

Le Courrier

Mars 2007



Institut Français de Yoga Région Toulousaine

99, chemin du Tucoi 31600 Muret

Songes

Je vole. Je ferme les yeux, ou même pas, mes orbites juste fixent le ciel, comme pour se retourner vers l'intérieur, et commence le voyage au delà du réel. Le monde est là, le monde autour, ses sollicitations, ses agressions, sa douceur aussi, la musique qui adoucit les heures, la caresse d'un rayon de soleil, l'agréable chaleur ressentie, les êtres chers, proches ou lointains à ce moment, tout est là cependant je m'envole. Non ce n'est pas une fuite, je reviendrai, bien sûr à moins que par extraordinaire je découvre la porte du monde des songes infinis, que j'y acquiers un titre de résidence permanent, tout bien réfléchi je n'y séjournerai pas définitivement sans revenir au moins une fois, pour vous emmener, vous convaincre d'y aller avec moi, non je ne saurais y partir seul, pour longtemps. Je pars donc, m'échappe un temps, vers un monde en dehors du temps, n'obéissant pas à la loi du sablier, ni à celle de la chute des corps, ou de l'alternance de la lune et du soleil. Où je vais, il y a tout, il n'y a rien, il y a ce que j'y amène, ou ce que je souhaite y trouver, tout est possible, une seule pensée et je me trouve au cœur d'un orchestre jouant les quatre saisons, j'entends cette musique, je vois le mouvement des archers sur les manches, le monde réel est présent aussi, bien sûr, mais j'ai le choix, un monde, ou l'autre. Exit l'orchestre. Rien. Du vide. Ni lumière ni obscurité. Ni chaud, ni froid, ni silence, ni vacarme, seulement une vacuité, une absence de toute chose marquante, pas de relief, ni de dimension. Pas de tic tac pour compter les secondes. On oublie le temps qui passe, forcément du côté du monde en vrai, là uniquement un non paysage, pas le refus d'une ambiance ni une négation, mais un peu l'atmosphère de l'intérieur d'une boîte vide, peu éclairée, tiède, calme. Calme. Le repos, cette quiétude, ce tableau noir, vierge, sans être lugubre, repose. Je suis au milieu de rien, comme au milieu de l'espace. Pas d'étoile en vue, pas de froid interstellaire, pas d'appareil pour respirer non plus. Il y a moi, autour il n'y a rien, je n'ai besoin de rien en ce moment, ne ressens rien. Cependant mon esprit est en éveil, mais un éveil du vide, l'œil fasciné de ne rien voir, l'oreille tendue, émerveillée par le silence. Pas non plus de pensée. Ne rien voir, ne rien entendre, ne rien dire non plus, parce qu'il n'y a rien à dire, à commenter dans ce rien où le temps n'a plus cours, ni passé, ni futur, pour dire ce que l'on a fait, dire ce que l'on fera. Personne non plus pour entendre ce qui pourrait être dit. Balayée, la matière, nulle montagne, nul océan, l'esprit réduit à sa plus simple expression, ne cherche pas de relief terrestre pour accueillir l'enveloppe humaine. Voilà mon rêve, mon voyage. De quelque chose, les fesses sur un divan, à l'abri de la pluie, alors que les éléments se déchaînent à l'extérieur pour abreuver de pluie un sol reconnaissant, je me projette, pour n'être plus qu'une âme, en paix, au milieu de ce grand vide, refuge, bienfaisant sans plus, comme une retraite. De là las, j'en reviendrai. Le repos, l'isolement, la retraite, certes, mais pas de quoi y élire domicile. Juste y aller et revenir au monde, le réel, bien regonflé, détendu, prêt à nouveau à vivre, affronter, subir positivement le vacarme de la vie, cette partie de la vie qui ne s'évite pas non plus, celle pour laquelle on se doit de donner. Revigoré, donc, après une évasion renaissance, la vie reprend, les yeux, les oreilles se tournent de nouveau vers l'extérieur. Et il y a tant d'autres voyages à faire. Rappelez-vous les règles : pas de règle, pas de limitation, full credit, pas de réservation nécessaire, accessible à tout âge.

