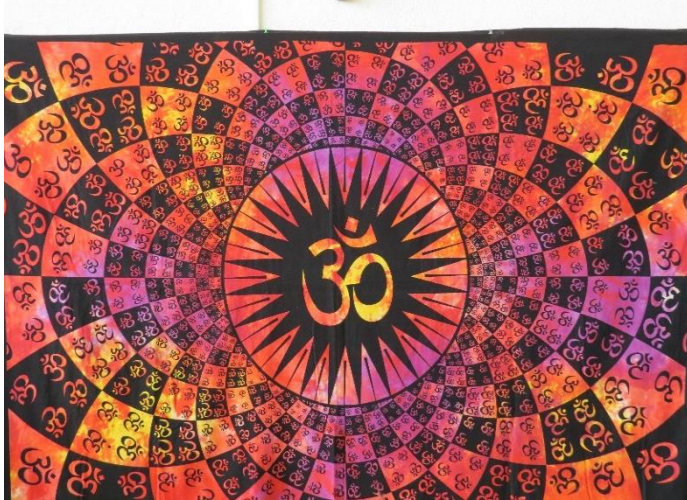




FFHY – Antenne SOA



Newsletter N°5  
Juin 2022

Edito

### Les trois « F »

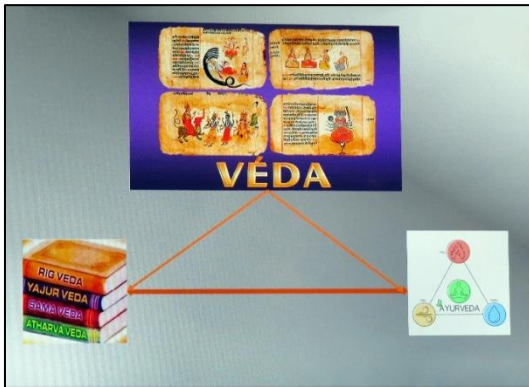
Pour cette dernière session de l'année, même si l'antenne SOA était délocalisée de l'espace dédié habituel, une constante se perpétue : la présence des portraits de Shri Mahesh et d'Hanumân ; présence des maîtres, de la lignée, *paramparâ*, présence de leurs vertus.

Si le singe symbolise l'agitation, la non-discipline, Hanumân mi-singe, mi-homme, offre cet espoir de transformation, incarnant toutes les vertus qu'un humain se doit de développer pour atteindre sa libération : force, courage, sagesse, humilité, respect, discipline et maîtrise de soi, amour inconditionnel.

.../... suite p 5



## AYURVEDA et YAJURVEDA par Martine ROUBINET



Ces deux mots aux consonnances voisines sont souvent sujets à confusion. C'est pourquoi leur définition s'impose.

L'**AYURVEDA** est la science médicale indienne traditionnelle apparue approximativement à l'époque de la rédaction des Yoga Sutra de Patanjali.

L'Ayurveda s'appuie sur la notion de **tridoshas**, c'ad 3 principes qui correspondent à trois états (VATA-PITTA-KAPHA).

Le **YAJURVEDA**, scindé en 2 groupes de textes : le Yajurveda blanc et le Yajurveda noir, est une des composantes du corpus de textes sacrés appelé CHATURVEDA, aux côtés du Rig Veda (le plus important), du Sama Veda et de l'Atharva veda.

Yajurveda-Samaveda-Atharvaveda constituent la TRIAVIDYA (la triple science ou la triple Connaissance), et représente le VEDA par excellence.

## La HAMSA Upanishad par Alyette DEGRACE

Cette upanishad , incluse dans le Yajurveda blanc, appartient au groupe de 20 upanishads dites du yoga.

La métaphore de l'oiseau migrateur, le cygne Hamsa, symbolise l'âme individuelle, l'atman, mais aussi la parole qui est diffusée, donc la transmission de la Connaissance, et la retransmission de ce qui a été reçu.

Le texte décrit les étapes successives que franchit le yogi dans sa pratique : il acquiert d'abord, la Connaissance via la discipline du **Nirmaya** : à partir du corps et de l'observation minutieuse des Chakra, « on détermine ce que l'on peut comprendre ».

Il passe ensuite par 3 états successifs : la veille, le rêve et le « sommeil » profond ou **turya**.

Enfin il atteint un niveau supérieur, dans le corps subtil : **la résonance ou nada**, le son *Ham* (le germe) associé à Sa (shakti) qui forme le mot HAMSA.

Le mot Hamsa retourné donne **SO HAM**, le mantra du souffle, donc le **SOUFFLE** lui-même, véritable objet de cette upanishad et donc du yoga.



## Trois professeurs ont animé une séance de yogasana.

Harmonie, coordination et partage harmonieux des rôles : voilà qui résume bien la pratique que nous ont proposée ces désormais professionnelles du yoga .



## « Table ronde »

Une réunion a été mise en place pour donner la parole aux élèves professeurs. Echanges, remarques et suggestions ont été notés et seront repris par l'équipe pédagogique qui s'en inspirera pour l'organisation des sessions de formation à venir.



