



# ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N°2 - octobre 2011

## AYURVEDA & SAISONS : l'automne

**Nous vous proposons un week-end très intéressant sur les ajustements possibles au changement de saison vers l'automne à l'aide des outils et du yoga et de l'ayurveda.**

### A Bijayogashram les 22 et 23 octobre 2011

Nous commencerons ce week-end par les shat karmas (laghu, kunjai et neti). Il s'agit de pratiques de nettoyage très intéressantes qui agissent sur tous les plans de la personnalité. Ces pratiques seront un point de départ pour comprendre le lien entre l'aspect physique et psychique de notre personnalité.

A partir de là, nous aborderons avec kaya sthairyam une progression vers une prise de conscience de l'aspect mental de la personnalité. Les pratiques que nous aborderons la première journée, nous aiderons à avancer vers plus de connaissances sur cette liaison entre le corps physique et le mental. Nous nous servirons des pratiques de :

- \* pranayama comme nadi shodhana, brahmari, ujjayi
- \* méditation tantriques
- \* Nada yoga, yoga du son qui nous apportera d'autres éléments de connaissances à travers le concept des éléments, les tattwas et des chakras.

L'ayurveda est une science qui nous apprend et nous encourage à nous ajuster en permanence avec notre environnement, toujours en mouvement. Si notre corps s'exprime dans la douleur ou « le mal être », cela est un message pour mettre en place une mise à jour de notre comportement et se reprogrammer de manière plus appropriée. De cette façon, nous respectons les lois naturelles qui s'expriment en nous. Les pratiques de yoga sont variées, intéressantes et vraiment efficaces pour faire les ajustements nécessaires régulièrement. Amener une pratique quotidienne devient essentiel pour maintenir cette cohésion et entretenir une harmonisation entre l'intérieur et l'extérieur.

Nous avons souvent noté que si nous laissons les choses aller vers le déséquilibre cela affecte notre entourage et notre énergie à assumer les expériences que nous propose la vie, ceci de manière cohérente et intéressante. Nous avons donc tout intérêt à mettre des pratiques en place pour prévenir contre ces perturbations ...

L'automne est une saison charnière entre l'été et l'hiver. Nous pouvons observer dans la nature les changements qui s'opèrent durant cette période : changements de luminosité, de température...

En nous aussi, nous observons que ces changements agissent et selon notre constitution nous avons du mal à nous adapter à ces modifications.

L'ayurveda aborde cette période de l'année comme un passage

où le corps peut exprimer une grande vulnérabilité et avec les pratiques yogiques évoquées précédemment nous apprendrons comment comprendre notre fonctionnement. Si la lumière et la chaleur diminue à l'extérieur, n'avons nous pas en nous des ressources pour remédier à ces modifications ? Comment les solliciter ?

Lors de notre deuxième journée, après avoir compris au regard de l'ayurveda, de quelle façon nous pouvons être vulnérables, cela différemment selon les constitutions de chacun, nous verrons de manière pratique, comment mettre en place de manière régulière, une dynamique d'auto-ajustement ou même un principe d'auto-guérison. En effet, l'on considère que dans la non-écoute, la non-observation et la non-attention aux messages du corps, le déséquilibre peut nous conduire vers des problèmes de santé.

Les principes de base propre à la cuisine ayurvédique trouvons, là aussi, tout leur sens pratique.

L'ayurveda ne fait rien d'autre que de nous responsabiliser sur les principes de bonne santé intérieure pour être aussi l'acteur d'une meilleure écologie extérieure.

## RENCONTRE SUR LE SOUFFLE : 12 novembre 2011

**Lors de cette rencontre, nous mettrons l'accent sur l'importance de la qualité et de la conscience à apporter à notre respiration.**



Comme vous l'entendez souvent durant vos séances de yoga, il est important d'apprendre à coordonner le mouvement, les asanas sur le souffle. Encore faut-il comprendre le processus respiratoire et ses interactions en nous.

