



FFHY – Antenne SOA

**Newsletter N°4
Mai 2022**

Edito Sous le signe de SHIVA

En Inde traditionnellement, lors du passage du 13ème jour au 14ème jour du mois, Shiva est fêté et vénéré. Son emblème, le lingam, reçoit alors les offrandes des fidèles.

C'est dire quelle importance revêt Shiva, au point de surpasser les deux autres entités de la Trimurti que sont Brahma et Vishnu, voire même d'être assimilé au Brahman !

« UN et MULTIPLE » l'expression peut s'appliquer à Shiva et elle résume bien la complexité de la philosophie de l'Hindouisme. Etroitement associé à Shakti (l'énergie), Shiva est vénéré comme la Conscience suprême elle-même, et devient la *ConscienceEnergie* clé de voûte du courant du shivaïsme du Cachemire.

Shiva était à l'honneur, lors de la sixième session de formation 2021-2022 de l'antenne Sud-Ouest-Aquitaine.

Au programme, sous une canicule précoce :

- Philosophie, illustrée par le Shivaïsme du Cachemire, suivie d'une présentation des postures de yoga dédiées à Shiva.
- Séances de yogasana, atelier postural et plusieurs interventions d'Emmanuelle PEZET avec son éclairage sous l'angle de la biomécanique.
- La finalité du yoga, selon Patanjali, est venue compléter le programme par un exposé sur la méditation, puis sa mise en application dans une séance de méditation guidée.
- Enfin, la mise en situation de futurs professeurs, dans la conduite d'un cours et pour la présentation du mémoire, est toujours un moment d'émotion partagée.

Un des pouvoirs de Shiva est de garder et de protéger la maison.

Puisse Shiva garder et protéger notre « maison » commune qu'est notre antenne.

L'équipe de rédaction



Du dualisme au non dualisme

7

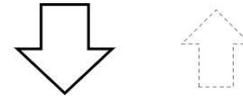


Principe créateur :

Shiva et Shakti

SHIVASHAKTI

= Conscience Energie



Manifestation et Soi

Libération obtenue par la voie de Pratyabhiñña

Le Shivaïsme du Cachemire est le marqueur d'une évolution de l'Hindouisme vers le non dualisme; il est notamment à l'origine de la littérature révélée des tantra et du tantrisme .

La méditation/absorption

est clairement expliquée, schéma à l'appui, par Martine ROUBINET. L'état de méditation est atteint lors de la rencontre entre le sujet (le pratiquant) et le support (de méditation, la respiration par exemple); c'est le phénomène d'absorption-dissolution où sujet et support se confondent et perdent leur propre identité.

La mise en application de cette théorie sera effectuée dans une pratique de méditation guidée.



Les postures dédiées à Shiva

Ces postures dédiées à Shiva, décrites par Fabien BRAVIN se retrouvent tant dans les séquences debout, assis ou plat-ventre. Elles sont décrites et détaillées à la fois dans leur symbolisme, cœur de la pratique enseignée par Sri MAHESH, que sous l'angle de la biomécanique ou celui très pragmatique de la place de la respiration et du détail de la prise puis de la sortie de la posture.



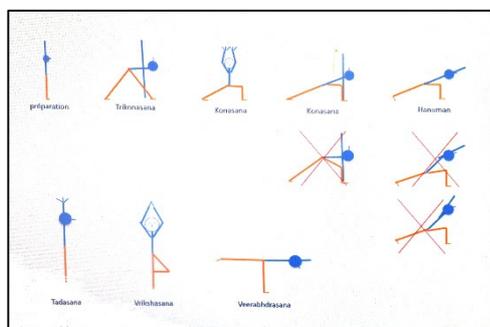
LA BIOMECHANIQUE DANS LA PRATIQUE DU YOGA

PEZET Emmanuelle
Masseur Kinésithérapeute
21 et 22 Mai 2022

A partir de la notion de correcte «installation» dans la posture, Emmanuelle PEZET démontre l'importance des ceintures scapulaire et pelvienne.

Elle éclairer notre enseignement du Hatha Yoga. à la lumière de son expertise professionnelle, alliée à sa pratique personnelle .

Méditation guidée par Martine ROUBINET pour mettre en application la théorie de la « méditation-absorption.



Atelier explicatif de la notion d'**alignement** dans la posture par Fabien BRAVIN, Emmanuelle PEZET et Martine ROUBINET.



Yoga Nidra guidé par Jocelyne PELE pour clôturer le weekend.



Mise en situation des élèves professeurs

Animation d'une séance de yogasana

Quatre élèves-professeurs ont été mis en situation de conduite d'une séance de **yogasana** partagée.



Simulation de la présentation du mémoire de fin d'études :

Trois élèves ont été mises en situation de présenter leur sujet à un jury; celui-ci leur a donné nombre de conseils précieux et rassurants après leur avoir posé des questions.



Des élèves-professeurs de l'antenne SOA ont participé au

Stage des Assises Nationales
Du 26 au 29 mai 2022
"Les principaux courants de l'hindouisme"
à La Celle Condé – Cher



Prochain séminaire les 11- 12 juin 2022

- **Ouverture du stage** : présentation et orientation du week end
- **Conférences** :
 - La « HAMSА Upanishad » par Alyette DEGRACES pour 2 interventions
 - « Distinction : Yajurveda et Ayurveda » par Martine ROUBINET
- **Pratiques et atelier** « Yogasana » et « Yoganidra »
- **Rencontres pédagogiques** : table ronde sur cette fin d'année de formation (échange/Questions-Réponses)
- **Mises en situation des élèves professeurs** :
 - présentation orale des mémoires
 - conduite d'une pratique posturale

Pour plus d'informations rendez-vous à l'adresse
<https://www.yoga-sudouest.org/>