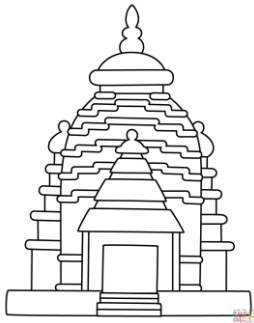




Octobre 2022



L'automne étant arrivé, notre année de yoga reprend en ce mois d'octobre sous une douce chaleur et nous avons le plaisir de découvrir la nouvelle physionomie de la base avec de magnifiques salles de pratique et d'enseignement ouvertes largement sur le Lot. Quelques tâtonnements de l'équipe pour s'approprier cet espace et nous pouvons accueillir les élèves pour cette nouvelle année de travail et de partage. Après la récupération de personnes en perdition sur la base, nous sommes au complet pour accueillir les 28 participants dont 5 professeurs et auditeurs libres. Nous avons la joie de recevoir 5 nouvelles personnes en 1ere année, Christelle, Nathalie, Muriel, Fabienne et Catherine qui nous arrivent respectivement de Charente, Aveyron, Lot, Gironde et Landes.

L'Equipe de direction avec Martine et Fabien -après un bref appel afin que chacun se connaisse- explique le déroulement du week-end où conférences, pratiques de yogasana et d'atelier postural vont se succéder – 2 conférences, bases de notre enseignement avec « les yoga sutra de Patanjali », ainsi que l'approche « du silence et l'immobilité dans la posture », Un temps est également réservé pour l'explication de la rédaction d'un mémoire.

Nous avons eu la joie d'accueillir JM Marniesse, notre kiné préféré, toujours aussi dynamique qui nous a expliqué « les chaînes musculaires » avec toujours autant d'humour.

Toutes les conditions sont réunies pour pouvoir découvrir et diffuser une nouvelle façon de vivre et d'aborder les épreuves qui émaillent notre parcours de vie . Et au final nous rendre plus humain.

Et je terminerai en m'inspirant du poème de Marc Aurèle (121-150) :

*« Puisse le yoga me donner la force
de supporter ce qui ne peut être changé
et le courage de changer ce qui peut l'être
mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre »*

Jocelyne PELE



Extraits de mémoires *

À LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE AVEC NÂTARAJÂ : par Christine BOUQUET



La rencontre avec la statuette de Nataraja a guidé le choix du thème de mon mémoire : **A LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE AVEC NATARAJA**. Cette représentation de SHIVA exécutant la danse cosmique a permis de faire le lien entre ma carrière professionnelle et ma pratique du yoga.

En dansant j'ai appris à maîtriser l'équilibre dans le mouvement et le yoga a révélé mes difficultés d'équilibre dans l'immobilité. J'ai cherché d'où venaient les DÉSÉQUILIBRES et c'est dans la lecture des textes traditionnels et l'enseignement reçu tout au long de la formation que j'ai trouvé des réponses à mes questionnements. J'ai découvert les GUNA, ces forces qui agissent sur le mental, les KLESHA les causes de nos souffrances et les VRITTI les fluctuations de notre mental.

Lorsqu'on me demande si je pratique une activité physique, j'ai beaucoup de mal à répondre : « je fais du yoga » ... moi j'ai envie de dire « je suis en yoga » car il s'invite à tous les instants de ma vie, il devient une « façon d'être », il induit mes actes et mes relations avec les autres.

Au quotidien, le yoga m'apprend à me sentir plus connectée à mon environnement, à m'émerveiller de tout ce que la nature m'offre et à accepter l'impermanence

« SAMTOSHA » le bonheur suprême (1), par Patricia DESCHAMPS

Samtosha signifie contentement, satisfaction qui conduit à la joie et au bonheur.

Pour atteindre cet état, j'ai dû apprendre à me détacher de mes Klesha Raga et Abhinivesha, deux formes d'attachement qui m'ont conduite à la souffrance, lorsque j'ai été confrontée à la perte de ce à quoi je m'étais attachée (perte de proches, perte de mobilité dans les postures).

Les yoga sutra de Patanjali, m'ont transmis les moyens pour me guider vers cet état de détachement et de lâcher prise (Vairagyam), afin de parvenir à la connaissance discriminative (Vijnana) et au discernement (Viveka) nécessaire pour lever le voile de l'ignorance (avidya).

Le but de cette sadhana étant « *Yoga-Chitta-Vritti-Nirodha* »(2), libérée du monde de la maya (Hamsa), **je suis dans le Samtosh**a, « je suis cela », « So Ham ».



[1] Yoga-sutra de Patanjali, Alyette Degrâces, Fayard 2004, sutra II-42

[2] Yoga-sutra de Patanjali, Alyette Degrâces, Fayard 2004, sutra I-2 « l'arrêt des perturbations du mental »

Extrait de mémoire *

La Salutation au Soleil par Béatrice SOULIE

Le yoga est une discipline spirituelle dont la nature est double,(..) à la fois un système de pensée métaphysique et méthode appliquée à ce système. Les 8 étapes des Yoga sutra de Patanjali se vivent sur le tapis et chaque posture, doit être imprégnée de ce texte. Les « Yama » et « Niyama » donnent « la direction », des évolutions nécessaires à mettre en œuvre. Le rôle fonctionnel des symboles sera de réunir, de poser des ponts tout comme le Hatha Yoga réunit, rassemble ce qui a été séparé, dispersé (...) Quand on parle de transmission, il ne s'agit pas d'un « savoir-faire mais « d'une ouverture vers un savoir être » (...) par la pratique du yoga. ... (dont) l'Objectif (...) est d'aider l'homme à se situer par rapport à l'univers qui l'entoure, à comprendre la signification de son existence et (...) à élargir le champ de sa conscience.



Développer la pratique de **Suryâ Namaskara**, comme nous l'a légué **Shri Mahesh**, a des répercussions sur notre manière de vivre (...). L'exploration intérieure qui naît de cet exercice quotidien, s'élargit en cercles concentriques, influant les moindres de nos mouvements et toutes nos interactions qui en découlent :

Oui, nous pouvons de cette manière changer notre vie, afin qu'elle devienne positive et créative.

Philosophie grecque – philosophie indienne

Les idées-forces des mémoires précédents qui nous proposent d'atteindre *santosha*, de changer notre vie et de trouver l'équilibre, ne sont-elles pas contenues dans le poème de Marc Aurèle ?

Derrière cette pensée de l'empereur philosophe, apparaît en filigrane d'abord la notion de *Viveka*, le discernement qui permet de discriminer le Réel de l'irréel, puis la notion de *Maya*, l'illusion qui apporte la confusion.

Viveka , pour parvenir à l'acceptation de ce qui est. Telle est aussi la pensée des philosophes grecs, les stoïciens, dont Marc-Aurèle a suivi les enseignements.

Viveka, comme « *Viveka Cudamani* » ou « Le joyau de la discrimination » l'ouvrage que Shankara aurait écrit vers le IX^e siècle de notre ère, Dans le courant de l'année une conférence sur Shankara et son oeuvre sera l'occasion de faire le point sur l'évolution des idées et de la philosophie en Inde dans l'équivalent de notre Moyen-Age.

Pierre MIANI

Les rendez-vous à venir :

15-16 octobre 2022

Prochain → **26-27 novembre 2022**

21-22 janvier 2023

25-26 mars 2023

13-14 mai 2023

10-11 juin 2023

Pour plus d'information, rendez-vous sur la page :
<https://www.yoga-sudouest.org/agenda-et-d%C3%A9tails-des-s%C3%A9minaires/>

Les nouvelles salles de pratique et de conférences

