



FFHY – Antenne

Newsletter N° 14

Edito

« *Le yoga est la science de l'âme* » disait Mr Mahesh.

Le yoga nous apprend à utiliser notre intelligence non pas comme instrument de connaissances « mondaines » mais comme une science de savoir divine

Il nous permet de nous relier à notre humanité – et de répondre à cette question : « *qui suis-je ?* »

C'est une question latente à l'intérieur de chacun de nous. La réponse dépend de l'orientation de notre vie sur cette terre. La philosophie du yoga nous aide à trouver une réponse adaptée.

C'est un long chemin sur lequel nous nous engageons et il demande fermeté, conviction, patience, foi, pour atteindre ce but ultime « *moksha* » la délivrance.

Certaines périodes de l'Histoire coïncident avec la décadence d'une civilisation, la prédominance des appétits et convoitises humaines

Surgissent alors des Maîtres qui transmettent le yoga dans le respect de la tradition mais aussi dans une perspective adaptée à l'époque concernée :

-**Patanjali** – auteur présumé des « *yoga sutra* »

- **Vyasa** qui serait l'auteur de l'une des plus grande épopée -le « *Mahabharata* » contenant « la *Bhagavad Gita* » (Ve - IIe S. avant JC). Il a mis ce texte à la portée des Hommes.

- **Valmiki** auteur présumé du « *Ramayana* » (IIIe avant JC - IIIe après JC)-un des textes fondamentaux de l'Hindouisme et de la mythologie indienne.

Et plus récemment :

-**Adi Shankara** : (VIIIe S.) et sa philosophie de l'*Advaita Vedanta* : « *la non dualité* »- a enseigné également les 4 qualités nécessaires à l'obtention de la Vérité.

-*la capacité de distinguer entre l'éternel et l'éphémère*

-*l'absence de passion, comme la peur, la colère, la jalousie..*

- *l'équanimité – voir d'un même regard tous les êtres*

- *le désir de libération du samsara.*

Edito (suite)

Plus récemment :

-**Vivekananda** (1863-1902) « *Nous sommes ce que nos pensées ont fait de nous; alors fais attention à ce que tu penses. Les mots sont secondaires. Les pensées vivent, voyagent loin.* »

- **Ramana Maharshi** : -(1879-1950) « *La meilleure méthode pour parvenir au bonheur est la voie de Connaissance, l'investigation par la question : qui suis-je ?* »

-**Krisnamurti** (1895-1986): « *La Vérité est un pays sans chemin*»

Mais ce n'est pas le seul chemin vers la Connaissance. L'Occident offre aussi son lot de sages et de penseurs qui nous ont accompagnés à chaque époque. Ils nous guident vers cette lumière intérieure. Ils nous aident à réfléchir au sens de la vie au sens de la mort, et contribuent à notre « libération » :

-**Socrate** (Ve S ; avant JC) : « *tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien* » révèle ainsi aux Hommes leur méconnaissance pour les guider vers la connaissance de soi-même - la maïeutique

-**Platon** (428-348 avant JC) qui nous faire sortir de « *sa caverne* » de l'ignorance, pour nous guider vers la Connaissance, la lumière.

-**Epicure** (342-270 avant JC) et son « *ataraxie* » *la tranquillité de l'âme* ; il prône une véritable discipline des désirs afin d'éviter les souffrances.

-**Epictète** (50 – 125) : « *souviens toi quand tu embrasses ton enfant, ton frère, ton ami...souviens toi que tu aimes un mortel, tu aimes là rien qui t'appartienne en propre : cela t'a été donné pour le moment, non sans reprise possible, ni pour toujours ...*

Saint Augustin : (354-430) et « *ses confessions* »- La foi et la raison sont complémentaires, unissant le monde divin suprasensible au monde humain dans son corps et son âme.

Plus récemment :

Montaigne – (1533-1592) et ses célèbres «essais » se décrit lui-même pour instruire ses contemporains

-**Nietzsche** (1844 – 1900) et son « *amor fati* » qui nous apprend à accepter la réalité de la vie et admettre sans rechigner que le malheur, la souffrance la mort font partie de la vie- vivre à fond le bonheur et traverser les peines – le 1^{er} pas vers le bonheur c'est dire oui à la vie oui à son destin.

Et tant d'autres...

La voie est ouverte, à nous de la suivre avec enthousiasme et courage.

Je vous souhaite à tous de bonnes fêtes de fin d'année --

JP





préparation du week-end avant l'arrivée des stagiaires

préparation du week-end avant l'arrivée des stagiaires



Gisèle à la préparation du café sous l'œil vigilant de Marc

Et Jessica, comme de nombreux autres stagiaires nous font partager chaque week-end leurs talents culinaires.



remise de diplôme
remise de diplôme



Nous avons eu le plaisir de recevoir Ludivine Jouhateau venue chercher son diplôme de professeur de yoga.



