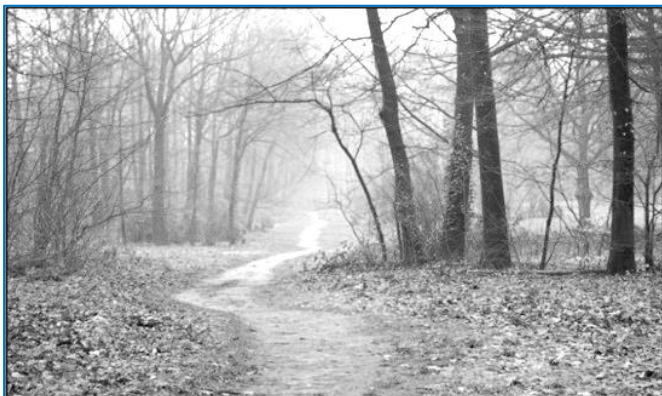




FFHY – Antenne SOA



Newsletter N° 11
Mars Avril 2023

Edito

Cheminement et sadhana

Physiquement, marcher sur les chemins avec ou sans but c'est être pleinement présent dans l'instant, comme pour un rendez-vous avec soi, dans le silence.

Spirituellement, cheminer en yoga, c'est aussi « *penser à notre vie, à notre rapport au monde* »(1) et partir « *à la recherche du Soi.* »(2) tout en reconnaissant « *la nécessité d'être guidé sur le sentier du yoga* »(3).

Lors de notre séminaire du mois de mars, Jacques MORIN dans une série de deux conférences consacrées à la Tattva Bodha de Shankara nous explique que l'on peut atteindre ces objectifs par une pratique personnelle régulière : une **sadhana**.

Henry David THOREAU (1817-1862) en se retirant du monde aux bords de l'étang de Walden dans les bois de la région de BOSTON (USA), tentera l'expérience de la sadhana, tout en se référant continuellement à la Bhagavad Gita.(4)

Dans ce nouveau numéro de la newsletter de l'antenne SOA aux côtés des rubriques habituelles, vous retrouverez l'importance des facteurs tels que la pratique du **pranayama** et de la **méditation** dans l'expérience de ce cheminement; elle est démontrée par Martine ROUBINET qui tisse les interrelations entre suspension du souffle, silence physique et mental, et méditation.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, une bonne pratique et, au-delà, une belle sadhana.

Pierre MIANI

(1) Henry David THOREAU

(2) Arnaud DESJARDINS

(3) YS II,28, IK Taimni

(4) voir l'article de Catherine DELHOMMEAU dans Namaskar N°82



Culture

La sadhana par Jacques MORIN de l'héritage spirituel à la pratique quotidienne

Pourquoi faire une sadhana ?

Pour répondre à cette question, Jacques Morin puise son argumentation dans les écrits de Adi Sankara (VIII^os) , en particulier dans l'ouvrage de la « Tattva Bodha » qui explique la terminologie de l'advaita vedanta.

La sadhana est un chemin, une « quête du Soi », qui permet à l'adhicari d'atteindre la moksha , une fois dépassés les trois purusharta (harta – kama – dharma) par l'étude des écritures (les shastra) alliée à une méthodologie (sampradaya) pratiquée par un enseignant, un maître, pour éviter les erreurs d'interprétation. Cette méthodologie s'appuie sur des niveaux intimement liés : le karma yoga , l'upasana yoga, le jnana yoga et le bhakti yoga qui imprègne les 3 yoga précédents.

L'adhikari aura acquis auparavant les notions de *viveka*, *vairagya*, *mumukshutvam* et *shakta sampattihi*, tout en s'appuyant plus largement sur les yama et niyama.



* Voir lexique en p 4 pour tous les termes employés

Préparation à l'enseignement

Exercices de Pranayama/Méditation Par Martine ROUBINET

Il existe un rapport étroit entre le **mental** et la respiration. Dès lors que la respiration est contrôlée, on peut accéder au **souffle** vecteur du prana. Par conséquent, le mental est à l'image de la respiration qu'il mime.

Le moyen d'expérimenter le lien entre mental et souffle, deux entités invisibles, est d'emprunter le chemin de la **méditation** où les exercices de **pranayama**, vont jouer un rôle-clé.

