



## **FFHY – Antenne SOA**



## **Newsletter N° 9** **Novembre 2022** **Dernière session de 2022**

### **Anytia, le principe d'impermanence**

La prise de conscience que rien n'est jamais acquis ni pérenne, s'opère d'emblée lorsqu'on s'engage sur la voie du yoga. Autrement dit, l'impermanence des êtres et des choses s'impose naturellement dès la pratique des postures et l'étude des textes.

Notre séminaire du mois de novembre 2022, le dernier de l'année calendaire, a été l'objet de retrouvailles avec 16 professeures formées au sein de l'antenne SOA ; ce furent des retrouvailles lors d'un temps suspendu, ressenties comme un moment de délicieuse éternité.

Apprendre, encore et toujours pratiquer, revenir aux sources pour ne pas perdre le fil, tel est au fond cette antidote sans doute dérisoire que la vie oppose à l'impermanence.

Dans cette optique, Martine ROUBINET nous a proposé, à l'aide d'exemples pour certains tirés du jeu de cartes qu'elle a contribué à élaborer, de revisiter les familles de postures. Fabien Bravin pour sa part a exposé les notions de bandha associées à celle de pranayama. Jocelyne PELE a clôturé la session par une pratique illustrée par toutes ces notions.

Karine CUIDET et Hélène CLERGUE ont animé une rencontre avec toutes les professeures présentes, instants très instructifs qui ont mis en exergue les riches expériences des unes et des autres.

Dans une conférence consacrée à la Katha Upanishad, Swamini UMANANDA a expliqué que les écrits du Veda, les upanishads en particulier, tentaient de répondre aux craintes liées à l'impermanence.

Elle a clos son exposé en expliquant que son avenir personnel serait désormais consacré à la traduction, aux commentaires, à la diffusion des textes et qu'elle cesserait les déplacements.

Voilà donc l'exemple d'un changement qui éclaire la notion d'impermanence de façon plutôt positive et optimiste.

Pierre MIANI



# Conférence

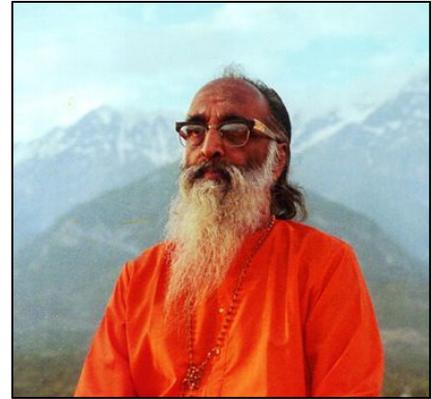
## Swami Chinmayananda et la Chinmaya Mission France

**Swami Chinmayananda Sarasvati**  
né Balakrishna Menon (1916-1993)

Né au Kerala, il fit des études de droit; devenu journaliste il s'engagea dans la lutte pour l'indépendance de l'Inde, puis disciple de Swami Shivananda, il se consacra à l'étude approfondie des textes.

Dans le cadre des *Missions Chinmaya* fondées en 1951, il créa la *Mission Chinmaya France* en 1992, centre qui se consacre d'une part à l'étude et à l'enseignement de la philosophie de la non-dualité, l'Advaita Vedânta dans la lignée du philosophe Adi Shankara (IX<sup>e</sup> siècle), et qui d'autre part agit dans des actions sociales en faveur des plus démunis.

Cet enseignement repose sur l'étude des Upanishads et de la Bhagavad Gita.



## La Katha Upanishad par Swamini Umananda\*



Cette upanishad appartient au Yajurveda noir (voir Newsletter 5). Présentée sous la forme de dialogue entre Naciketas, un jeune brahmane et Yama, le roi des morts.

Naciketas pose la question du devenir de l'homme après sa mort : existe-t-il ou n'existe-t-il plus ?

Yama explique que l'être humain doit atteindre le but ultime : la Méditation Profonde, aussi appelée le OM.

Par la pratique de la Méditation Profonde, l'être humain sort du samsara, le cycle des renaissances; il atteint l'union avec le Brahman et la révélation de la nature de l'Atman.

La préparation à la Méditation Profonde passe par une analogie avec le Char pour démontrer l'Importance du discernement.