En yoga, nous appelons les pratiques de respiration Pranayama. Dans le mot "Prana" l'aspect énergétique est évoqué et dans "Yama", il y a une invitation à apprendre et à maîtriser cette énergie. Avec la respiration, nous abordons directement l'aspect énergétique.

Nous verrons comment la dimension énergétique peut devenir lorsque nous progressons dans sa maîtrise, une liaison intelligente entre le corps physique et le mental, un outil qui devient une aide pour l'équilibre du corps dans sa globalité.

**Un outil très utile dans la vie quotidienne.**

Vous avez peut être rencontré des difficultés lors des différentes pratiques de pranayama à l'occasion de vos séances hebdomadaires. Cette rencontre peut devenir une opportunité pour revoir ces pratiques et comprendre ce qu'elles réveillent chez vous au point de les rendre désagréables. Nous aurons l'occasion d'en reprendre plusieurs différentes en essayant de répondre à vos besoins.

Nous vous proposons de finir ce temps de rencontre par une collation de l'amitié offerte par l'école et de prendre le temps de partager un pique-nique ensemble pour faire plus ample connaissance. Nous souhaitons que l'école devienne un espace pour nous rencontrer et échanger de manière simple et vos idées sont les bienvenues dans ce sens.

**Rencontre organisée à Brest de 9h30 à 11h30 et à Ergué de 14h30 à 17h00.**

**LES COURS DE CHANT** ont repris avec une première séance d'essai le samedi 8 octobre à Ergué.

Ces cours ont lieu de 9h30 à 10h30, et comprennent du Nada Yoga et des kirtans comme l'an passé.

Ce sont des pratiques majeures du yoga qui permettent de manière très efficace de libérer la voix, le souffle, les émotions ... et l'énergie. Ils ont lieu selon un calendrier à votre disposition dans nos salles et sur le site internet.

**PROCHAINE SÉANCE LE 22 OCTOBRE.**

## RETRAITE A L'ASHRAM : DIWALI du 24 au 30 octobre

### Fête des lumières du 24 au 30 octobre à Bijayogashram.

Diwali en Inde c'est la fête des lumières. Cette fête prend place à un moment précis dans l'année où la lumière décroît à l'extérieur et où il est donc intelligent de la faire croître à l'intérieur pour une question d'équilibre à maintenir et de bonne santé.

Si nous n'y prenons garde à l'automne et plus nous allons vers l'hiver, plus nous nous enfonçons ou dans la fatigue, ou dans la dépression ou dans un mal-être qui peut se traduire par l'expression de maladies, signes d'un mauvais ajustement entre nous et notre environnement.

Diwali abordée comme une semaine de retraite sur le symbole de la lumière est un moyen de se préparer aux changements extérieurs dans la nature. La lumière comprise de manière yogique est le symbole de la connaissance. Il s'agira donc de se faire croître notre niveau d'éveil, de vigilance et de connaissance en cette période où la tendance naturelle mais non yogique est à l'endormissement cause de nos souffrances... Comme les feuilles qui commencent à se détacher des arbres, nous se détacher de nous une partie de nos frustrations refoulées ou étouffées, de nos tensions et de nos inhibitions.

Tel est le sens profond de la célébration de Diwali. De cette façon nous pourrions aborder plus léger et les yeux ouverts sur le monde cette période sombre de l'année.

**Au programme de la semaine, mandala, méditation, nada yoga, satsangs, kirtans et puja.**

### A PARIS : conférence et stage avec Sw. PARAMATMA

**Le 11/11/11 : CONFERENCE avec Swami Paramatma "Se connaître avec les cinq éléments"**

A Paris, Forum 104, dans le 6<sup>ème</sup> - participation 5 €

**Les 12 & 13/11/11 : STAGE "Tattwa Shuddhi" Au Centre Greneta avec Swami Paramatma**

Le concept de Tattwa Shuddhi utilise l'ensemble des concepts yogiques (chakras, koshas, gunas...).