S'envoler vers un ailleurs de son choix, rose ou bleu, parme, ou sable clair, assortissez le à vos yeux, ou à votre chapeau préféré! Après le choix des couleurs, définissez les formes, les senteurs, les sons, bruissement de feuilles, chants d'oiseaux, ou pétarade de bécane bricolée, flattez vos sens avec ce qui vous plaît, vous donne du plaisir.

Je vous donne tout, toutes les cartes, le chat sur l'épaule, vous y avez droit, les promenades nu sur la plage, aussi, s'asseoir sur la branche au milieu des singes ou voler avec les oiseaux, également. No limit. Un monde d'amour. No limit. Le monde des sages, des songes. Allez y, même si je ne vous emmène pas avec moi, pourquoi n'y iriez vous pas en ma compagnie? Je vous l'ai dit, tout est possible, selon votre choix, votre désir. Jeune homme, je ne serai pas offusqué si au dernier moment vous choisissiez de prendre plutôt à votre bras cette charmante enfant, qui bien soupesée n'a plus rien d'une enfant, mais quel beau bébé! Prenez lui la main et courez avec elle, vous la voulez souriante, regardez la elle vous sourit. Un appel du pied, un regard, et vous êtes déjà dans les airs, survolant la ville, sans voix, une main qui en serre une autre, deux être qui évoluent au dessus d'autre chose, ville, paysage, mer ou montagne. De même, madame, mademoiselle, si l'envie vous prend d'un voyage accompagnée, choisissez le, choisissez la tel ou telle que vous l'aimez, le grain de la peau, les courbes, l'allure, la culture, spécialiste de l'Egypte antique ou fan de golf, pourquoi pas aussi accroc de séries télé!

Partez, revenez, plongez, envolez vous, forcément dans une journée vous avez dix secondes, ou plus, ou plusieurs fois, pour partir. S'il vous plaît, pas au volant, ni aux commandes d'un quelconque engin, pensez à vous, pensez au autres, vous avez besoin de perdurer pour continuer à rêver. Le passage dans l'autre monde dont je parle est bien celui d'où on revient, entier! Entier? Physiquement, de l'extérieur, oui, admettons, sans que l'on en soit bien sûr, comment détecter un changement infime de notre enveloppe charnelle, de l'éclat de notre œil, de la tonicité de nos membres? Supposons revenir entier. Et l'esprit alors? Revenons-nous tel que nous partons? Sans doute pas, être nouveau sommes nous au moment de ré ouvrir les yeux, transformé, par l'aventure vécue, le souvenir accumulé, souvenir irréel mais aussi brillant et fort que l'autre, celui que l'on dit réel, vécu, au final si peu différent. Evadez vous, transformez vous, plus vous partez plus vous êtes différent, en bien, assurément, pour vous, vous sentir bien, sentir et ressentir les autres, l'harmonie d'un visage, le son d'une voix. Partez ailleurs pour revenir ici. Les gens vous regarderont différemment. Vous êtes magnifique, ou vous le deviendrez. Nulle autre issue, comprenez le, vous qui passez un week-end sur la lune en trois secondes d'absence entre deux bouchées au restaurant, vous qui sans bouteille plongez caresser le corail, sans le casser, vous aussi qui voyez les statues sourire, s'animer sur votre passage, rien que pour vos yeux. Rêvez, délectez vous. Jouissez de la vie, autant que du rêve, et inversement, essayer, c'est continuer, incitez vos proches, décuplez les dimensions pour autant d'aventures, ou de retraites, ou d'émotions, de musique, de spectacles, ou simplement de quelque moments de repos, d'abandon.