Le but et la pratique de la Méditation sont exposés dans les 2 versets :

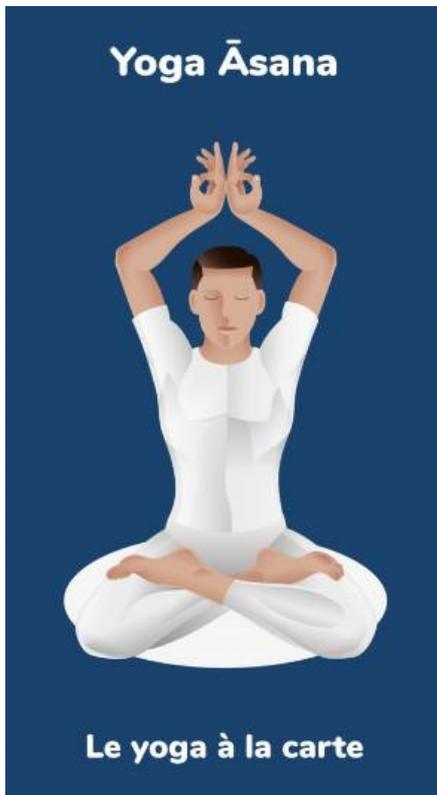
**10.** Quand les cinq organes des sens sont au repos ainsi que le mental, et quand l'intellect cesse de fonctionner, l'état suprême est atteint, disent-ils.

**17.** Le Purusha, de la taille d'un pouce, le Soi intérieur, est éternellement présent dans le cœur de tous les êtres vivants. Avec une grande persévérance, sépare-Le du corps, comme on extrait la tige d'un roseau.

Connais-Le comme étant pur et immortel. Connais-Le comme étant pur et immortel

\*

Fondatrice et conférencière de la Chinmaya Mission France, spécialiste du Vedanta et élève de Sri MAHESH



## Les familles de postures (focus sur l'anatomie)

**Martine ROUBINET** expose le regroupement des postures en familles et leur utilité pour la construction d'une séance de yogasana telle que l'a enseigné Sri Mahesh.

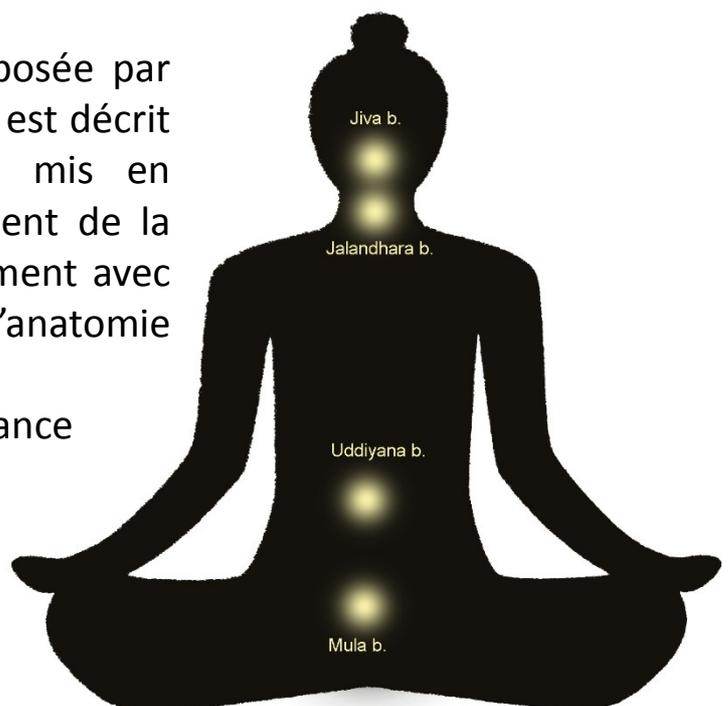
A l'aide d'exemples, pour certains sélectionnés dans « *le jeu de cartes des postures* » (1) elle reprend les étapes que sont la prise, le cœur et la sortie de la posture, et explique la biomécanique des parties du corps mises en jeu.

(1) Voir p 9

## La place des bandha

La notion de bandha est exposée par **Fabien BRAVIN**. Chaque bandha est décrit dans le détail; son rôle est mis en perspective, dans le déroulement de la séance de yogasana, non seulement avec la respiration mais aussi avec l'anatomie et la physiologie.

**Jocelyne PELE** a conduit une séance de yogasana pour permettre d'expérimenter la mise en place des bandha. Cette séance a clos le séminaire du weekend.



