et ces satsangs sont toujours l'occasion d'un enrichissement précieux de nos connaissances. Merci à tous pour votre présence et votre participation qui sont autant de marque de soutien de nos associations que d'encouragement dans nos actions.



CYCLE DE PRANAYAMA le 19 janvier

Le 3^e module du stage de pranayama a eu lieu le 19 janvier dernier sur le thème très intéressant des pranayamas dynamisant qui nous a permis d'aborder des techniques avancées, extrêmement précieuses à connaître et à maîtriser. Les participants sont très fidèles à nos rendez-vous successifs et se montrent impatients du prochain qui aura lieu le samedi 16 février avec l'approche encore plus subtile, pour une bonne connaissance du pranayama, de ce que sont les mudras et les bandhas qui y sont associés.



«FORMULER ET UTILISER UN SANKALPA POUR ORIENTER ET COLORER SA VIE POSITIVEMENT»

Les 19 et 20 janvier au Centre de Yoga de Leuhan.

C'est devant une assemblée attentive et désireuse d'en approfondir toutes les subtilités que Swami Paramatma a défini cet outil du yoga qu'est le SANKALPA. De ces deux racines sanskrites, SAN et KALPA, SAN voulant dire parfait, et KALPA, mot, et l'association des deux, SANKALPA se résume en un mot qui signifie parole puissante et parfaite.

सङ्कल्प

Le mot «Sankalpa» en sanskrit

Le sankalpa n'est pas choisi par hasard mais par les résonances du passé en nous. Et ce mot c'est une vibration et il résonne en nous

par l'écoute en profondeur avant de pouvoir être répété. Il devient alors un mantra, avec l'impulsion positive que nous mettons à le nourrir.

Ce mot appelle la vigilance, éveille notre système énergétique, éveille notre intelligence pour réaliser le contenu avec la force et la même attention que mettrait un agriculteur à s'occuper de ses cultures jusqu'à l'aboutissement, jusqu'à la récolte des fruits de son labeur.

Le sankalpa est un germe capable de se développer à condition que nous le nourrissions. Comme un petit grain de blé, il est chargé d'un potentiel.

Lorsqu'un seul mot mobilise la totalité de notre être, Swami Paramatma nous dit qu'il est parfait. Et c'est de la manière dont nous allons nourrir notre sankalpa, l'intensité, la détermination, la ferveur que nous allons mettre dans l'impulsion de ce mot parfait que nous nous destinons à être un bon agriculteur, alors sans aucun doute, notre sankalpa portera ses fruits.

C'est par des pratiques de méditation, en complément de cet enseignement, que les participants ont pu définir ou redéfinir leur sankalpa, telle une flèche positive en direction de leur objectif de vie.



DES NOUVELLES DE L'INDE



Pour la deuxième année Swami Paramatma a rejoint fin janvier le «sannyas course» pour pouvoir comprendre et ensuite transmettre mieux la vision de Swami Niranjanananda qui vient d'entreprendre une sadhana exceptionnellement difficile pour laquelle nous formulons des vœux sincères de réussite.

Paramatma sera de retour pour «4 jours de rencontre» du 09 au 12 mai et animera le stage «cultiver la pensée positive» les 18 et 19 mai.

L'école de yoga organise un voyage en Inde au mois d'octobre pour la **convention internationale de yoga** qui se déroulera du 23 au 27 octobre 2013.

Contactez-nous si vous souhaitez faire partie du voyage.

SURYA NAMASKARA (La salutation au soleil)

Surya namaskara nous a été transmise par les sages de l'époque védique.

Surya = soleil Namaskar = salutation.

Puissant symbole de la conscience spirituelle, cet astre faisait autrefois l'objet d'un culte quotidien. Lui rendre grâce sur les plans intérieurs et extérieurs représentait un rite qui participait à la fois à la vie sociale et religieuse.



La salutation au soleil sert à réveiller les aspects solaires de la nature humaine, afin d'en libérer l'énergie vitale pour l'investir dans le développement d'une conscience supérieure. L'adopter chaque matin permet de conduire ce processus à son terme. C'est aussi une bonne façon de rendre hommage à la source de la vie et de la création. Surya namaskara est une technique réputée qui occupe une place essentielle dans le répertoire yoguique, sa facilité d'adaptation et ses multiples applications en font l'un des meilleurs outils pour installer une vie saine, vigoureuse et active qui permet l'éveil spirituel et l'élargissement de la conscience.



Bien qu'elle étire le corps alternativement vers l'avant et vers l'arrière, bien qu'elle détende, masse, assouplisse et stimule les muscles, les organes vitaux et les différentes parties du corps, surya namaskara est plus qu'une simple série d'exercices physiques. Sa pratique régulière est un antidote idéal face au stress et fait preuve d'une très grande efficacité en tant que thérapie des désordres physiques et mentaux. La pratique peut facilement s'intégrer dans une routine journalière, puisqu'elle ne demande que 5 à 15 mn quotidiennes pour obtenir des résultats étonnamment rapides et bénéfiques.

La salutation au soleil représente, en elle-même, une sadhana presque complète, qui intègre dans sa structure à la fois des asanas, du pranayama et des techniques de méditation, comme la répétition de mantras ou la conscience des chakras. Surya Namaskara possède aussi la profondeur et la complétude d'une pratique spirituelle à part entière.



Surya namaskara est composée de trois éléments, la forme, l'énergie et le rythme. Les douze postures construisent la matrice physique qui permet d'élaborer l'ossature de la pratique. Leur enchaînement en une séquence régulière reflète tous les cycles de l'univers, que ce soit les 24h de la journée, les 12 phases du Zodiaque ou encore les biorythmes de notre corps.

La superposition rythmique de cette forme et de cette énergie sur notre structure corps/mental actuelle engendre un pouvoir de transformation et crée le germe d'une vie bien remplie et plus active.



NOS PROCHAINES RENCONTRES

- **La connaissance pratique des chakras** le 09 février à PARIS
- **Cycle pranayama session 2** le dimanche 10 février à PARIS
- **Cycle pranayama** module 4 : Mudras et bandhas associés au pranayama le **Samedi 16 février** de 09h à 12h à Ergué Gabéric ou de 14h30 à 17h30 à Lorient.
- **Surya namaskara (la salutation au soleil)** le 02 mars à Ergué Gabéric le matin, Brest l'après midi.
- **Pranayama** les 02 et 03 mars à Lille
- **Etude pratique du Yoga nidra** les 09 et 10 mars à PARIS au 60 rue Greneta.

Consultez les pages de nos sites web, vous y trouverez des informations plus complètes sur le yoga, le descriptif de tous nos stages, nos précédentes lettres d'infos, des photos...

Augmentez votre réseau d'amis en nous rejoignant sur facebook. A ce jour plus de 1360 personnes y sont inscrites.