Partez. Rêvez. Revenez. Meilleurs. Pour vous, pour nous. Et mes yeux se ferment

Philippe - Mars 2006

Choix des lecteurs

Texte communiqué par Marie-France

LE CHANT DE L'AME (Atma Satkam) de Sankarâchârya

Je ne suis ni ego, ni raison, je ne suis ni esprit, ni pensée,
Je ne puis être entendue, ni emprisonnée dans des mots, ni humée, ni entrevue,
Dans la lumière et dans le vent, on ne me trouve, ni même sur terre ou dans le ciel,
Je suis conscience et joie incarnée, Béatitude du Bienheureux.
Je n'ai pas de nom, je n'ai pas de vie, je ne respire aucun air vital,
Aucun élément ne m'a modelée, aucune enveloppe charnelle n'est mon refuge,
Je n'ai ni parole, ni mains, ni pieds : rien par quoi évoluer,
Je suis conscience et joie, Béatitude dans l'Absorption.
J'ai rejeté la haine et la passion, j'ai conquis l'illusion et l'avidité,
Aucun soupçon d'orgueil ne m'a effleurée, ainsi l'envie n'a jamais pu lever en moi :
Au-delà de toutes croyances, hors d'atteinte de toutes richesses, plus loin que la liberté, plus loin
que les désirs,
Je suis conscience et joie, et la Béatitude est ma parure.
Vertu et vice, plaisir et souffrance ne sont pas mon lot,
Non plus que textes sacrés, sacrifices, prières ou pèlerinages,
Je ne suis ni nourriture, ni repas, ni encore celui qui mange,
Je suis conscience et joie incarnée, Béatitude du Bienheureux.
Aucune crainte de mort ne m'agite, aucune distinction de race ne me déchire,
Aucun parent ne m'a jamais appelée enfant, aucun lien de naissance ne m'a jamais tenue,
Je ne suis ni disciple, ni maître, je n'ai ni famille, ni amis,
Je suis conscience et joie, et me fondre dans la Béatitude est ma fin.
Je ne suis ni connaissable, ni connaissance, ni connaissant, l'absence de forme est ma forme,
J'habite parmi les sens, mais ils ne sont pas ma demeure,
Toujours sereine et en harmonie, je ne suis ni libre, ni esclave,
Je suis conscience et joie et c'est dans la Béatitude que l'on me trouve.

Extrait du livre « Lumière sur le Yoga » de BKS IYENGAR

Réflexions

Les miroirs feraient bien de réfléchir avant de renvoyer des images

Jean Cocteau cité de mémoire

Dvandva, klesha rajasa dvesha

De mots à la suite les uns des autres ? Eh bien non !
Je traduis :

D'après le Yoga- Sutra de Patanjali, parmi les *tendances* (*klesha*) qui orientent nos actions et nos réactions dans la vie courante se trouvent, comme les deux pôles d'un aimant, deux forces deux pulsions que l'on dit "opposées" (*deux dvandva*) et que l'on traduit ordinairement par l'*attirance* (*rajasa*) et l'*aversion* (*dvesha*)
Ceci est un peu court Et mérite réflexions.

Car si je considère les notions de *rajasa* et de *dvesha* séparément je me rends compte que cette bi- polarité est contenue dans chacune d'elle, faisant partie intégrante de leur signification.

Qu'est-ce que l'attirance sinon le goût prononcé pour quelque chose, le désir de faire sien, de jouir de "cette chose" ? Et "cette chose" au sens le plus large et le plus élevé c'est la vie ! Donc goût de la vie sous toutes ses formes, amour de la Vie, *rajasa* devient *positif*. Cette force constructrice et créatrice, ce moteur qui induit le mouvement, qui pousse à agir dans l'amour de l'acte entrepris, dans la présence à ces petits instants de bonheurs captés à la volée : - l'écureuil qui saute de branche en branches en ce matin de ciel bleu par exemple – c'est *rajasa* saveur de vie. Implication dans le monde, désir de vie qui régénère, plaisir d'être vivant jubilation intérieure, *rajasa* est une belle chose quand le cœur est libre. « Je veux vivre, vivre, c'est ma dernière volonté » chante Serge Reggiani....

