



ASSOCIATION MIRABAÏ - Newsletter N°2

ACTUALITÉS :

Merci à tous les adhérents qui nous ont fait part de leur intérêt pour la sortie 2020. Toutes les places sont honorées. Il existe une liste d'attente en cas de désistement. Cette sortie annuelle aura lieu les 6 et 7 Juin 2020 aux Îles Chausey. Laurence sera en stage Enseignement du Yoga Enfants Module 2 à Paris du 10 au 16 Février. Le programme sera le suivant :

- Travailler avec les enfants
- Savoir rebondir sur leurs propositions
- Libérer notre créativité en s'appuyant sur notre vécu
- Créer un univers à la fois personnel, pertinent et attractif pour leur donner le goût de pratiquer
- Les mener vers la pleine conscience
- Structurer les séances - Guider par la pratique les enfants «particuliers»
- Accompagner l'entourage des enfants pour amener le yoga dans leur quotidien
- Améliorer notre pratique pour être ou devenir un enseignant riche d'expérience et de savoir-faire

Les cours Yoga enfants rencontrent un grand succès. Le cours est limité à 10 enfants et est complet.

Le yoga Prénatal peut recevoir de futures mamans le vendredi soir à Vineuil.

Le prochain stage de méditation se déroulera le 15 Mars 2020 de 9H00 à 12H00 à Vineuil Saint Firmin, à la Salle Communale Avenue de la Bouleautière. La participation est de 15 Euros par personne.

La posture du mois : Matsyasana (posture du poisson) vous permet de développer votre système respiratoire pour mieux affronter les petites infections hivernales.

"Si l'on est blessé par une flèche empoisonnée, l'important est d'abord de la retirer, ce n'est pas le moment de s'interroger d'où elle vient, qui l'a tirée, de quel poison s'agit il." Dalaï-Lama

Laurence et Florent

HISTOIRE DU YOGA, DE L'ORIENT A L'OCCIDENT

Le yoga est originaire d'Inde.

L'histoire du yoga comporte de nombreuses zones d'ombre, en raison de la transmission orale de textes sacrés et du caractère secret de ses enseignements. Les premiers écrits sur le yoga ont été transcrits sur des feuilles de palmier fragiles facilement endommagées, détruites ou perdues.

Le développement du yoga remonte à plus de 5 000 ans, mais certains chercheurs pensent même que le yoga peut avoir jusqu'à 10 000 ans.

On peut diviser l'histoire du yoga en quatre grandes périodes.

YOGA PRE-CLASSIQUE DANS LE NORD DE L'INDE, MENTIONNÉ DÈS LES RIG VEDA

Le yoga aurait débuté dans le nord de l'Inde, il y a plus de 5 000 ans, avec la civilisation Indus-Sarasvati.

Le mot yoga, qui signifie « union », a été mentionné pour la première fois dans les textes sacrés les plus anciens, le Rig Veda. Les Védas sont des textes contenant des chants, des mantras et des rituels destinés aux brahmanes (prêtres védiques).

Le yoga s'est développé par les brahmanes et les rishis (voyants mystiques) qui ont documenté leurs pratiques et leurs croyances dans les Upanishads (œuvres contenant plus de 200 textes).

Le plus connu des textes yogiques est sans doute la Bhagavad-Gîtâ, écrite en 500 av. JC environ.

Les Upanishads ont repris l'idée du sacrifice rituel des Védas et l'ont intériorisée, enseignant le sacrifice de l'ego par :

- la connaissance de soi
- l'action (karma yoga)
- la sagesse (jnana yoga).

YOGA CLASSIQUE, DEFINI PAR PATANJALI

La période classique est définie par les Yoga-Sûtras de Patanjali. Ce texte, écrit aux alentours de 200 avant JC, décrit le chemin du Raja Yoga, souvent appelé « yoga classique ».

Patanjali a organisé la pratique du yoga selon un « chemin à huit branches » (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi) contenant les étapes menant jusqu'au Samadhi, l'illumination, la réalisation.

Patanjali est souvent considéré comme le père du yoga et ses Yoga-Sûtras influencent encore fortement la plupart des styles de yoga moderne.

