



ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N° 16

AVRIL 2013



STAGE YOGA NIDRA

des 09 et 10 mars à Paris

Voici le témoignage de deux participants :

« Ce stage nous a permis de comprendre l'importance de la pratique régulière du Yoga Nidra. Il ne s'agit pas d'une relaxation, mais d'une réelle méditation permettant d'agir sur notre subconscient. Le Yoga Nidra consiste en une méthode simple qui nous permet par étape d'arriver dans un état proche du sommeil tout en étant éveillé. Il fait émerger les choses que l'on a enfouies au fond de soi, qui peuvent provoquer des déséquilibres, des maladies et mettre un frein dans notre vie de tous les jours.

Ce stage m'a permis de comprendre le rôle du mental dans la pratique de Yoga Nidra et le sommeil. C'est dans la phase de rêve éveillé que je suis en relation avec mon subconscient et que des informations peuvent alors remonter. » L.

« J'ai trouvé très intéressant le parallèle avec le sommeil, car je souffre de troubles à ce niveau là (suivi médical). Avant je n'avais aucun souvenir de mes rêves, et faisais des micro-éveils toute la nuit.

Depuis ce stage et quelques pratiques de Yoga Nidra, je dors maintenant d'un trait et me réveille avec les images de mes rêves plein la tête. Je ne peux pas dire que je me sente plus reposée, mais je sens que des choses remuent en moi, et j'ai retrouvé l'espoir d'avoir à nouveau un sommeil normal, en apprivoisant mes "démons" enfouis. » M.

Nous concluons par cette belle phrase citée dans ce stage, à retenir et à méditer :

« Notre passé est notre présent, et notre présent est notre futur. »

Séances de yoga nidra tous les samedis de 17h à 18h au Centre de Yoga à Leuhan et au 60 rue Greneta à Paris.

DES NOUVELLES DE SIVANANDA MATH

La plus grande réalisation de Swami Satyananda, parallèlement à la diffusion des enseignements du yoga, est l'institution caritative Sivananda Math qu'il a créée en 1984 à Rikhia, dans une des régions les plus pauvres de l'Inde où la population est particulièrement défavorisée.



Swami Satyananda a décidé de mettre sa vie au service des autres, à travers la pratique du Seva Yoga, le service désintéressé dans lequel le don constitue la base même de la vie spirituelle et le message qu'il a sans cesse renouvelé est « Servir, aimer,

donner ». Sa vision englobe l'humanité, son bien-être et son évolution.

Nos associations soutiennent cette institution caritative en acheminant des dons en nature lors des voyages que l'Ecole de Yoga et Bija Yoga organisent chaque année à Rikhia en Inde, et en reversant également une partie de leurs recettes à Sivananda Math pour le soutien éducatif des enfants.



L'année passée elles ont décidé de partager les dons recueillis en nature grâce à vous, entre l'association Sivananda Math de Rikhia et des associations caritatives locales afin d'aider aussi les personnes en difficulté dans notre entourage. C'est ainsi qu'après avoir collecté une quantité importante de vêtements, jouets et matériel pour bébés et enfants, nous les avons distribués au Secours Populaire de la ville de Concarneau.

Si vous souhaitez donner ou vous investir dans cette action caritative, parlez en à votre professeur ou contactez le Centre de Yoga Satyananda à Leuhan où sont dirigés actuellement les dons ; mais il est tout à fait possible d'organiser la même chose dans d'autres régions où sont présentes les différentes sections de l'Ecole de Yoga.

C'est dans le même esprit de don et de partage que l'Ecole de Yoga met également à la disposition de ses adhérents la structure YOGAVIE :

yogavie@ecoledeyogasatyananda.net



DECOUVRIR ET DEVELOPPER SA FORCE INTERIEURE

Séminaire animé par Swami Vidya Shakti au Centre de Yoga de Leuhan les 06 et 07 avril 2013.

Ce stage s'adresse à tous, nous concerne tous et c'est un merveilleux sujet pour comprendre la profondeur du yoga, le sens et l'intérêt des pratiques qu'il nous offre pour tout simplement nous permettre de devenir ce que nous sommes!

Qu'est ce que la force intérieure ? Quels sont les obstacles à l'installation de la force intérieure ? Quelles sont nos faiblesses ? Comment établir une cohérence avec notre nature propre ? Comment transformer les faiblesses en forces ?

