



FFHY – Antenne SOA



Newsletter N°10 Janvier 2023

Svadyaya-Asana-Pranayama

La neige tombée récemment avait vite fondu, le temps était gris et les températures froides en ce mois de janvier 2023, pour notre session de formation à Temple/Lot.

L'équipe de direction de l'antenne, pour réchauffer cette atmosphère froide et morose annoncée, avait concocté un programme en conséquence.

La Base nautique de son côté propose à partir de cette année, aux accompagnants et aux auditeurs libres, piscine et sauna, pour une somme modique.

Les trois noms du titre de cet éditorial résument bien le programme, en référence aux Yoga Sutras de Patanjali.

Shankara, présenté dans une conférence, est un représentant éminent de la notion de **Svadyaya**, la connaissance de soi par l'étude des textes, contenue dans les **Niyama**.

Une autre conférence pour acquérir des notions d'**anatomie** et de **physiologie** a été un complément pour mieux connaître le corps et son fonctionnement.

Tout cela était conçu pour préparer ce qui est le cœur de notre pratique du yoga : les **asana** et le **pranayama**.

Asana et pranayama ont été illustrés par des exercices pratiques très formateurs tels que savoir dessiner une posture, guider l'exécution de postures en petits groupes ou guider une séance de yogasana en partage avec d'autres personnes.

Enfin, les pratiques dirigées proposées par l'équipe des formateurs en ouverture des journées (samedi après-midi, dimanche matin) ou en clôture de séminaire sont toujours « La Référence » absolue de notre formation.

Pierre MIANI



Conférences

Culture

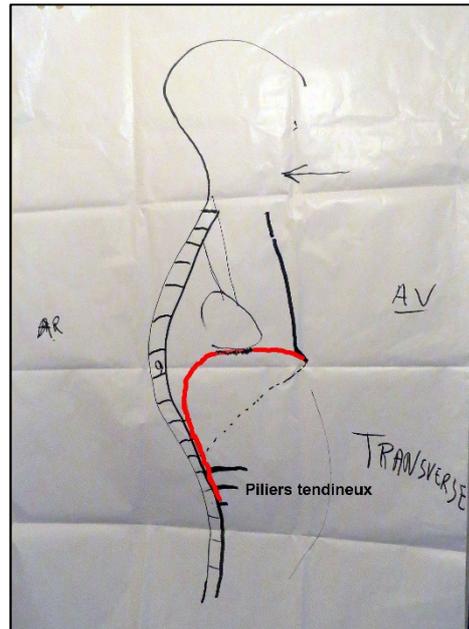
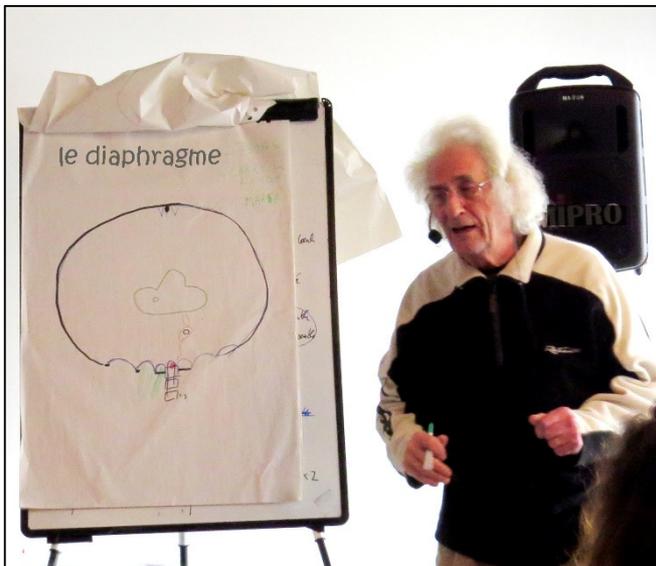


Shankara et le non-dualisme

Adi Shankaracharya dit Shankara (788-821 env.) a étudié et commenté les textes de la période du Vedanta (Upanishads-Brahma Sutra-Bhagavad Gita) . Originaire du Sud, shivaïte, il a mené une vie de renonçant errant diffusant l'Advaita Vedanta, la voie de la Connaissance (de soi) ou le non dualisme Brahman-Atman par opposition au Samkhya. Sa philosophie a été transmise par de grands philosophes du XIX^e et XX^e siècle tels que : Rama Krishna, Vivekananda, Ramana Maharshi et Aurobindo.

