



FFHY – Antenne SOA



Newsletter N°12 Mai – Juin 2023

Edito

Nous voilà arrivés à la fin de l'année; plus qu'un week-end, et c'est la dernière longueur pour les élèves passant leur mémoire en septembre avec le stress qui l'accompagne.

Le point a été donc mis sur le passage des mémoires et une attention particulière pour les personnes concernées. Là aussi beaucoup d'émotion et de belles découvertes concernant la richesse de ces mémoires et l'investissement mis en place pour arriver au bout de ces 4 années d'apprentissage.

Ce week-end s'est ouvert samedi à 14h avec une pratique de Martine et nous avons eu la joie de recevoir Alyette Degrâces qui nous a enseigné à partir de la *Taittiriya Upanishad* :

La voie de la concentration

Ce désir de Connaissance du fils qui fait appel à son père pour l'enseigner. Cet enseignement demande un désir profond et on comprend la nécessité que l'enseignement se fasse progressivement pour pouvoir aller au bout de son désir et ne pas s'arrêter en route, de trouver des points d'appui – car on peut désirer sans vouloir son désir. C'est un désir d'essence et non pas d'avoir.

«...tant que la définition du Brahman n'est pas parvenue à son excellence, tant que le désir de discerner ne s'apaise pas, l'ardeur d'ascèse est pour toi le seul moyen de réalisation (sàdhana)- Par la seule ardeur d'ascèse désire, discerne le brahman ».

Quelle plus belle entrée en matière pour les personnes qui doivent rendre leur mémoire en septembre que cette notion de concentration.

Quatre années de travail, de concentration, d'étude; la mise en pratique de cet enseignement de la *Taittiriya Upanishad* abordé par Alyette est une belle conclusion de ces années passées à chercher, à aller au bout, ne pas lâcher, ne pas se décourager, continuer, ce désir de connaître chevillé au plus profond.

« Aller au bout de l'enseignement, ne pas s'arrêter en route ».

Nous en avons eu ce week-end une belle illustration !!!

Jocelyne PELE



Dans ses « *Lettres sur le yoga* », traduites par Mirra ALFASSA, dite « La Mère », Aurobindo développe dans son chapitre consacré à « *La sadhana par la méditation* » l'idée que « *la première condition intérieure nécessaire est la concentration de la volonté contre les obstacles à la méditation* ».

TAIMNI, quant à lui, situe précisément ce point de concentration physique qu'il nomme Hrudaya.

Conférences



La voie de la concentration Par Alyette DEGRACES

Dans une suite de deux conférences, Alyette DEGRÂCES a développé la notion de la voie de la concentration, en prenant appui sur la Taittiriya Upanishad, une des upanishads majeures, marqueur important du Vedanta et commentée par Shankara au VIII^e siècle.

En évoquant les valli et anuvaka qui composent la Taittiriya Upanishad, c'est en fait la nature de Brahman qui est exposée. Tout d'abord en décrivant les 5 kosha et l'importance du souffle-nourriture, puis en démontrant que

« *Dhāraṇā* est le résultat d'un mouvement de transformation, de retrait (*pratyāhāra* - YS II, 54) et de félicité (*sukha* de *l'āsana*) ».

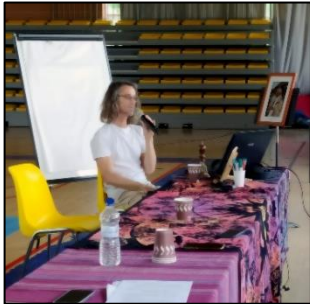
* Voir lexique en p 5 pour tous les termes employés

Tronc commun module I.3 :

Les upanishads majeures par G SIGUIER SAUNIE.

Après que les élèves ont pris connaissance du sujet, dans une vidéo chez eux, un retour sous forme d'échanges leur a été proposé.





Construire une séance de yogasana par Fabien BRAVIN

Extraits :

1 Heure => 5 temps

Accueil Mise en place séance	Relaxation Mise en disponibilité	Yogasana	Relaxation	Retour quotidien
2/3 mn	5 mn	45 mn (40mn+5mn pranayama)	5 mn	2/3 mn

CONSIGNES

- SUR LE RYTHME DU SOUFFLE
 - INSPIR – PAUSE – EXPIR – RELACHE DE L'EFFORT
 - OU INSPIR – EXPIR – PAUSE – RELACHE DE L'EFFORT
 - OU INSPIR – PAUSE – EXPIR – PAUSE – RELACHE DE L'EFFORT
- CONSIGNES PRECISES ET CONCISES
- PAUSE SUSPENSIVE = SILENCE DE L'ENSEIGNANT

4 À 5 ESPACES DE TRAVAIL VISITÉS

Debout	Plat Dos	Assis	Inversé	Genoux 4 pattes	Plat Ventre



Simulation de présentation du mémoire devant un jury : il s'agit de proposer aux élèves une préparation à la soutenance du mémoire devant le jury de la FFHY en septembre prochain.



Mise en situation d'élèves dans la conduite d'une séance de pratique posturale.



Lexique

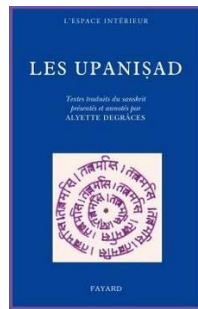
Anuvaka : paragraphe d'un valli.

Hrudaya : point physique de concentration

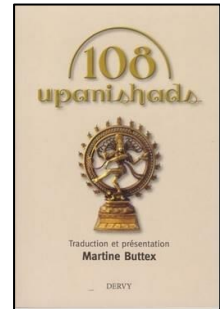
Valli : chapitre, dans un écrit comme une upanishad

Bibliographie

LES UPANISHAD
Alyette GEGRACES
Edit. Fayard-2014



108 Upanishads
Martine BUTTEX
Edit. Dervy-Livres- 2012



SOA sur Facebook

Sur la page [Ffhy Soa](#) , vous trouverez l'actualité de l'antenne SOA et si vous le souhaitez, vous pourrez y déposer vos contributions telles que stages ou autres rencontres et animations autour du yoga, dont vous pourrez être à l'initiative par exemple.

La page [FFHY SOA Toulouse Agen Bordeaux](#) traite les informations qui concernent plus spécifiquement la formation, les stages et les séminaires.

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

Prochain



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>

Facebook : Ffhy Soa ou FFHY SOA Toulouse Agen Bordeaux