



YOGA - ASSOCIATION MIRABAÏ

ASSOCIATION MIRABAÏ - Newsletter N°1

ACTUALITÉS :

L'Association est heureuse de vous présenter cette première newsletter. Régulièrement, nous vous proposerons un article en rapport avec le yoga et la "Posture du mois"

Nous vous proposons un stage méditation qui se déroulera Dimanche 12 janvier 2020 de 9H00 à 12H00 à la Salle Communale, Avenue de la Boulautière à Vineuil Saint Firmin. Nous aborderons différents Pranayama (techniques de respiration) et des temps de méditation associés à un apport théorique.

Nous vous présentons nos meilleurs voeux pour l'année 2020 ! "*Tashidelek - Dalai Lama*" (*Que la vie vous soit douce*).

Laurence et Florent

PHILOSOPHIE DU YOGA ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Le yoga pratiqué en occident se focalise plus souvent sur les postures (asanas) que sur la philosophie du yoga. Certes les bienfaits des asanas sont reconnus, mais il faut comprendre que les fondements même du yoga se basent sur la philosophie, du sens que l'on donne à sa vie. En un mot le yoga est un chemin de développement de soi, il nous aide à vivre plus en harmonie avec nous-même et avec le monde qui nous entoure.

La pratique du yoga nous amène à développer un sentiment de bien-être profond, anstosha (contentement) une paix intérieure. La voie du yoga est une quête de l'harmonie, d'une unité du corps et de l'esprit qui s'inscrit dans l'instant présent accessible à tous.

Les textes anciens de Patanjali décrivent les 8 membres du yoga.

YAMA (contrôle de soi ou réfrènement) impliquant l'observance de 5 préceptes

Ils sont le cadre qui peut nous aider à opérer des changements positifs dans notre être, ils consistent à amener notre pratique du yoga dans la vie de tous les jours.

- Ahimsa : non-violence
- Satya : dire la vérité, parole juste
- Asteya : honnêteté, ne pas voler
- Brahmacharya : contrôle des sens et de la sensualité
- Aparigraha : détachement de la possession

NI-YAMA (discipline, observance)

- Saucha : hygiène corporelle et esprit (lutter contre la colère, l'agitation, l'envie)
pureté
- Santosha : sérénité, contentement
- Tapas : tolérance envers les impassibilités, travail sur soi pour faire ressortir des facultés cachées, pratiquer le yoga
- Svâdhyâya : études des textes sacrés, récitation des mantras (OM)
- Ishvara Pranidâna : mène à Bhakti-yoga (yoga de la dévotion)

Suivre les Yama et les Ni-yama aide à diriger l'esprit vers la quête intérieure Samadhi, ce sont des orientations que vous pouvez choisir d'appliquer dans votre vie. Il vous appartient d'intégrer ou non les Yama et les Ni-yama dans votre vie c'est votre liberté qui prime, rien ne sert de vous forcer avant tout écouter votre cœur.

ASANA Les postures nous permettent de découvrir l'énergie de notre corps. Ce que l'on apprend par les postures se transposent par des comportements dans la vie quotidienne.

PRÂNAYAMA (contrôle du souffle) Prâna = souffle vital

PRATYÂHÂRA (rétraction)

DHÂRANÂ (concentration)

DHYÂNA (méditation)

SAMÂDHI (immersion ou illumination) réalisation de soi

Les yoga-sutras décrivent 3 états présents en nous

TAMAS L'inertie

RAJAS L'action, le mouvement

SATTVA La clarté, la paix sans inertie ni excitation

Savoir reconnaître en soi ces 3 états est une aide précieuse. La pratique du yoga nous permet de dépasser Tamas et Rajas pour aller vers plus de Sattva.

Le yoga doit rester un plaisir, il peut devenir une discipline, un repère dans votre vie, un rendez-vous... c'est à vous de comprendre la relation que vous souhaitez avec le yoga.

LA POSTURE DU MOIS

TADASANA (Posture de la montagne)

- 1 Tenez-vous debout pieds à la largeur du bassin ou pieds joints talons et gros orteils se touchent
- 2 Dos droit sommet du crâne vers le ciel bras légèrement décollés du corps, tournez les paumes de mains vers l'extérieur.
- 3 Soulevez tous les orteils, laissez-les en éventail puis déroulez-les délicatement pour créer une base large et solide.
- 4 Répartissez le poids de votre corps uniformément sur les 4 coins des 2 pieds (vous pouvez vous balancer de gauche à droite pour sentir progressivement le poids du corps se répartir).
- 5 Equilibrez le poids du corps de façon égale sur vos 2 pieds, contractez légèrement les muscles des genoux et des cuisses en tournant les cuisses vers l'intérieur pour élargir les os du bassin, rentrez le coccyx entre les os du bassin.
- 6 Contractez abdominaux en les rentrant un peu et maintenez la posture ferme.
- 7 Elargissez les clavicules, visualisez bien vos 2 épaules parallèles au bassin.
- 8 Allongez le cou sommet du crâne vers le ciel et glissez les omoplates vers le bas du dos.
- 9 Maintenez la posture évitez de voûter le dos, d'affaisser les épaules

Bienfaits : Renforce les cuisses

Muscles ciblés : Droit fémoral - vaste externe, médial, intermédiaire – iliopsoas – piriforme – abducteur de petit orteil – fléchisseur de l'hallux, doigts des orteils – abducteur de l'hallux – aponévrose plantaire.