Rajasa devient folie d'amour pour la vie et pour les autres, *rajasa* est folie de Vie !

Mais si *rajasa* devient attirance excessive, besoin d'exclusivité, désir de garder pour soi, désir frustré, désir nocif, fascination, passion, fusion, confusion, acte d'envie, acte jaloux qui impulse la revendication, la révolte, la révolution (nos guerres n'ont bien souvent pas d'autres sources) alors *rajasa* devient *négatif*. *Rajasa* induit *dvesha*.

Dvesha dans son côté *négatif* donc, *dvesha* l'aversion, le refus, le rejet, l'exclusion, l'incompréhension, l'incommunicabilité, refus d'écouter, refus d'entendre, enfermement dans le carcan de sa seule vision, force de répulsion vis à vis du différent, du non-connu, du non-conforme. *Dvesha* force de rétorsion qui provoque violence et haine.

Folie de l'acte de feu...

Cependant *dvesha* a son intérêt indéniable, le refus est *positif*. Savoir dire non, ne pas accepter l'inacceptable ; combattre pour se protéger, pour protéger la vie en rejetant tout ce qui entrave et détruit Impératif indispensable au renoncement...au trop de consommation, trop de communication, surinformation, trop de besoins, trop de gaspillage, trop de pollution de l'eau, de l'air, de la terre etc. etc. Renoncer, refuser ce qui engorge, ce qui étouffe ou écrase, ce qui masque l'indispensable Renoncer à la folie du "trop de tout"

Folie de vivre, folie d'amour, folie de lutte, folie du feu...

A l'heure pascale du renouveau printanier quatre grains de l'ellébore naissant seront-ils suffisants pour rendre la folie humaine créatrice plutôt que destructrice ou source d'aliénation ?

Car la folie de l'attirance et celle de l'aversion qu'elles soient *positives* ou *négatives* sont constitutives de notre nature d'homme, elles structurent notre *ego* (*asmita*) découlent de nos peurs (*abhinidvesha*) sont le reflet de notre connaissance ou méconnaissance des choses de la vie (*avidya*) La pratique du yoga permet d'équilibrer en nous ces bipolarités, aide à élargir et stabiliser les limites du moi.

Ceci sera le thème d'une autre réflexion !

Paule Mourrut
Sahilla mars 2007

Joyeuses Pâques

MERCI à la NOUVELLE-ZELANDE

L'enfance de Desikachar a beaucoup ressemblé à celle d'autres enfants dans l'Inde des années 40 et 50.

Il allait à l'école, volait des fruits dans le jardin du voisin avec ses amis et passait beaucoup de temps à grimper aux cocotiers qui abondaient dans les alentours ou à se promener jusqu'à Chamundi Hill.

Une des blagues préférées que Desikachar et ses copains d'école aimaient faire à leurs professeurs consistait à mettre un vada (une sorte de beignet) chaud sur la chaise du maître et guetter sa réaction quand il s'asseyait dessus.

Krishnamacharya avait peu d'indulgence pour les farces de son fils, mais la mère de Desikachar, Namagiriammal, intervenait toujours pour tirer son fils d'affaire.

Dans le fait de grandir dans cette maisonnée il y avait une chose qui distinguait l'expérience de Desikachar de celle des autres enfants : c'est que son père était un maître de Yoga influent, strict et exigeant.

Desikachar enfant ne s'intéressait pas beaucoup au Yoga, et son père ne le forçait pas à pratiquer.

Cependant, Krishnamacharya, à sa façon, alimentait même cette petite flamme d'intérêt.

Il donnait à Desikachar l'envie de pratiquer en lui disant qu'il avait besoin de lui pour faire la démonstration de quelques postures devant le roi de Mysore. Parfois cela marchait et parfois non.