## Yogasana & Pranayama



Dans une conférence donnée lors de notre WE d'octobre, sur le thème « *Silence et immobilité dans la posture* », Fabien BRAVIN (directeur technique SOA) est revenu sur les fondamentaux de notre enseignement et de notre pratique selon la tradition laissée par Sri MAHESH. En insistant notamment sur la place majeure de Kumbhaka, la suspension du souffle qui, associée à l'immobilité du corps, permet au Silence de se manifester.

Puis au cours d'un atelier de technique posturale, les élèves ont pu expérimenter ce lien très étroit entre asana et pranayama, particulièrement dans le registre des postures debout, comme illustré dans le tableau ci dessous.

NOM ASANA	Y&V #	Croquis	Variantes	
HANUMAN	6			
KONASANA	35			
MAHAVIRASANA	60			
PADAHASTA BHUNAMASKARASANA	39			
PADAHASTASANA	19			
PURNA DEHA NADA SHAKTI ASANA	79			
SHIVA ARCHA YOGASANA	27			
TADASANA	78			
TANDAVASANA	33			
TRIKONASANA	31			
TRIPADATRIKONASANA	32			
VRIKSHASANA	67 68			

## Extrait de mémoire \*

### Yama, Niyama, Fondements du yoga, par Marie SEGARRA

Lorsqu'en 2016, je me suis engagée auprès de la FFHY dans la formation d'élève-professeur, je me souviens avoir découvert que le yoga ne se limitait pas à la posture, aux exercices respiratoires et à l'étude des textes et s'inscrivait dans un continuum de huit membres, l'ashtanga yoga.

A la découverte et à la lecture des Yoga Sutra de Patanjali, j'ai été interpellée par l'importance prépondérante de yama & niyama puisque sur une cinquantaine de sutras, ils sont décrits dans 26 d'entre-eux !

En accord avec les yama et niyama, la régularité de la pratique des asana permet la stabilité et l'équilibre mental, garants de l'harmonisation physique, mentale et spirituelle. Ceci met en lumière les interactions, connexions et interdépendances des yama et niyama, et de tous les anga entre-eux.



\* Avec l'accord de Marie SEGARRA

## Deux nouvelles professeures

A l'occasion du stage national de spécialisation « la place du yoga : du collège à l'université » à Autrans (38), le diplôme de professeure a été remis à Stéphanie THOMAS et Marie SEGARRA (de G à D sur la photo).



*Autrans (38) : stage national de spécialisation  
« la place du yoga : du collège à l'université »*



Au cœur du parc naturel du Vercors, à Autrans, bonne ambiance et soleil étaient au rendez-vous à l'occasion du stage national de spécialisation « La place du Yoga du collège à l'université »; il aura surtout été question du collège et du lycée. Notre antenne s'y trouvait en force, nous y étions une dizaine de participantes.

Hélène CLERGUE

*Week-end du 26 & 27 novembre 2022 Temple/Lot*



Les professeurs de yoga formés à l'antenne, présents lors du séminaire.



