



# ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N°15 **MARS 2013**

## DU NOUVEAU AU CENTRE DE YOGA



Suite à son séjour de 6 mois en Inde, dont 4 mois à la Bihar School of Yoga de Munger et 2 mois au Sivananda Ashram de Rikhia, Marie-Claire, qui était professeur à l'Ecole de Yoga de l'Odéa, s'investira désormais principalement au Centre de Yoga de Leuhan. De ce fait, de nouvelles activités qu'elle animera seront bientôt proposées :

- Un **cours hebdomadaire de hatha yoga** classique (asanas, pranayama, yoga nidra), pour tous niveaux, le **MERCREDI** soir, de 18h30 à 20h00, à partir du 03 avril.

- Un programme intitulé « **une journée à l'ashram** », chaque jeudi à partir de 9h00.

La première rencontre aura lieu le jeudi 14 mars. Il y aura pour se mettre en train une petite séance d'asanas et de pranayama après l'apprentissage de mantras pour détendre et concentrer le mental. Deux séquences de Karma Yoga, le matin et l'après-midi, vous permettront d'apprendre à utiliser d'autres outils du yoga en participant à la vie de l'ashram. Un Yoga Nidra avant le déjeuner et une petite séquence de relaxation avant la pause thé et le moment du départ vous offriront l'opportunité de lâcher prise. Ce programme construit dans le but d'équilibrer le principe de « donner et recevoir », d'harmoniser « la tête, le cœur, les mains » est ouvert à tous. Vous pouvez y participer ponctuellement ou régulièrement, à votre convenance.

Pour tous renseignements, contactez le Centre de Yoga au 02 98 59 71 47 ou par mail : [info@bijayogashram.net](mailto:info@bijayogashram.net)



## ÉCOLE DE PARIS

Le deuxième module du **cycle pranayama** a réuni le mois dernier un public fidèle et motivé par l'opportunité rare de consacrer trois heures en continu à la pratique des pranayamas équilibrants, entre autres nadi shodhana, mais aussi d'autres moins connus qui ont pour objectif d'harmoniser les deux nadis principaux, Ida et Pingala.

## YOGAVIE

Il existe au sein de l'Ecole de Yoga un réseau interne à l'association, Yogavie, qui favorise un esprit d'ouverture et d'échange en s'inspirant des enseignements du yoga. Si vous recherchez quelque chose en particulier, ou si vous souhaitez donner ou partager des objets, des expériences, des compétences ou des savoir-faire avec d'autres membres de l'association, il suffit d'envoyer votre demande ou votre proposition à cette adresse :

[yogavie@ecoledeyogasatyananda.net](mailto:yogavie@ecoledeyogasatyananda.net) qui, après validation, la transmettra à tous les adhérents.



Ce mois-ci, Yves Lebert, adhérent de Bija Yoga, vous invite à venir voir le film «Kindness» (Bienveillance), un film sur la condition du peuple tibétain, au Centre de Yoga de Leuhan le samedi 9 mars à 15h00.

## DES NOUVELLES DE L'INDE



Le 12 Février la disparition de **Sri Swami Dharma Shakti**, la maman de Swami Niranjanananda a suscité une grande émotion, un mouvement de très grand respect et une quantité d'hommages impressionnants. Nous nous sommes associés à Bija Yogashram aux rituels qui ont pris place le 28 février, traditionnellement 16 jours après son maha samadhi.

Le 14 Février 2013 l'IYFM **fêtait ses 50 ans**, cette association fut à l'origine de la création de la Bihar School of Yoga et a depuis constamment veillé au respect de la tradition dans la diffusion des enseignements transmis par son fondateur, Swami Satyananda. Un millier de personnes était réuni à Munger pour cette occasion.



Bihar School of Yoga



**Swami Paramatma** poursuit ses années d'études et d'engagement dans la vie de sannyas et partira tout le mois d'avril dans le Maharashtra (près de Bombay) pour faire des conférences et donner des enseignements. Nous attendons son retour pour le 9 Mai.

## LE PRANAYAMA



D'une façon générale on limite le pranayama à une technique de respiration ; or cette définition, un peu courte, ne recouvre qu'une petite partie de cette technique fondamentale. Certes le souffle chemine à travers le corps, véhicule l'oxygène à tous les organes et notamment au cerveau et représente ainsi un facteur de santé. Mais le yoga amène une notion supplémentaire, plus subtile et d'ordre énergétique : le souffle est le support, le véhicule du prana, cette force vitale primaire qui se trouve partout même dans l'air que l'on respire, et est responsable de tous les mouvements et donc du principe même de vie : sans prana il n'y a pas de vie.