Parfois il stimulait son fils pour pratiquer en faisant appel à son esprit de compétition, l'invitant à se joindre aux compétitions de Yoga qu'il organisait pour les jeunes étudiants du Yoga Shala de Mysore.

Tout cela ne piquait l'intérêt de Desikachar adolescent que pour un temps.

Quand il eut 18 ans, Desikachar commença ses études de Génie Civil à l'Université de Mysore. A cette époque, sa famille avait déménagé à Chennai.

Pour décrocher son diplôme, Desikachar devait rester à Mysore et il apprécia cette période loin de la vie de famille.

C'était un étudiant brillant, prometteur et il fut reçu dans les premiers de sa classe.

On lui offrit immédiatement un travail bien payé dans le nord de l'Inde, qui l'aurait éloigné encore davantage de sa famille. Ses parents étaient enthousiasmés pour lui; Desikachar était le premier ingénieur dans la famille. Et Desikachar était heureux d'être en mesure de les aider à subvenir à leurs besoins.

Krishnamacharya était satisfait du choix de son fils. Il n'avait jamais tenu à ce que Desikachar devienne professeur de Yoga.

Après tout, il avait eu à se battre à cause de son choix d'enseigner le Yoga – à la fois financièrement et en termes de statut social. A cette époque le Yoga n'était pas l'une des voies professionnelles préférées. Il n'était jamais venu à l'idée de la famille que Desikachar choisirait d'enseigner le Yoga comme son père l'avait fait. Tout le monde attendait de lui qu'il devienne ingénieur en génie civil et construise des ponts.

Mais des vacances à Chennai changèrent le cours de sa vie.

Desikachar était à la maison, séjournant dans sa famille. C'était sans doute l'année 1961.

C'était tôt le matin et il était assis sur la véranda à lire le journal. Soudain, une grosse voiture qui avait l'air chère s'arrêta devant leur modeste maison.

Desikachar observa, avec une surprise croissante et quelque inquiétude, comme une femme d'une cinquantaine d'années à l'air occidental sautait de la voiture et courrait vers leur maison. Il pouvait l'entendre crier « Professeur ! Professeur ! ».

Avant que Desikachar ait pu l'approcher et découvrir ce qu'elle voulait, Krishnamacharya sortit et accueillit la dame à l'air digne. Elle le serra dans ses bras et s'exclama, « Merci ! Merci beaucoup ! ».

Krishnamacharya la conduisit dans la maison, laissant seul debout sur la véranda un Desikachar perplexe et déconcerté.

Il est encore rare en Inde de voir des hommes et des femmes avoir un contact affectueux en public. C'est vrai même pour des couples mariés, c'est pourquoi Desikachar a été tellement décontenancé de voir une femme occidentale étreindre son très conservateur père.

Après que Krishnamacharya eut dit au revoir à la femme à la porte de leur maison, Desikachar lui demanda qui était cette femme et pourquoi elle l'avait serré dans ses bras.

Krishnamacharya lui dit que la femme était Néo-Zélandaise.

« C'est Mrs Malvenan, » dit-il. « Elle souffrait d'insomnie. La nuit dernière a été la première nuit depuis des années où elle a pu s'endormir sans prendre de cachet. Débordante de joie, elle est venue me remercier. Je la soigne depuis plusieurs mois. »

A ce moment-là, quelque chose changea pour Desikachar.

Avant cela il avait bien des fois entendu parler des capacités de guérisseur de son père, mais c'était la première fois qu'il voyait le pouvoir du travail de son père à l'oeuvre.

Plus tard il se rappelle de l'incident.

« J'étais stupéfait que cette femme riche, qui pouvait s'offrir les meilleurs traitements médicaux occidentaux, trouve un remède avec mon père qui était un homme si simple, qui ne connaissait pas l'anglais ou la médecine moderne. C'est là que j'ai réalisé comme il était grand et quel grand enseignement il avait à partager avec les gens. C'est à ce moment que j'ai décidé d'abandonner complètement ma carrière pour devenir étudiant en Yoga. »

Au début, Krishnamacharya était peu disposé à accepter la décision de son fils, mais la façon dont Desikachar se consacrait à ses études le convainquit du sérieux des intentions de son fils.