YOGA POST-CLASSIQUE : TANTRA YOGA, HATHA YOGA :

Quelques siècles après Patanjali, les maîtres du yoga ont créé un système de pratiques visant à maintenir le corps en bonne santé. Ils ont considéré le corps physique comme un moyen d'atteindre l'illumination.

Ils ont développé le Tantra Yoga, en mettant au point des techniques pour nettoyer le corps et l'esprit, afin de casser les nœuds qui nous lient à notre existence physique.

L'exploration de ces connexions physico-spirituelles et de ces pratiques centrées sur le corps a conduit à la création en Occident du Hatha Yoga.

Le hatha yoga est une pratique qui tente d'amener une harmonie entre les deux énergies de la vie, l'énergie pranique (souffle, respiration) et l'énergie mentale.

Ces deux éléments peuvent également être décrits comme la shakti, courant frais féminin qui circule à travers le nadi ida, et le mental, courant chaud masculin qui se déplace à travers le nadi pingala. Quand leur union a lieu dans le canal central (sushumna nadi), c'est l'union du corps et de l'esprit, et c'est l'éveil de la conscience supérieure.

Le hatha yoga s'enracine donc dans la partie initiatique de la tradition hindoue. Ce n'est pas seulement une discipline du corps, c'est une voie d'évolution spirituelle complète. On considère la maîtrise corporelle comme point de départ et point d'appui

de l'évolution spirituelle.

PERIODE MODERNE, DIFFUSION EN OCCIDENT :

Dès le XVIème siècle, les échanges entre l'Orient et l'Occident ont permis aux textes sur le yoga de circuler, mais c'est au XIXème siècle que l'Inde commence à prendre une place plus importante dans les milieux intellectuels français : c'est à ce moment que les textes ont été traduits. Le poème de Victor Hugo « Suprématie », dans la Légende des Siècles, est d'ailleurs inspiré du yoga.

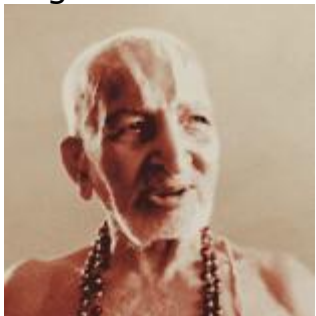
À la fin du XIXème et au début du XXème siècle, les maîtres du yoga ont commencé à voyager en Occident, afin de faire connaître la discipline.



Swami Vivekananda (1863 – 1902)

En 1893 à Chicago, il a tenu son auditoire sous le charme avec ses conférences sur le yoga et l'universalité des religions.

D'autres personnalités ont également contribué à cette popularisation du yoga : dans les années 1920 et 1930, Krishnamacharya, Swami Sivananda et d'autres yogis, comme Ramakrishna, Sri Yogendra, Yogananda ... ont beaucoup développé le Hatha Yoga en Inde.



Krishnamacharya (1888 – 1889)

né de parents brahmanes, issu d'une famille de philosophes et de maîtres spirituels. Après des études de philosophie et de yoga, lorsqu'il était enseignant auprès du Maharadja il a commencé à enseigner le yoga à la Cour royale et aux habitants de Mysore.

Il a poursuivi ses recherches afin d'élaborer une méthode qui puisse soulager certaines maladies et souffrances, par des techniques alliant yoga et ayurveda. Plusieurs de ses étudiants étaient de jeunes garçons dynamiques. Il a développé un modèle sportif de yoga, connu aujourd'hui sous le nom d'Ashtanga, vinyasa yoga.



Swami Sivananda (1887 – 1963)

A tout d'abord fait une carrière de médecin, puis de yogi et maître. Il a toujours voulu se mettre au service des autres.

En 1936, il a fondé la Divine Life Society sur les rives du fleuve sacré, le Gange. Il y enseignait une forme de Yoga qui intégrait tous les systèmes de Yoga connus. Le Yoga de la synthèse est la base de la pratique moderne en Occident. Il y forma de nombreux disciples remarquables, dont Swami Vishnudevananda.

Il a écrit plus de 200 livres sur tous les aspects du yoga. Son but : répandre le yoga à travers le monde.



Yogananda (1893 – 1952)

Né dans une famille de caste supérieure, il a fait des études de philosophie, puis de yoga.

