



SARASWATI INFOS

Yoga à la plage



Profitez du calme de la plage, assez tôt le matin, lorsqu'elle n'est fréquentée que par quelques oiseaux dont les traces dans le sable ne sont pas encore effacées. Observez tout autour de vous, servez vous de tous vos sens.

Vous entendez le chuchotis des vagues à peine formées, nonchalantes, qui viennent s'étaler, s'étirer sur le sable. L'eau est claire, transparente, vous voyez au fond le moindre grain de sable, quelques algues, de tous petits poissons. Tout est neuf, calme, serein, à l'image de votre mental au réveil, avant qu'il soit stimulé par toutes les sollicitations de la vie quotidienne.

Allongez-vous ou asseyez-vous sur le sable, et sentez comment votre corps est accueilli dans sa totalité, imaginez et sentez les mouvements des milliers de grains de sable qui prennent votre empreinte, qui s'adaptent à votre poids, à votre forme.

En breton, lorsqu'on invite quelqu'un à s'asseoir, on lui dit : « Taolit ho pouez », littéralement « Posez votre poids ». Voyez tout ce que cette formule peut évoquer pour vous, à tout point de vue.

Demandez-vous quel poids vous pouvez confier au sable pendant que vous êtes assis, en contact direct avec la Terre.

Si vous avez repéré un gros rocher au bord de l'eau, allez vous y installer. Mesurez la densité, la stabilité, l'immuabi-

lité de ce rocher. Et voyez aussi sa transformation, sous le soleil, le vent, la pluie, les vagues ; toutes les particules qui le quittent au fil de son érosion et se retrouvent dans le sable, emportées par l'eau et le vent. Observez l'environnement de ce rocher, immobile et pourtant lieu de vie : les algues qui s'y accrochent, les petits animaux qui se cachent en dessous. Et tout autour les remous, tourbillons, éclaboussures, à chaque fois qu'une vague vient se heurter à son inertie, sa solidité. Voyez l'image de votre mental, en ébullition lorsque vous êtes confronté à une difficulté, un obstacle, ou au contraire sa résistance quand un changement se présente.



Continuez en observant l'air qui vous entoure. Appréciez sa transparence, sa luminosité, peut-être un léger voile de brume.

L'air est en mouvement permanent. Vous voyez sa mobilité : légères rides à la surface de l'eau, quelques grains de sables qui glissent, des brins d'herbes qui frissonnent. Vous le sentez sur votre peau, température, intensité, direction. Écoutez-le, entendez son dé-

placement, le léger frottement sur l'eau, le sable, peut-être dans les feuilles d'un arbre.

Accueillez les odeurs que le vent vous apporte, salée et iodée de la mer, minérale du sable, vous pouvez aussi en sentir le goût dans la bouche.

Prenez conscience de votre respiration et ressentez l'aération, le dépoussiérage, physiquement et mentalement. Pratiquez une respiration psychique du point inter-sourcilier au point centre de la tête, *brumadya - ajna chakra*.

Et à travers vos paupières closes sentez progressivement la chaleur du soleil sur vos yeux, sur tout votre corps, sentez-la pénétrer chaque pore de votre peau et doucement réveiller votre énergie.

Mettez-vous en mouvement, appréciez les différentes textures du sol sous vos pieds, comment se met en place l'équilibre de votre posture debout, de votre marche, et entrez dans l'eau.

Appréciez la fraîcheur de l'eau autour de vos chevilles, puis sur tout votre corps, sentez sa densité, son énergie, son mouvement, goûtez-la. Et, tous vos sens en éveil, continuez votre exploration de votre environnement extérieur et intérieur.

Vous êtes alors prêts pour la pratique de *surya namaskar*, la salutation au soleil que vous invitez à venir éclairer votre journée.

À venir...

Cours de yoga le dimanche

Le prochain est prévu le **17 juin**, de 9h30 à 11h à Ergué-Gabéric.

Parlez-en autour de vous, venez en famille, avec vos amis, c'est une bonne occasion de découvrir le yoga que nous diffusons.

Cours d'été

• Dès le 5 juillet jusqu'au 30 août 2018 à la salle de yoga à Ergué-Gabéric.

Rendez-vous tous les jeudis à 19h00

Stage Pranayama II et III

Pranayamas 2 & 3 : samedi 16 juin de 9h30 à 12h et 14h à 16h30 au centre Bija Yoga à Leuhan (accueil à partir de 9h) : nous aborderons les pranayamas dynamisants et les pranayamas apaisants, et d'autres pratiques: jala netti pour le nettoyage du nez, yoga nidra, marche méditative basée sur la respiration; et ceux qui le souhaitent pourront finir la journée par un havan, récitation d'un mantra autour d'un feu, symbole de l'énergie de transformation. Repas sur place.

Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi la première partie pour participer à celle-ci.

Fête du Solstice

Au programme : mandala, havan, kirtans et repas festif auquel chacun pourra participer en apportant quelque chose

• **Samedi 23 juin 2018 au Centre de yoga à Leuhan**

Raja Yoga

"Le Raja Yoga a pour objectif l'étude approfondie du mental et un chemin de compréhension de soi vers une ouverture spirituelle selon ses propres aspirations. La quête du réel est la quête de toute l'épopée humaine mais elle n'est pas intuitive et un cheminement guidé par des pratiques bien précises et éprouvées est nécessaire pour échapper à nos croyances et connaissances fausses ou insuffisantes."

• **11 au 14 août 2018 au Centre de yoga à Leuhan. Un stage de yoga animé par Swami Paramatma**

Cycle Kundalini

4^{ème} et dernière partie du cycle kundalini

• **17 au 22 juillet 2018 au Centre de yoga à Leuhan**

Du 16 au 18 août 2018

FESTIVAL DE YOGA SARASWATI 30^{ème} anniversaire

Rencontre avec les outils du Yoga Saraswati, autour de pratiques méditatives, de rituels, et de pratiques vocales

Réservez avant le **25 juin** et bénéficiez d'une réduction sur les tarifs du festival

**RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE
WWW.BIJAYOGASHRAM.NET POUR PLUS D'INFO**



Centre de Yoga Saraswati

BIJA YOGA