Ce fut le début d'une importante et longue relation entre les deux hommes. Krishnamacharya était maintenant plus qu'un père pour Desikachar, il était aussi un professeur.

Desikachar n'était plus un ingénieur en ponts, mais il allait bientôt commencer à bâtir des ponts d'une autre sorte – entre les enseignements de son père et les étudiants du monde entier.

Souvent il partage avec de nouveaux étudiants l'histoire de comment il a décidé de devenir professeur de Yoga et remercie la dame de Nouvelle-Zélande de lui avoir ouvert les yeux sur la vraie valeur du travail et des enseignements de son père.

Nicole : « J'ai traduit ici un des premiers chapitres du livre « TKV Desikachar : A Tribute », déjà parce que c'est une belle histoire, et aussi une illustration du Yoga Sutra I.7 sur la compréhension. (Livre publié par le Krishnamacharya Yoga Mandiram en hommage à Desikachar, décrivant son parcours et sa contribution au monde du Yoga) ».

Un bon début d'année 2006/2007!

L'année 2006/2007 a bien démarré pour IFY-RT : adhésions de nouveaux élèves, de nouveaux professeurs, reprise des activités, cours et réunions du dimanche matin!

Mais, le fait marquant du dernier trimestre 2006 a été un stage de post formation proposé par Paule Mourrut aux enseignants de la région, dont un certain nombre de ses anciens élèves.

Ce stage d'un week-end a rassemblé 14 personnes 12 professeurs de yoga, une élève en formation, une enseignante de stretching et gymnastique douce pratiquant le yoga depuis longtemps. Le thème proposé: « la relation enseignant élève dans la transmission du yoga ». Nous avons abordé ensemble les questions relatives à l'éthique de la profession, à l'affectif dans la relation de transmission, et à l'aspect financier. C'est la pratique personnalisée ainsi que l'étude du yoga sutra qui ont servi de support à ces réflexions, offrant à chacun la possibilité de trouver sa juste place et le lien qui unit sans imposer... ni s'imposer. Ce stage a été un merveilleux lieu d'échanges et l'occasion de créer une dynamique entre nous. Merci à Paule !

Petite réponse de Paule :

Lors du dernier stage, j'avais promis de vous donner -ou redonner...ce message de Krishnamacharya car il est une base d'éthique essentielle pour un professeur de yoga, l'autre base dont nous avons parlé étant les Yama et Niyama .. que vous connaissez "par coeur", cela va de soi !!!

Je dis "pour un professeur de yoga " mais c'est également et peut-être surtout une éthique universelle et applicable à tout instant éthique personnelle, éthique de vie.

Message de Krishnamacharya

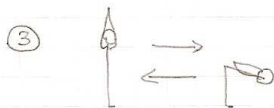
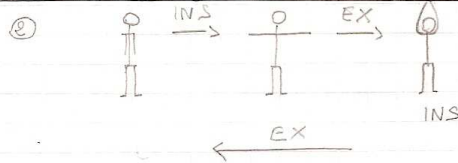
(D'après la revue VINIYOGA)

- ✓ *Ne tolérer aucune exclusion et respecter les différences*
- ✓ *Soigner l'esprit pour soigner le corps car seul le changement (parinama) d'état d'esprit peut apporter la guérison*
- ✓ *Entretenir le corps par le yoga en rejetant tout excès d'austérité (ou tout laxisme) mais en mesurant sa nourriture (au sens large du terme) et ses paroles*
- ✓ *Rechercher à tout prix (par tous les moyens offerts par le yoga) la paix et la clarté du mental*
- ✓ *Savoir surtout accepter que tout soit en constante évolution et adapter tout principe suivant les besoins individuels présents*
- ✓ *Laisser le temps faire son œuvre*
- ✓ *Savoir clairement où l'on est et où l'on veut (ou peut) aller*
- ✓ *La ' bakthi n'est plus de l'ordre du savoir ni du rite (ordre prescrit)
La 'bakthi ' est de l'ordre de l'intensité de vie*

