



## FFHY – Antenne SOA

Newsletter N°13

*Edito*

septembre – octobre 2023

**Selon les propos de Shri Aurobindo, la Conscience Absolue imprègne la matière. L'observation de la nature peut donc devenir notre instructeur!**

La vie parfois nous réserve des coups tordus.

Mais le yoga nous donne la force nécessaire pour s'adapter et refaire face.

Dans chaque être humain, il y a une foule de projets naissants et certains boiteux... Tous n'aboutiront pas!



Certes, on tend vers le meilleur



L'excellence, parfois l'impossible!

L'illusion prend alors la forme de ce que l'on croit être réalité. On se voit ailleurs, en essayant de transgresser les obstacles, de rejoindre cet eldorado. Mais à y regarder de plus près, cette destinée passe plus par la conquête que la sagesse. Elle n'est pas pour nous!





Alors derrière ce cadre qui nous lie et nous relie

*Suite de l'édito*



Se trouve aussi l'énergie d'une liberté inconnue.



Ouvrir les ailes de son cœur pour que resplendisse la beauté et la sérénité.



Afin que l'âme se déploie dans sa splendeur et sa grandeur, et entraîne avec elle tout un Être, vers une autre berge où le passé ne terni pas le miroir de l'équilibre.



Il n'est pas possible de conduire un fondement au yoga si le mental est agité. La 1<sup>ère</sup> chose requise est le calme dans le mental. Etablir une paix et un silence stables

« C'est dans un mental silencieux que la vraie conscience peut s'édifier ».

« Le yoga doit donc commencer par un effort vers une concentration totale. »



Sri Aurobindo a un parcours atypique parmi les sages indiens : il est à la fois un des leaders du mouvement pour l'indépendance, un poète, un philosophe, un mystique. Son parcours très personnel lui a permis de développer une nouvelle approche du yoga : le yoga intégral.

**Pour reprendre ses termes, « le yoga intégral vise non seulement à nous faire passer de la conscience terrestre habituelle dans la conscience divine, mais encore à faire descendre le pouvoir supramental de cette divine conscience ici-bas dans l'ignorance de l'intellect, de la vie dans la matière ».**

**Le Yoga Intégral** permet de conscientiser et d'harmoniser les différents niveaux d'expérience chez l'être humain.

Il apparaît comme une synthèse de **plusieurs styles de yoga** qui permettent un travail intégral dans le but d'élaborer une **conscience spirituelle** et supramentale. **Les 4 yoga y sont associés.**



## La méditation

Krishnamurti utilise le mot méditation pour désigner quelque chose d'entièrement différent de la pratique d'un système quelconque ou d'une méthode particulière pour contrôler l'esprit. Lors d'une intervention publique à Bombay en 1971, il parla longuement de la méditation et de ses implications.



Un esprit qui est en méditation ne s'intéresse qu'à la méditation, non pas à celui qui médite.

La méditation est l'un des plus grands arts dans la vie - peut-être le plus grand, et il n'est possible de l'apprendre de personne, c'est là que réside sa beauté. Cela ne dépend d'aucune technique donc d'aucune autorité. Quand vous apprenez au sujet de vous-même, quand vous vous regardez vous-même, la manière dont vous marchez, comment vous mangez, ce que vous dites, les bavardages, la haine, la jalousie. Si vous êtes conscient de tout cela en vous-même, sans aucun choix, cela fait partie de la méditation

L'homme, afin d'échapper à ses conflits, a inventé de nombreuses formes de méditation. Celles-ci ont été basées sur le désir, la volonté, et le besoin impérieux de s'accomplir et elles impliquent le conflit et un combat pour arriver. Cet effort conscient, délibéré est toujours à l'intérieur des limites d'un esprit conditionné, et dans ceci il n'y a pas de liberté.

**Tout effort pour méditer est un déni de la méditation.** La méditation est la fin de la pensée. **C'est alors seulement qu'il y a une dimension différente qui delà du temps.**



# Technique

## Au cœur de l'enseignement de Shri MAHESH par Fabien BRAVIN

Nomenclature Asana  
Tradition Sri Mahesh  
Postures Genoux / 4 pattes

NOM ASANA	Croquis	Y&V #	Préparations / Variantes			
AKASHAPAKSHIASANA		71				
BAKASANA		52				
CHAKRA DHANURA ASANA		121				
CHATAKASANA		23				
EKAPADA USHTRASANA (=CHAKRA DHANURA ASANA?)		107				
GARUDA PAVANMUKTASANA		133				
HASTA BHUJA PINDASANA		14				
KAPOTASANA		110				
MARJARIASANA		92				
MAYURASANA		40				
MRIGASANA		28				
PARIGHASANA		55 84				
PARIGHASANA		55 84				
PURNA PADANGUHSTHASANA		116				
RUDRA PADA HASTA KONASANA		131				
URDVA MANDUKASANA		126				
USHTRASANA		83				
VAJRASANA		64				
VAKRA PARIGHASANA		123				



# A retenir

Depuis juin 2023, de l'eau a coulé sous les ponts.