CONFÉRENCES CONFÉRENCES



Alyette Degrâces nous a fait bénéficier au cours de ce week-end de ses connaissances en donnant deux conférences :

- « **les Sat Darshana** »
- « **Sanatana Dharma ou Hindouisme** »

Les Sat Darshana Sanatana Dharma ou Hindouisme

Les darshana bramanniques font partie des 3 corps de textes à partir desquels se déploie l'interprétation. Ce sont :

-la sruti – la smriti- et les darshana

Darshana signifie « point de vue » c'est un aspect dans la lecture du monde. Ils sont d'abord définis comme une discipline et une enquête assez libre. C'est une réflexion qui fait suite à des observations. Un darshana est un raisonnement, une supposition – c'est aussi une méthode qui conduit la pensée et un classement des idées pour ordonner, pour lier et permettre une vitesse de pensée quand tout est relié.

Les darshana brahmaniques reconnaissent l'autorité des veda, des Brâhmana et des Upanishad

La période va, après la brahmanisation de l'Inde au IIe et VE S., c'est la grande période de l'empire Gupta qui s'étend du IIIe et Ve S.

2 darshana orthodoxes sont constitués par le couple :

- **sâmkhya et yogasûtra** qui allient à eux deux réflexions et pratique.

-**le sâmkhya** : qui aborde l'état de l'Homme avec « la triple misère » - le désir de savoir, de connaître – le moyen de détruire cette triple misère –

-**Le yoga** : la partie pratique

Les 6 darshana bramanniques sont couplés par deux.

-**Le Nyâya et Vaisheshika** –

-**Le Nyâya** : propose la délivrance et les valeurs du renoncement-

-**Le Vaisheshika** : le monde du vaisheshika est composé d'atomes qui forment le monde – différencié en 4 éléments : terre, eau, feu, air.

Il distingue 3 moyens fondamentaux : la perception, l'inférence et la parole védique.

-les **deux Mimâmsâ**

- le **pûrva Mimâmsa** :

L'investigation liée à l'éthique (dharma)- il a pour but d'examiner les versets (mantra) et les interprétations (brâhmana) qui constituent la base du rituel, pour s'assurer que la pratique est correcte.

-*l'Uttara-Mimàmsa* –« l'investigation liée au Brahman ou Vedànta – c'est avant tout une interprétation des upanishad .

le texte fondateur de cette Mimàmsa sont les *Brahmasùtra* – il se caractérise par une extrême brièveté qui suscite la réflexion et le classement des idées lors du raisonnement

Sankara(VIIIe) et sa doctrine sur la « non dualité « advaïta »

Ràmànuja (XI-XIIe)

Dans le Veda tout est donné, mais il reste un travail de Connaissance à faire.

Il nous faut dégager des instruments nous permettant de classer.

Ce que je vois n'est pas forcément ce qui est- A partir de là je peux travailler. Ça donne une liberté, voir les choses autrement – ce qui a donné différents courants de pensée :

-le jaïnisme

-le bouddhisme.



Anatomie et technique posturale



Fabien essaie d'appivoiser Oscar afin de faire un exposé sur

le bassin et ses flexions.

kriya et pranayama



Fabien aborde les différentes techniques préparatoires et respiratoires

-*Nadhi Shodana*

-*Bhastrika*

-*Kapalabhati*

-*Anulo Viloma*

-*Suryabedhana*

-*Chandrabhedana*

-*Ujjai*

conduite de pratique posturale en petits groupes

3 Ateliers de pratique posturale comprenant professeurs diplômés et élèves de différents niveaux, encadrés par des membres de l'équipe –

Chaque élève à tour de rôle devait guider les participants du groupe dans la pratique de 6 postures définies à l'avance :

Padahastana, Hanuman, Tadasana, Trikonasana, Mahamudra, Paschimottanasana



pratiques "yogasana"

pratiques "yogasana"



Trois cours de yogasana ont été réalisés durant ce week-end dont une pratique de yoga nidra qui a clôturée ce séminaire



Retour sur le tronc commun –module 1

Retour sur le tronc commun –module 1



Retour sur les conférences en ligne du tronc commun :

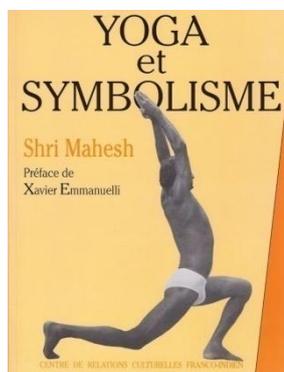
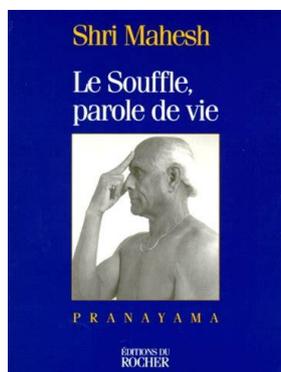
-Le Mahabharata conférence en ligne de Marc Ballanfat

- la construction d'une séance : J. Spilliers et PY Mansat.



Bibliographie

Bibliographie





Les rendez-vous à venir

Les rendez-vous à venir

🌸 20-21 JANVIER 2024

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- 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) (*)

🌸 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
- Fil de construction d'une séance FB
- Hommage à Shri Mahesh MR
- Le cheminement complexe de Shakti K. CUIDET
- Yama-Niyama – Mahatma Gandhi H. CLERGUE

- ➡ 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 nidra J.LACANAL
- Fiche posture – Symbolisme FB
- Présentation orale des mémoires en antenne

- ➡ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ➡ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
Pranayama
- ➡ Retour sur tronc commun –module 4 (1h00) (*)