Peut-être avez-vous envie de pratiquer chez vous, entre 2 séances dirigées ? Voici ce que Paule nous propose :

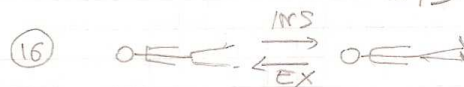
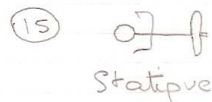
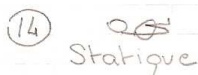
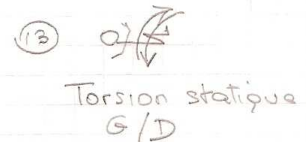
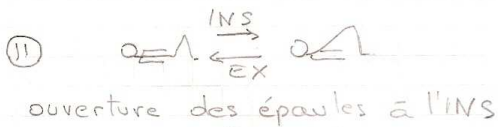
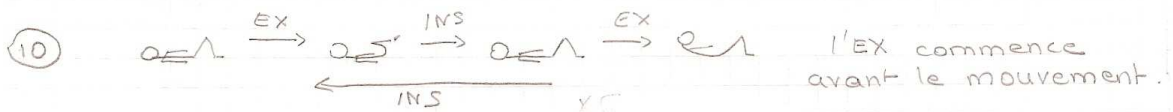
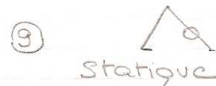
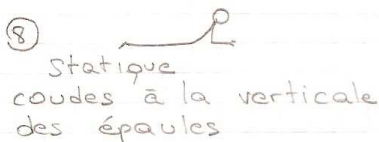
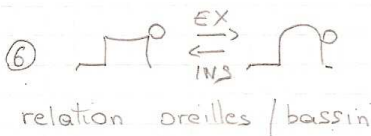
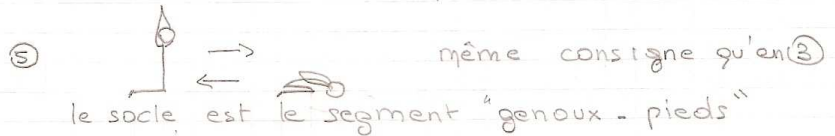
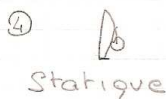
Pratique du 16-12-2006 - Paule Mourrut.

Bhavana : Présence à soi-même. Ouverture
 se tenir stable en portant une attention soutenue
 dans la zone de Svadhishthana.
 ou Comment lorsqu'on utilise le repoussé du sol
 et l'avant du corps, le haut du corps se libère et s'allège



descente en kramas sur EX avec
 ouverture des bras en kramas sur INS
 remontée en kramas sur EX avec la
 même ouverture de bras

x 4



De dimanche en dimanche, des rencontres sur le thème de l'éveil !

Comme vous le savez peut-être, le dernier dimanche des mois impairs, entre 10 et 12h, a lieu une petite réunion informelle chez Christiane Delga à Lagardelle. Ces rencontres sont des occasions de partager, et parfois de pratiquer ensemble. Cette année, nous avons choisi comme sujet de réflexion le thème des prochaines rencontres nationales de l'IFY qui se dérouleront à Sète le week-end des 26/27/28 mai prochain : Yoga et voies d'éveil.

La première réunion avait permis de définir ce qu'est l'éveil pour nous.

L'expérience de l'éveil échappe dans sa nature aux indications, aux noms, aux formes, aux représentations. C'est un état de présence.

