



SARASWATI INFOS

PRANAYAMA, respiration, énergie, équilibre

Si l'on considère la signification du mot pranayama, on y trouve « prana », énergie vitale, flux énergétique, « yama », maîtrise, contrôle, et aussi « ayama », extension, expansion. Le pranayama est un outil de contrôle de notre énergie, et en permet l'expansion dans toutes nos dimensions physiques, énergétiques, émotionnelles, psychiques.

Les techniques utilisées pour les pratiques de pranayama s'appuient essentiellement sur la respiration. Dans un premier temps il s'agit d'apprendre à observer le mouvement du souffle pour comprendre toute la physiologie de la respiration. L'idée est d'aller de la respiration naturelle à une respiration contrôlée, d'une respiration physique à une respiration psychique et subtile.

Il est donc essentiel d'observer notre métabolisme respiratoire. Il se régule de façon autonome en fonction de nos besoins énergétiques, de notre état physique ou émotionnel. La respiration est un vecteur d'énergie et

permet de l'équilibrer, grâce aux échanges gazeux de nos mécanismes biologiques, nécessaires à notre métabolisme, notre combustion interne. Il est possible de faire un parallèle entre notre système nerveux autonome, et les nadis (canaux énergétiques) ida et pingala que nous propose le yoga. Nous considérons alors la respiration comme véhicule du Prana, notre énergie vitale que nous pouvons équilibrer et utiliser selon nos besoins. Le pranayama nous donne cette possibilité par des pratiques équilibrantes, dynamisantes et apaisantes, s'adressant à la globalité de notre personne.

Dans l'optique du yoga Saraswati la respiration est aussi un contact intime avec notre environnement et toutes ses composantes, un échange permanent entre notre être intérieur, physique et psychique, et tout ce qui nous entoure, matériel et immatériel ; nous devons nous

servir de nos cinq sens pour sentir et accueillir puis analyser toutes les informations transmises par l'air qui nous entoure.

Par la détente physique et mentale, l'équilibre et la stabilité qu'il apporte, le pranayama favorise l'intériorisation et l'introspection nécessaires à la méditation.

Nous avons ainsi les outils indispensables que sont l'observation, les pratiques, la méditation, pour rechercher l'équilibre et l'harmonie dans notre relation avec notre environnement, intérieur et extérieur, proche et plus lointain.

Stage Pranayama

Bija Yoga propose un cycle de trois ½ journées pour découvrir et approfondir les pratiques de Pranayama :

Pranayama 1 : samedi 26 mai de 9h à 12h à Ergué-Gabéric : physiologie de la respiration et pranayamas équilibrants : prendre conscience du souffle, l'observer puis le contrôler, l'équilibrer, et ressentir l'effet sur l'équilibre de nos énergies.

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) : pranayamas dynamisants et apaisants, et une pratique de yoga nidra ; repas au centre, possibilité en fin d'après-midi d'un havan.



Surya Namaskara

La salutation au soleil

19 mai 2018, de 9h à 12h

Surya Namaskara, pratique majeure du Hatha Yoga qui consiste en un enchaînement de 12 postures, agit sur l'ensemble du corps par l'assouplissement de nombreux muscles, un travail sur les articulations, une stimulation des organes vitaux, un réveil de l'énergie et une action sur la pacification du mental.

Au delà de cette description succincte, nous vous proposerons lors de ce stage de découvrir toutes les subtilités de cette pratique en l'associant notamment avec la répétition de mantras et la mise en place de concentrations spécifiques. Il est conseillé de prendre un petit déjeuner léger avant la séance.

19 mai à Ergué-Gabéric, 9h-12h, proposé par Krishna Bodha

Stage de méditation du 23 au 25 avril

Péma, la formatrice, nous résume ainsi ce stage :

« Les participants à ce stage ont découvert la profondeur de cette pratique. Grâce à leur engagement, à leur honnêteté envers eux-mêmes, aux connaissances acquises, ils ont avancé sur leur propre chemin de méditation. »

Nos stages en cours...

Cycle Kundalini

14 étudiants sont actuellement inscrits à ce cycle d'enseignements pendant lequel ils apprendront à utiliser la méditation, le chant, le nada yoga, pour explorer au plus profond d'eux-mêmes le lien qui les unit à la Kundalini, l'énergie vitale universelle, et qui les intègre complètement à l'Évolution permanente de notre monde.

• 1^{er} au 03 juin 2018 et du 17 au 22 juillet 2018
au Centre de yoga à Leuhan

Cours du
DIMANCHE
à Ergué Gabéric :
13 mai et 17 juin
à 9h30

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



Centre de Yoga Saraswati

BIJA YOGA