Il fonde en 1920 la Self-Realization Fellowship (Communauté de la réalisation du soi) et donne des conférences dans de nombreuses villes américaines. Le principal objectif de son organisation est de diffuser les anciennes pratiques et la philosophie du Kriya Yoga.

En 1924, après une tournée aux États-Unis, il établit le siège de son organisation à Los

Anges dans une propriété appelée « Mount Washington ». Ses principaux enseignements sont fondés sur la méditation et la pratique de certaines techniques de Kriya Yoga (auto-purification, auto-analyse et développement de la prise de conscience de soi)

En 1946, Yogananda publie l'histoire de sa vie, *Autobiography of a Yogi*, qui a été traduit en 45 langues. Il y fait le récit de ses expériences, de ses rencontres avec des personnalités exceptionnelles, ainsi que l'exposé des principes du Kriya Yoga.

Tous ces maîtres ont contribué à créer un pont entre l'Orient et l'Occident, en faisant le pari que la philosophie indienne pouvait coexister avec la science et la médecine occidentale.

Ils ont fait en sorte que la culture yogi indienne puisse s'assimiler à la culture occidentale, en mettant l'accent sur les postures, plutôt que sur le pranayama ou la spiritualité.

Ils ont constitué la première génération et leurs élèves ont parachevé le processus, en permettant une diffusion encore plus grande de la pratique du yoga.

Leurs élèves :

Indra Devi, était une élève de Krishnamacharya en Inde. Lorsqu'elle ouvre son studio de yoga à Hollywood en 1947, de nombreuses stars commencent à pratiquer. Ainsi, c'est avec elle que Marilyn Monroe a découvert et pratiqué le yoga.

Parmi les étudiants de Swami Sivananda, Swami Satchitananda est celui qui a présenté le yoga à Woodstock.



Swami Vishnu Devananda,

Il a créé des ashrams dans le monde entier.

En 1957, Swami Vishnudevananda (1927 – 1993) a débarqué sur la côte californienne avec 10 roupies en poche. Il a été envoyé en Occident par son maître Swami Sivananda pour diffuser le yoga, tout d'abord aux États Unis, puis en Europe. Quelques décennies plus tard, 70 centres de yoga Sivananda et ashrams existent dans le monde entier.

Il a notamment été le professeur de yoga des Beatles.

En 1971, il a volé vers Belfast en Irlande du Nord avec l'acteur Peter Sellers, en jetant des fleurs et des messages de paix ; c'était le premier d'une série de vols pour la paix au-dessus des régions en conflit. Il a volé aussi au-dessus du canal de Suez pendant la guerre du Sinaï, ou par-dessus le mur de Berlin jusqu'en Allemagne de l'Est.

Krishnamacharya a formé ces trois élèves qui ont continué son héritage et augmenté

la popularité du Hatha Yoga : T.K.V. Desikachar, Pattabhi Jois et B.K.S. Iyengar.



T.K.V. Desikachar (1938 – 2016)

est un des fils de Krishnamacharya, il a poursuivi et diffusé son enseignement, notamment en Occident.



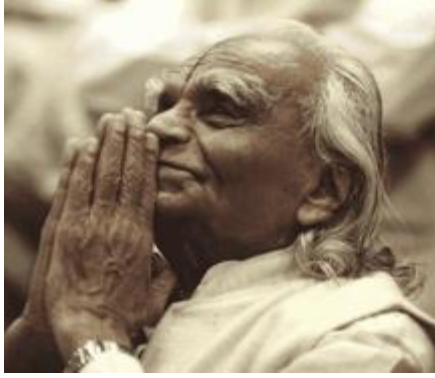
Pattabhi Jois (1915 – 2009)

À 12 ans il a assisté à une conférence de Krishnamacharya et, dès le lendemain, est devenu son élève. C'est avec Krishnamacharya qu'il a appris l'ashtanga.

En 1948, il a créé l'Institut de recherche sur l'Ashtanga Yoga dans Lakshmiapuram.

En 1964, un Belge nommé André Van Lysebeth (1919-2004) a passé deux mois avec Jois, apprenant le niveau primaire et intermédiaire des asanas de l'Ashtanga Yoga. Peu de temps après, van Lysebeth a écrit un livre intitulé J'apprends le yoga qui parlait de Jois et mentionnait son adresse.