La Base du Temple sur Lot à fait peau neuve et notre équipe s'est préparée pour cette nouvelle rentrée. Une pensée toute particulière pour la nouvelle promotion des professeurs qui vont soutenir leur mémoire. Une belle étape, un honneur pour eux et une satisfaction pour nous. Encore bravo pour leur travail et leur assiduité.

Une pensée chaleureuse également à tous les professeurs qui viennent poser leur valise le temps d'un week end sur les bancs de l'école où ils ont progressé et où des liens se sont créés. Certains reviennent pour transmettre leur savoir à leurs collègues en formation.

Un beau partage !

## *1er rendez-vous à venir :*

 **07-08 OCTOBRE 2023**

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- Fiche de posture FB
- Pratique yogasana M.H CORLAIX
- Présentation de la formation
- La pensée de Shri Aurobindo MR
- Anatomie et Pranayama FB
- Les textes fondamentaux Ph. BASCOUL



# A retenir

Nouveau site de votre école régionale Sud Ouest Aquitaine  
Rattaché au site de la FFHY

<https://sudouestaquaine.ffhy.eu>

sudouestaquaine.ffhy.eu



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE Hatha Yoga  
Antenne du Sud Ouest Aquitaine

NOTRE ANTENNE FORMATION ▾ ACTUALITÉ BIBLIOGRAPHIE LA FÉDÉRATION ▾ CONTACT PRIVÉ ▾

## RENTRÉE 2023-2024 LES 7 & 8 OCTOBRE

TÉLÉCHARGER LE PROGRAMME

En la présence de

**Marie Hélène CORLAIX – Présidente de la FFHY et  
Philippe BASCOUL – Professeur FFHY**

*Bulletin d'inscription sur demande par mail :*  
[roubinet.cyt@free.fr](mailto:roubinet.cyt@free.fr)



# Annexe – Programme 2023-2024

## UN PROGRAMME

## UNE FORMATION

## UN SUIVI

### 07-08 OCTOBRE 2023

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA MR
- Fiche de posture FB
- Pratique yogasana M.H CORLAIX
- Présentation de la formation MR
- La pensée de Shri Aurobindo FB
- Anatomie et Pranayama Ph. BASCOUL

Atelier de pratique posturale « yogasana »  
Atelier d'études techniques (fiches de posture)  
Choix des postures en fonction du programme

### 25 – 26 NOVEMBRE 2023

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- Les « Sat Darshana » A. DEGRACES
- Mise en situation /Evaluation conduite posturale
- Saṅgīthāna Dharma ou Hindouisme A. DEGRACES
- Les 4 voies du yoga – le karma yoga/l'action juste PM
- Atelier sur le pranayama FB

Atelier de pratique posturale « yogasana »  
Atelier d'études techniques (fiches de posture)  
Retour sur tronc commun –module 1 (1h00) (\*)



### 20-21 JANVIER 2024

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA MR
- l'Inde notre héritage S.COMBES
- Mise en situation /Evaluation conduite posturale
- La préparation et la sortie de la posture S. BARBIER
- Le genou-contraintes /solutions : Kiné- JM MARNIESSE

Atelier de pratique posturale « yogasana »  
Atelier d'études techniques (fiches de posture)  
Choix des postures en fonction du programme  
Retour sur tronc commun –module 2 (1h00) (\*)

(\*) Dans le programme de Novembre – Janvier – Mai - Juin sont inclus 1H00 d'atelier sur retour des 4 modules du tronc commun. préalablement visionnés

par les élèves. Ceci pour un total de 14h00 sur l'année

Un QCM sur chaque module devra être rempli.



### 23-24 MARS 2024

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- Siddha yoga ou yoga de la dévotion J.MORIN
- Mise en situation /Evaluation conduite posturale
- Maya – l'énergie de l'illusion J. MORIN
- Anatomie intégrée dans les postures FB
- Le système digestif : Kiné- JM MARNIESSE
- Atelier de pratique posturale « yogasana »
- Atelier d'études techniques (fiches de posture)

Choix des postures en fonction du programme

### 04-05 MAI 2024

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- Mise en situation /Evaluation conduite posturale FB
- Fil de construction d'une séance MR
- Hommage à Shri Mahesh K. CUIDET
- Le cheminement complexe de Shakti H. CLERGUE
- Yama-Niyama – Mahatma Gandhi

Atelier de pratique posturale « yogasana »  
Atelier d'études techniques (fiches de posture)  
Choix des postures en fonction du programme  
Retour sur tronc commun –module 3 (1h00) (\*)

### 08-09 JUIN 2024

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- yoga sur chaise/pratique et anatomie en EHPAD
- Spécialisation Anne CANTIN
- Théorie et pratique du yoga vidya J.LACANAL
- Fiche posture – Symbolisme
- Présentation orale des mémoires en antenne FB

Atelier de pratique posturale « yogasana »  
Atelier d'études techniques (fiches de posture)  
Pranayama

Retour sur tronc commun –module 4 (1h00) (\*)

Ce programme peut subir des modifications en cours d'année.

Toutes les sessions comprennent des ateliers pédagogiques, des pratiques animées par les professeurs FFHY, et les « élèves » en formation.

Les conférences sont assurées par les membres de l'équipe pédagogique SOA et des intervenants extérieurs.