Tattwas signifie éléments en référence aux 5 éléments et Shuddhi veut dire "nettoyage".

Il s'agit donc d'utiliser le concept des 5 éléments pour effectuer un nettoyage qui a pour but d'apurer le fonctionnement du mental pour dépasser le fonctionnement standard, et développer "un cortex supérieur" permettant une vision élargie et plus subtile de la vie.

## TEMOIGNAGE

Jean-Luc Riot Pont l'Abbé le 22.09.2011

L'an passé j'étais inscrit à l'heure de yoga dispensé par Marie-Claire à Ergué-Armel pour l'APF le lundi après midi. Avant d'être hospitalisé pour ma sclérose en plaques en rééducation pour une durée de 7 semaines, celle-ci m'avait prêté deux CD qui m'ont permis de continuer à pratiquer Yoga Nidra durant cette période et durant tout l'été.

De plus avec mon livret de Swami Satyananda j'ai pu faire passer cette période difficile sur le plan physique, prendre de bonnes habitudes à l'aide de Sankalpa, notamment me débarrasser du tabac sans ressentir le moindre manque ce qui m'avait fait rechuter lors des essais précédents. Les exercices quotidiens m'ont permis d'autre part de mettre en place une Kiné dynamique qui m'a permis de passer d'un périmètre de marche de 200 m en avril à 1200 m actuellement.

Les médecins semblent surpris de ces progrès et s'étonnent de la rémission de ma sclérose. Je pense que la pratique journalière du Yoga Nidra m'a permis de dépasser toutes les barrières neurologiques pour pouvoir un peu abolir la sensation de douleur et dépasser la peur que j'avais un peu devant certains efforts.

La sclérose ayant une importante composante psychique et psychologique le Yoga semble autoriser des dépassements de limites que je m'imposais inconsciemment.

Merci à Jean Luc pour ce très beau témoignage sur l'effet du yoga sur la sclérose en plaques qui inspirera et encouragera certainement d'autres personnes à pratiquer quotidiennement le yoga pour trouver un mieux-être.

## YOGAVIE : un réseau pour les adhérents

YOGAVIE est un réseau de communication interne à l'Ecole pour donner, partager, aider, servir, se rencontrer. Son objectif est de favoriser le tissu social entre les adhérents mais aussi entre l'association et l'extérieur. Lancé en janvier 2011, Yogavie ne peut grandir que s'il est nourri par les propositions ou les demandes qui peuvent venir de chacun d'entre nous.

Yogavie a été créé pour faciliter et enrichir la qualité de votre vie, susciter et créer des échanges entre yogis, adhérents de l'association. Nous attendons vos idées, suggestions et demandes pour les communiquer à tous les adhérents qui auront accepté de recevoir les informations de Yogavie. Si vous voulez vous aussi recevoir ces informations, faire une demande ou une proposition auprès de Yogavie, il suffit d'envoyer un email à: [yogavie@ecoledeyogasatyananda.net](mailto:yogavie@ecoledeyogasatyananda.net)

## COLLECTE VÊTEMENTS ET JOUETS POUR BEBES

**Vous avez peut être déjà pris connaissance de notre souhait cette année, de collecter des vêtements et jouets pour bébés (de 0 à 2 ans).**

Nous avons tous certainement chez nous des choses qui ne servent pas ou plus et qui pourraient profiter à d'autres.

Notre souhait est de les collecter, de les remettre en état si nécessaire et de les distribuer à des structures locales en Finistère et à Sivananda Math en Inde, action caritative mise en place par Swami Satyananda lui-même pour aider les populations locales les plus défavorisées autour de son ashram à Rikhia.

Cela sera une opportunité à l'ashram à Leuhan de consacrer nos samedis au Seva Yoga, le yoga aux services des autres.

**Vous êtes tous invités à nous y aider, que ce soit en remettant des vêtements ou jouets à vos professeurs ou en participant au Seva Yoga le samedi à Bijayogashram.**