Pour répondre à ces questions il nous faudra préalablement définir le mental et comprendre le processus de fonctionnement du mental. Il faudra comprendre l'importance

d'éveiller la qualité d'un regard neutre pour pouvoir observer ses comportements sans jugement et autoriser les changements nécessaires pour transformer les faiblesses en force ! Cela n'est pas si facile et si ça l'était le yoga n'existerait pas. Chacun sait la difficulté de changer, ne serait-ce qu'une mauvaise habitude en bonne habitude.

Le yoga est un outil de changement, de transformation, et dans sa définition même, est fait pour unir les différentes composantes d'un individu qui le pratique, c'est à dire l'aider à aller à la rencontre de son être intérieur, prendre conscience de son potentiel, et faire fleurir ses qualités.

Nous nous servons aussi de la force vibratoire des mantras, du sankalpa qui est un outil majeur du yoga permettant de définir un objectif, de la théorie de SWAN qui est un processus méditatif nous permettant de comprendre notre propre nature, nous accepter tels que nous sommes et de travailler à partir de ce point. SWAN est l'acronyme pour Stenght (force), Weakness (faiblesse), Ambition (ambition), Need (besoin).

Un week-end à ne pas manquer pour entamer une expérience tout simplement passionnante !

LES MUDRAS

Les mudras du yoga sont nombreux. Les textes en décrivent plusieurs formes, jusqu'au au-delà d'une centaine. Le yoga utilise environ 25 techniques, considérées comme majeures. On peut traduire le mot sanscrit MUDRA par « geste » ou « attitude ». Il est aussi associé à la racine « mud » qui évoque la joie, le plaisir ; et « dravya » signifiant « qui conduit à ».



Un Mudra est un « sceau » qui unit le physique au psychique, un geste sacré qui a pour objectif d'induire une attitude psychologique, un effet énergétique, une expérience spirituelle. En effet, lorsque vous êtes de bonne humeur ou au contraire d'humeur maussade, cette énergie vient s'exprimer sur les traits de votre visage et dans les attitudes du corps physique.

En danse indienne, les mudras de la danse, appelés Natya, utilisent des expressions du visage, des mouvements des yeux et des gestes des mains, pour exprimer et faire comprendre différentes émotions telles que la colère, la peur, la joie, l'amour...

Chaque mudra a un effet particulier sur le corps, le mental, les perceptions, les émotions et le prana, cette énergie vitale présente en chacun. Ils sont introduits après que les pratiques de base aient été travaillées et que les blocages grossiers aient été levés. Alors ils viennent facilement s'ajouter à l'asana du pratiquant et supplémentent les pratiques de pranayama. Avec la pratique des bandhas (verrouillages), les mudras deviennent un complément non négligeable dans nos pratiques de concentration et de méditation.



Un mudra peut impliquer un simple geste des mains (chin mudra, gyana mudra...), des yeux (shambavi mudra...), de la langue (khechari mudra), du périnée ou de tout le corps dans une combinaison d'asana, pranayama, bandha et de techniques de visualisation comme vipareeta karani mudra ou yoga mudra.



vipareeta karani mudra

En yoga, il est toujours question d'un retour vers le centre. Les mudras nous connectent directement à notre univers intérieur. Nous pouvons le percevoir dès que nous nous plaçons dans l'assise en début de séance avec les mains sur les genoux en chin ou gyana mudra.

Les mudras consistent à réaliser des fermetures, à créer des « court-circuits » énergétiques dans le corps. Ainsi, là où cette énergie de vie tend à s'extérioriser, la pratique des mudras permet au contraire une intériorisation de cette énergie. Elle est redirigée dans le corps dans des canaux d'énergie (les nadis), ce qui développe chez le pratiquant un ressenti plus subtil du prana.

Tout comme le yoga cherche à unifier les différents corps de l'individu, du physique au spirituel, et à unifier le sujet avec son environnement, les mudras portent le même objectif de relier la conscience individuelle du sujet à la conscience universelle, pour ne faire qu'UN avec l'univers.



NOS PROCHAINES RENCONTRES

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

- **LES MUDRAS**
les 06 et 07 avril à MEYSSE en Ardèche

- **ANTAR MAUNA, pratique de méditation Tantrique**
le Samedi 20 avril à BREST et ERGUE-GABERIC

YOGA APPLIQUE AUX PROBLEMES DE STRESS
le lundi 22 avril à VANNES

- **4 JOURS DE RENCONTRE AVEC PARAMATMA**
du 09 au 12 mai 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...