Parmi ses étudiants il y eut notamment Madonna, Sting et Gwyneth Paltrow. Tous ses étudiants, y compris les célébrités et son petit-fils (actuellement à la tête de l'Institut d'Ashtanga), recevaient la même formation.



B.K.S. Iyengar (1918-2014)

Né en 1918 à Bellur, en Inde. C'était un enfant malade, chétif, qui luttait pour vaincre l'influenza, le paludisme, la tuberculose et la fièvre typhoïde. Son immunité était au plus bas, et les médecins étaient très pessimistes concernant son espérance de vie. Cela paraît incroyable, lorsqu'on connaît la santé florissante et la vigueur qu'il a ensuite développées, jusqu'à un âge très avancé.

Iyengar a étudié le yoga avec son beau-frère, Sri Tirumalai Krishnamacharya, à qui on attribue la modernisation du Hatha yoga (le yoga postural). En 1937, Iyengar enseignait lui-même le yoga, dans l'espoir de diffuser l'étude qui, selon lui, lui avait sauvé la vie.

En 1954, il rencontre le célèbre violoniste Yehudi Menuhin, et cette rencontre est décisive : alors qu'Iyengar fait la démonstration des postures de yoga aujourd'hui connues comme le « yoga Iyengar », Yehudi Menuhin est tellement impressionné qu'il lui propose de voyager avec lui, lui offrant ainsi la possibilité de diffuser le yoga dans le monde occidental.

Iyengar a continué de superviser les cours dans son institut à Pune, en Inde, jusqu'à sa mort en 2014, à 96 ans.

Le yoga Iyengar est connu dans le monde entier aujourd'hui. Depuis, de nombreux autres professeurs occidentaux et indiens se sont formés, popularisant le hatha yoga et gagnant des millions d'adeptes.

C'est ainsi que le yoga est aujourd'hui connu tout autant en Orient et en Occident, sous de multiples formes.

Nous voyons donc que l'histoire du yoga, très ancienne, est plus complexe que l'on pourrait se l'imaginer.

Nous sommes de plus en plus nombreux à choisir le yoga, pour améliorer notre santé, pour rester en forme, pour retrouver ou maintenir un équilibre émotionnel, par recherche morale, spirituelle ...

Ces différentes approches ne sont pas antinomiques, elles révèlent la richesse et la complexité du yoga.

LA POSTURE DU MOIS Matsyasana (posture du poisson) :

- 1 Allongez-vous bras le long du corps paumes de mains au sol, jambes serrées l'une contre l'autre pieds flex (les orteils levés vers votre visage)
- 2 Positionnez vos bras sous le corps si vous n'avez pas de problème d'articulation des poignets si non laissez vos bras le long du corps paumes de mains vers le sol.
- 3 Inspirez, serrez les 2 omoplates l'une contre l'autre en poussant les avant-bras dans

le sol en fléchissant les coudes. (pliez les coudes vers l'arrière et soulevez la poitrine aussi haut que possible). Montez la poitrine vers le ciel et posez le sommet de la tête au sol pour créer une cambrure dans le haut du dos. Inclinez la tête en arrière faites reposer la plus grande partie de votre poids sur les coudes.

4 Maintenez la posture pendant 30 secondes ou une minute ou plus si la posture est confortable pour vous.

5 Dans cette posture vous pouvez respirer par la bouche en respectant l'expiration 2 fois plus longue que l'inspiration. Gardez les coudes et les avant-bras rentrés vers le buste.

6 Quand vous quittez la posture à l'inspiration ramenez le menton vers la poitrine, allongez la tête au sol, enlevez les bras de sous le corps et étirez votre cou en croisant les doigts derrière la nuque et mobilisez le haut du dos au sol ou croisez les doigts derrière la tête et les avant-bras près des oreilles, inspirez et soulevez la tête doucement en poussant le menton vers la poitrine. Sur l'expiration reposez lentement la tête sur le tapis, puis savasana.

Bienfaits de la posture :

- Etire la poitrine et les abdominaux
- Renforce la nuque, les épaules et la colonne vertébrale
- Aide à la guérison des voies respiratoires avec un bon effet sur toute la région de la gorge

Muscles ciblés :

Rhomboïde, grand rond, petit rond, grand dorsal, trapèze, grand pectoral, deltoïde, sterno-cleido-mastoïdien, grand dentelé.