## Une nouvelle professeure : Sophie LAMIT



Remise du diplôme par Fabien Bravin, directeur technique de l'antenne Sud Ouest Aquitaine



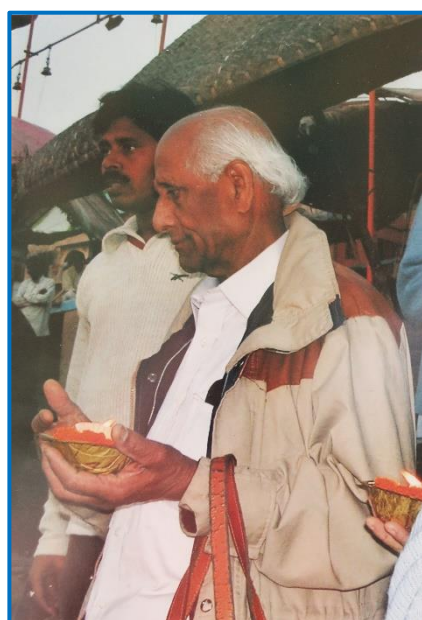
## Présentations de mémoires

Trois élèves-professeurs ont été mis en situation de soutenance de leurs mémoires devant un jury. Ils présenteront leur travail en septembre prochain à Paris face à un jury national.



## Conduite de séance yogasana

Quatre élèves-professeures ont été mises en situation de conduite d'une séance de yogasana; d'un commun accord, elles se sont réparti les séquences et ont pu mettre en application les connaissances acquises au cours de leurs quatre années de formation.



Sri MAHESH

**Force**

Quelle soit physique, mentale ou spirituelle, l'intention est bien d'observer, contacter, contrôler et laisser se diffuser les énergies qui circulent du corps grossier au corps subtil. Force des élèves-professeurs de 3<sup>e</sup> année mis en situation de guidance d'une séance *yogāsana*, ainsi que des prépa-mémoire soumis à la simulation du « Grand oral », qui ont su y puiser l'essence et s'y appuyer pour dépasser leurs obstacles, *klesha*, *antarāya*.

Force, ou capacité de l'esprit à discerner la vérité de l'ignorance, à distinguer le sens des termes sanskrit qui, par méconnaissance de prononciation, sembleraient sonner à notre oreille comme identiques, avec la conférence autour de l'*Ayurveda* et du *Yajurveda* présentée par Martine.

**Foi**

La Confiance, *shraddhā*, une disposition de l'esprit vers l'intégration de *Bhakti*, est un aspect précieux de la relation qui aiguille la qualité de la transmission. Confiance mutuelle et partagée entre l'équipe et les personnes présentes, avec attention, bienveillance et joie. Un temps a permis de rappeler aux élèves-professeurs en formation, combien *tapas*, *abhyāsa* et *svādhyāya* sont essentiels dans la réussite de leur cursus (respect du calendrier des dépôts de dossiers, mémoire ; mises en situation en pratique de guidance ; présence en antenne et aux stages). De même, un autre temps a permis d'échanger sur le parcours de formation, ouvert sur les remarques et suggestions.

**Fidélité**

« *C'est pour toutes ces qualités, mais surtout pour la dernière la fidélité, que la posture fut introduite dans le yoga, symbolisant l'attachement indéfectible qui doit exister entre maître et disciple. (...) Nous souhaitons à tous les pratiquants de trouver dans cette posture la fidélité du cœur envers celui qui les conduit sur la voie du yoga.* » Par cette allocution extraite de *Yoga et Symbolisme* concernant la posture d'Hanumân, Shri Mahesh montre un aspect du lien à entretenir avec la lignée, si elle constitue ce socle fédérateur sur lequel nous nous appuyons, à nous également de la soutenir et de nous placer à son service.

Sur une proposition de l'équipe offerte aux professeurs présents, Nathalie, Sophie et moi-même avons guidé la séance de pratique du dimanche matin. Si l'équipe ne nous avait pas invité à cette participation, aurions-nous osé, aurions-nous eu la force, la foi, la fidélité de nous proposer ? Même prises de court, comment et pourquoi refuser ? Pour ma part, une pincée de doute mise en respect, mon *svadharma* et *vairāgyā* m'ont permis d'aller au-delà du mental, de l'égo, et de laisser être ce qui doit être.

Tel un écho, à travers ses deux conférences autour de la *Hamsa Upanishad*, Alyette Degrâces nous a invité.e.s à redécouvrir le chemin sillonné par la transmission, et ce qu'elle implique, la retransmission. *Vyaptā* est ce qui se répand, se diffuse. À l'image du souffle, ce que nous avons reçu, que nous digérons, laissons décanter, que nous questionnons, fait qu'il se crée un espace en Soi, où l'enseignement est transformé et nous transforme. À chacun de continuer à cultiver ce germe, de lâcher prise et de le laisser nous traverser, et peut-être au service de tous les êtres !

*N.B. Chers collègues professeurs, l'appel est lancé, soyez les bienvenus !*

Karine Cuidet

## PROCHAINES SESSIONS

La première session de l'année 2022-2023 aura lieu les  
**15 & 16 octobre 2022.**

A partir de l'année 2022-2023 une session « tronc commun » est proposée via la plate-forme ZOOM, en lieu et place d'une des sept sessions réglementaires.

La session du mois de septembre n'aura pas lieu.

Le calendrier des sessions sera proposé sur le site de l'antenne Sud Ouest Aquitaine.

· Pour plus d'informations rendez-vous à l'adresse

<https://www.yoga-sudouest.org>