Anatomie

Le diaphragme



Jean Marie MARNIESSE décrit ce muscle large et fin, en forme de parasol, qui sépare le thorax de l'abdomen. Occupé en son centre par le « *centre tendineux* » ou « *centre phrénique* », il est percé de « hiatus » qui permettent le passage de nerfs (*nerf vague, nerfs phréniques*), de l'aorte , des veines et de l'œsophage.

Le yoga, grâce à la respiration omniprésente et aux exercices spécifiques de Pranayama, est le gage du bon fonctionnement du diaphragme.

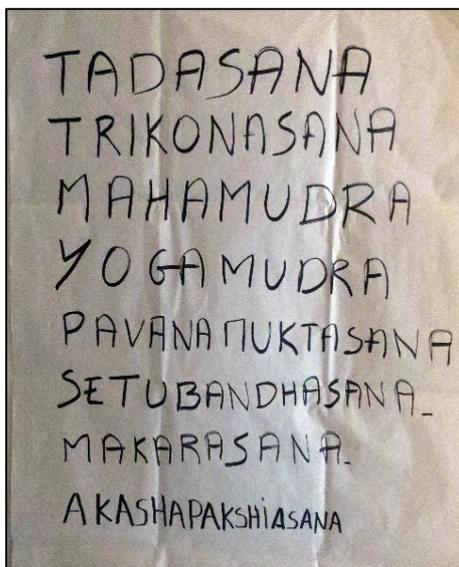
PRATIQUE

Cours collectif de mise en situation



Trois élèves-professeures ont été mises en situation de guider une séance de yogasana, en se répartissant les différentes séquences du cours.

Séance interactive en groupes : apprendre à guider des postures

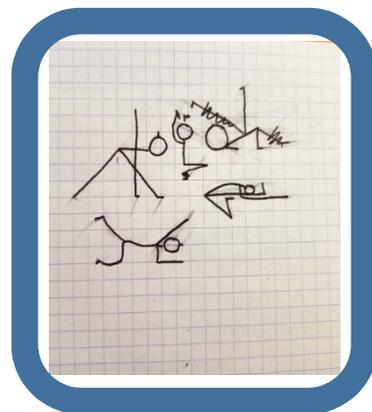


De petits groupes, mêlant des élèves-professeurs de chaque niveau, animés par un membre de l'équipe pédagogique et des professeurs diplômés, ont été créés. Chaque élève à tour de rôle a pu guider les autres participants du groupe dans l'exécution de tout ou partie des postures listées sur un tableau,

ATELIERS

Apprendre à dessiner les postures

Chaque participant, muni d'une ardoise, a pu s'entraîner à dessiner des postures, sous la dictée de Fabien BRAVIN, dans un exercice à la fois ludique et didactique.



Apprendre pas à pas : quelques postures assises

MAHA MUDRA			
PASCHIMOTTANASANA - PASCHIMATANASANA			
YOGAMUDRA			



Fabien BRAVIN détaille minutieusement toutes les étapes de l'exécution d'une posture et les fait expérimenter aux participants.



Lexique

- Advaita Vedanta : pensée non dualiste de l'Inde, présente dans les Upaniṣad, théorisée par Ādi Shankara.
- Atman : Soi profond.
- Brahman : la Réalité suprême, l'Absolu.
- Darshana : système de pensée philosophique hindou
- Ishta-devata : selon Shankara, divinité particulière à honorer, choisie par l'individu.
- Ishvara Pranidhana : dans les Niyama, dévotion au Seigneur au sens large.
- Jivatman : Soi individualisé.
- Maya : l'illusion.
- Prakriti : principe créatif sous l'impulsion du Purusha.
- Purusha : principe immuable de pure spiritualité, omni présent, omni potent.
- Shakti : énergie créatrice.
- Svadhyaya : connaissance de soi par l'étude des textes.
- Vedanta : période terminale des Veda & un des 6 darshana.
- Viveka : le discernement.

Les rendez-vous à venir :

15-16 octobre 2022

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/>
Site de l'antenne SOA = <https://www.yoga-sudouest.org>