Traditionnellement l'état d'éveil comporte 3 dimensions:

-L'ouverture, sans centre ni périphérie, l'état dont le centre est partout et la périphérie est nulle part.

-La lucidité ou clarté (auto connaissance)

-La sensibilité, faite de réceptivité et de disponibilité absolue.


C'est une définition succincte qui nous permet tout de même de mieux cerner le sujet pour continuer à y réfléchir.

Le deuxième dimanche, nous étions peu nombreux, le froid ayant eu raison de certaines bonnes résolutions; la rencontre a débuté par une pratique dirigée par Christiane : auto massage, salutation aux quatre points cardinaux, pranayama en kapâlabhâti avec montée des couleurs de l'arc en ciel le long des cakras. Puis le débat s'est déroulé dans l'atmosphère d'écoute qui caractérise ces dimanches matin. En vrac, je vous livre quelques réflexions :

L'éveillé vivant n'a plus d'ego et devient la conscience pure ; il a atteint cet état pour toute sa vie. Le yoga fait partie des voies d'éveil ; cependant, comme le dit Arnaud Desjardins, on est la plupart du temps partagé entre envie et peur, car il existe beaucoup d'éléments auxquels on tient. On peut donc seulement s'approcher de l'éveil pas à pas, apprendre à être attentif, à être là, présent sans projection dans le passé ou le futur, apprendre à accepter de rencontrer l'autre tel qu'il est, sans perdre son espace et sans envahir le sien, apprendre à voir derrière les apparences, apprendre à se centrer sur soi pour comprendre ses propres réactions et pour se réconcilier avec soi-même.... Au départ, il est bien difficile d'abandonner ses « vieux » fonctionnements et de lâcher prise tout simplement ; mais bien souvent, l'éveil passe par la souffrance, mais, sur le chemin on rencontre Ananda, la joie.

Rappel : le prochain rendez-vous du dimanche matin aura lieu le 25 mars 2007

En attendant, un petit exercice « cérébral », préparé par Fanny, Rodrigue et Marie-Line :

Profonde au yoga		Pierre précieuse		St Pyrénéen		Soldat US		
Contemplation				Cheville		Et la suite ...	Victoire de Napoléon	
Il est d'or							Jeu	
Béats							Prénom	
						Nouveau Théâtre Parisien		
						Avalé		
Préfixe			Jupe écossaise	Etonné				
Aplani								
					Soigne		Fin de verbe	
							Cassant	Serpent
Durée			<p style="text-align: center;">La Torsion</p> 					
Pologne	Avant la Poste							
								Pas là
			Mesure chinoise					↔
			On l'écoute au yoga					
Problème								Constitue les chromosomes
Liées	Jeu							↔
	Actifs		Ressources Humaines			Arbre	A nous	
	↔		Vieux loups	Symbole		Apparu		
								Laissent entrer l'air
								--- ... ---
	Posture						Avant la spécialité	
	Le meilleur							
						Pieuse abréviation		Portion
Dire bonjour								
Possessif				Intentes en justice				

Les stages et/ou conférences à venir :

- « Découvrir et apprivoiser ce souffle qui nous anime »
Stage animé par Anne Poirier les 21 et 22 Avril 2007

(La plaquette est directement disponible sur notre site www.ify.fr/d_asso.php?assoid=12 et vous pouvez l'imprimer pour vous inscrire)

- « Yoga et comportement alimentaire »
Conférence animée par Nicolas et Marie-Christine Leberre le 30 Novembre 2007
Stage animé par Nicolas et Marie-Christine Leberre les 1er et 2 Décembre 2007
- « Yoga et santé énergétique »
Animé par Michel Alibert les 2 et 3 février 2008
- Thème à définir
Stage animé par Paule Mourrut à l'automne 2008

Acrostiche

Sans lui, pas de vie
On l'oublie pourtant
Un peu trop souvent
Faible chez les tout petits
Fluide et maîtrisé chez les yogi
Le souffle porte notre voix
Et traduit nos émois

Mli