Le Lot, au petit matin, vu depuis La Base

*Les rendez-vous à venir :*

Prochain



15-16 octobre 2022

26-27 novembre 2022

**21-22 janvier 2023**

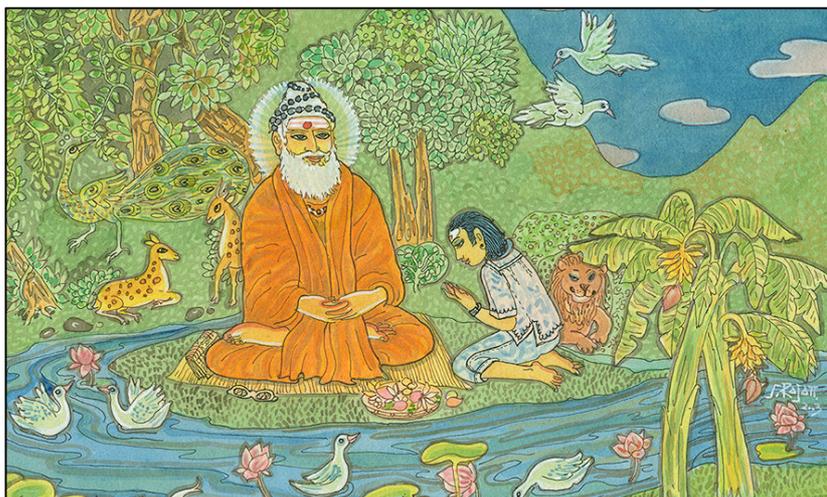
25-26 mars 2023

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>

## Les UPANISHADS

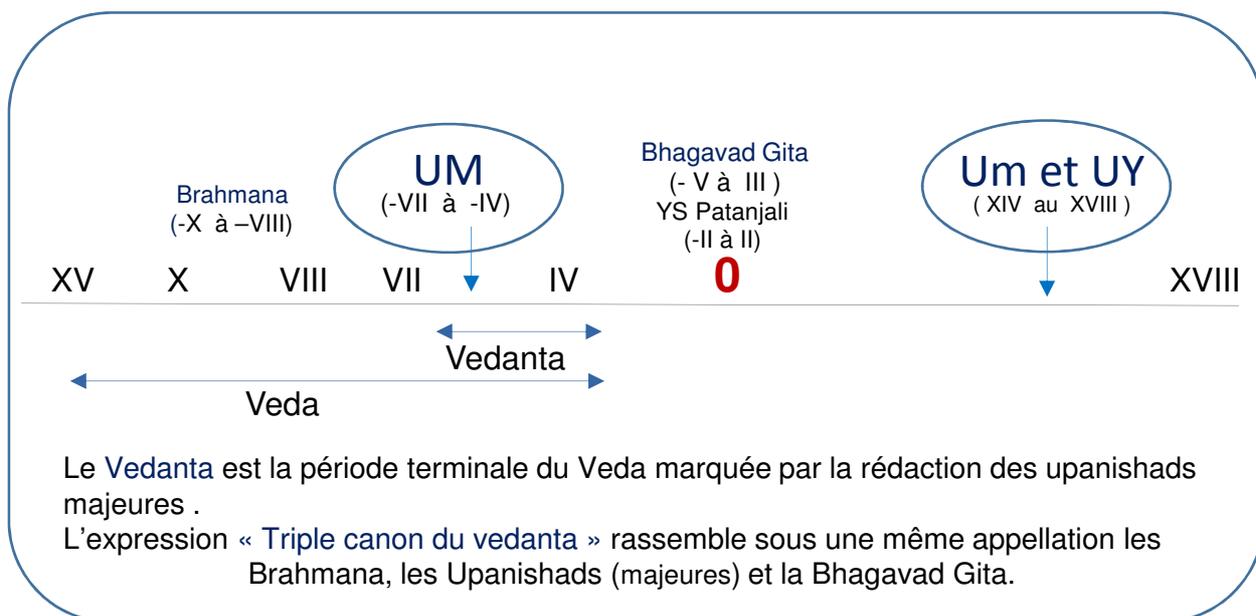


Les *Upanishad* sont un ensemble de textes philosophiques qui livrent un enseignement spirituel transmis traditionnellement par voie orale et devant être éclairé par l'enseignement d'un maître, le *guru*.

L'une des significations d'*Upanishad* est « assis par terre aux pieds du maître ».

Sur 108 upanishads retenues traditionnellement, 10 sont dites upanishads majeures (UM) et 98 sont appelées upanishads mineures (Um), parmi lesquelles 20 upanishads du yoga (UY).

## Les périodes d'écriture des Upanishads



Le **Vedanta** est la période terminale du Veda marquée par la rédaction des upanishads majeures .

L'expression « **Triple canon du vedanta** » rassemble sous une même appellation les Brahmana, les Upanishads (majeures) et la Bhagavad Gita.



## Lexique

Advaita Vedanta : pensée non dualiste de l'Inde, présente dans les Upaniṣad, mise en forme par Ādi Shankara.

Dharma : 1/Ordre cosmique naissant avec l'Univers ; 2:/ système de valeurs nobles et positives.

Manas : le mental

Buddhi : l'intellect

Viveka : le discernement

Brahman : la Réalité suprême, l'Absolu,.

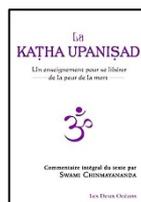
Ātman : le Soi.

Adhyatma yoga : la méditation profonde dans la Katha UP, ou l'ascèse qui mène à une compréhension du Soi, repris au XX<sup>e</sup> s par Sw Prajnanpad et Arnaud Desjardins.

## Références bibliographiques



SW TEJOMAYANANDA : La nature de la méditation - Chinmaya Mission France édit. 2013.



SW UMANANDA : la Katha Upanishad - Chinmaya Mission France édit. 2012.



FFHY : set de jeu de 50 cartes. En vente sur le site [www.ffhy.eu](http://www.ffhy.eu)