La méditation se déroulera suivant 4 étapes :

- Placement des bandhas avec suspension du souffle lors de l'exercice de pranayama,
- Installation progressive de la concentration mentale
- Maintien de la concentration
- Etat modifié (**Turiya**) dit du **souffle stupéfait** décrit comme la « dissolution de l'objet et de l'observateur » (YS II.51).

Pour illustrer cette théorie, Martine ROUBINET a détaillé la respiration Ujjayi; puis elle a proposé une séance de méditation avec respiration ujjayi et bandhas.

Préparation à l'enseignement



Apprendre à guider des postures



Les élèves-professeurs, répartis en petits groupes autour de professeurs et de membres de l'équipe pédagogique, se sont exercés à guider quelques postures listées par Fabien BRAVIN, directeur technique. Puis Fabien BRAVIN, lors d'un debriefing a décortiqué et expliqué, démonstrations à l'appui, les phases techniques des postures, leur aspect physiologique et symbolique, ainsi que leur place dans la série d'asana.

, Un focus a été mis sur deux postures à plat dos, avec plusieurs variantes; elles ont illustré la séance de yogasana qui a clôturé le séminaire.

À retrouver dans Yoga & Vie N°

Pavana muktasana



53



Paripurna muktasana



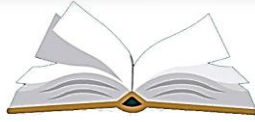
54



Cours collectif de mise en situation

Deux élèves-professeures ont été mises en situation de conduire une séance de yogasana; elles se sont réparti la séance en 2 périodes, en respectant les fondamentaux de l'enseignement de Sri MAHESH.



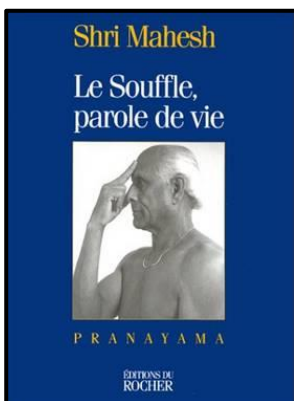
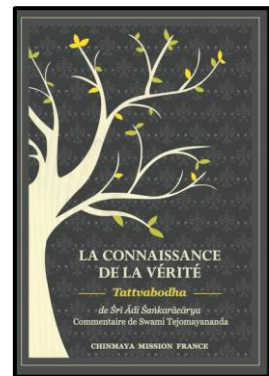


Lexique

- **Adhikari** : celui qui a acquis les 4 qualifications pour bénéficier de la quête de Soi,
- **Mumukshutam** : désir de libération par rapport aux problèmes causés par l'attachement au monde.
- **Sadhaka** : désigne tout pratiquant d'une sadhana.
- **Sadhana** : * discipline, pratique régulière et cheminement spirituel personnel; synonyme d'**ascèse** : *ensemble d'exercices physiques et moraux qui tendent à l'affranchissement de l'esprit par le mépris du corps* (Le Robert),
* 2° pada des yoga sutras de Patanjali,
- **Shakta sampattihi** : ensemble des 6 disciplines suivantes :
 - **chama** – observation du mental
 - **damah** : contrôle des organes des sens
 - **uparana** : introspection
 - **titiksha** : force mentale vis-à-vis des difficultés de la vie
 - **shraddha** : confiance- foi dans ce que disent les écritures.
 - **samadhana** : capacité d'attention,
- **Shastra** : les écritures, les textes.
- **vairagya**: le détachement – utiliser le monde pour ce qu'il est,
- **viveka** : le discernement – sens du jugement- fait la différence entre réalité et maya.

Bibliographie

La connaissance de la vérité – Tattvabodha de Adi Sankaracarya - Commentaires de Sw Tejomayananda - Éditions Chinmaya Mission France – 2020 -



Le souffle parole de vie – PRANAYAMA
– Sri MAHESH – Éd, Du Rocher-1998-

SOA sur Facebook

Sur la page principale ([Ffhy Soa](#)), vous trouverez des informations sur le yoga 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 secondaire ([FFHY SOA Toulouse Agen Bordeaux](#)) est plus spécifiquement réservée à l'école de formation proprement dite, où vous retrouverez ce qui concerne 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

10-11 juin 2023



Les professeurs FFHY présents lors du weekend de mars 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