Mais qu'est ce que le prana ? La culture occidentale a tenté de le définir comme une forme physique d'énergie, les textes indiens parlent de souffle de vie ou de souffle vital et ce même prana est décliné en cinq parties allant du prana sous sa plus petite forme en prana universel, sa forme cosmique. Ces mêmes textes indiens (les upanishad) disent que l'on peut avoir les yeux, les oreilles, le nez et toutes les facultés du corps, mais sans Maha Prana, on n'a aucune conscience.

Dans les cours de yoga on aborde le pranayama par la prise de conscience de la respiration naturelle en position immobile et l'écoute de la respiration par la technique de la respiration bruyante ujjayi pranayama (le passage de la respiration est freiné entre le nez et la gorge provoquant un souffle sonore). Cette pratique peut être maintenue sur la moitié d'un cours, elle induit le calme et permet un rééquilibrage des souffles surtout lorsqu'on introduit des techniques comme Padadhirasana.



La progression dans la pratique permet ensuite de nettoyer les canaux de circulation du prana : Nadi Shodhana (la respiration alternée) qui est dans cette étape la pratique majeure. Cette étape bien comprise, on peut allonger l'expiration et l'inspiration et commencer une prise de contrôle du souffle. Cet apprentissage de contrôle du souffle permettra ensuite un contrôle sur les mouvements du mental, plus complexes mais qui suivent le même processus d'agitation et de calme.



Le troisième objectif sera d'augmenter la quantité de prana dans le corps et plus spécialement dans notre enveloppe énergétique : les techniques d'hyperventilation ou de stimulation de notre feu digestif ont ici un très grand rôle à jouer (Swana pranayama, Bhastrika pranayama). Ces pratiques stimulent le nadi pingala, véhicule de l'énergie (shakti) qui elle seule peut envoyer le signal d'éveil à la Kundalini lovée à la base de notre colonne vertébrale et qui est le moteur de l'éveil et de la connaissance.

A travers elle, le surplus de prana est dirigé vers les zones endormies du mental supérieur qui seul peut ouvrir les portes à des états méditatifs et à un cheminement spirituel.

De façon pratique, chacun peut se rendre compte du calme intérieur induit par une pratique de pranayama. La respiration calme amène un mental calme, les idées produites par le mental se succèdent à un rythme plus lent. Swami Niranjanananda a dit en 2006 à Leuhan que la respiration idéale au repos devait se faire sur 7 secondes à l'inspiration et 7 secondes à l'expiration, ce qui permet de ralentir l'activité du mental et de produire moins de pensées.



Produire des pensées est une activité fatigante. Quand le mental s'épuise à produire des pensées il n'est pas disponible pour percevoir l'environnement dans lequel l'individu évolue, ni ce qui se passe à l'intérieur de lui, de manière plus subtile. Quand le mental est disponible pour percevoir ce qui est, et non ce qui est imaginé, la connaissance peut poursuivre son cours.

En conséquence le pranayama est fondamental pour notre santé car de la qualité du prana va découler la qualité de notre vie. De plus, le pranayama ouvre la porte d'accès à la méditation. C'est dans un état de concentration et de méditation qu'il nous est possible de développer notre positivité et de poser un regard neutre sur les événements et nos comportements, sans illusion et sans identification à nos fantaisies mentales porteuses d'erreurs et de mauvaises interprétations sur le sens de nos vies. Il faut donc donner toute sa place au pranayama qui est un vecteur pour aller vers la dimension spirituelle du yoga.

## NOS PROCHAINES RENCONTRES

- **Etude pratique du YOGA NIDRA**  
du **09 au 10 mars** à PARIS, 60 rue Greneta.  
Renseignements et inscriptions au 01 45 08 16 40

- **YOGA EN FAMILLE**  
le **Samedi 16 mars** au Centre de Yoga à LEUHAN

- **SHANKAPRAKSHALANA**  
le **Samedi 23 mars** au Centre de Yoga à LEUHAN

- **DECOUVRIR ET DEVELOPPER SA FORCE INTERIEURE**  
du **06 au 07 avril** au Centre de Yoga à LEUHAN

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...

