

Atelier

YOGA Traditionnel

Philosophie & Sagesse Indienne



Avec **Estelle LEFEBVRE**

Le yoga est une pratique très ancienne originaire d'Inde.

Il traverse le temps grâce à ceux qui se vouent à la transmission de cet « art ».

Ils ont su, dans la transparence, garder intact ce joyau...

Laissons-nous guider vers la connaissance de soi, du monde



Cours :

les mercredis de **18h à 19h15**

Démarrage des ateliers le 18 septembre 2019
jusqu'au 24 juin 2020 (hors vacances scolaires)

TARIF : 1er atelier d'essai gratuit

- à l'année 280 €

- au trimestre : 100 €

- au cours : 15 €

Ateliers de **SAGESSE INDIENNE**

La voie de la sagesse guide nos pas vers le Bonheur Vrai.



Ces ateliers sont l'occasion de vivre et d'expérimenter quelques unes des innombrables richesses que nous propose la voie du Yoga. Généreuse et bienfaitrice, elle nous livre les clés des portes que nous devons ouvrir puis franchir pour que la paix devienne notre bien le plus précieux. 3 demi journées et une journée vous sont proposés pour découvrir ces richesses.

Atelier 1 : **QUI SUIS JE ?**

Chacun est un trésor d'innombrables qualités. Apprendre à les saisir, les reconnaître, les utiliser dans le quotidien illumine notre vie.

Atelier 2 : **LE SENS DE LA VIE**

L'essence de la vie donne un sens à notre vie et un chemin à suivre. Réaliser ce pour quoi vous êtes là.

Atelier 3 : **LE CALME MENTAL PAR LA MEDITATION**

Les sollicitations de la vie sont si nombreuses que nous perdons la notion du silence et du calme mental. Apprendre à développer le calme mental par la méditation.

Un atelier d'une journée : **LE YOGA DYNAMIQUE**

Le Yoga Dynamique est une pratique de yoga très ancienne. Ses bienfaits sont un atout précieux pour une vie harmonieuse :

- tonifie et stabilise le corps
- améliore la santé
- clarifie le mental
- stabilise les émotions

Lors de cet atelier, vous seront proposés quelques modèles d'enchaînements que propose le Yoga Dynamique pour vous permettre de les appliquer chez vous.

TARIF :

30 € la demi journée et 50 € la journée

Lien : <http://www.yoga-maternite-grenoble.com/>

Le Yoga / Présentation des cours d'Estelle Lefebvre

Au début du vingtième siècle, T. Krishnamacharya, figure emblématique de la Tradition culturelle Indienne, insuffla une nouvelle vie à l'ancienne tradition du Yoga. C'était le yogi par excellence, médecin en médecine ayurvédique, il fut un des plus grands maîtres de philosophie de son époque . Il est le père fondateur de l'enseignement du Yoga aux européens.

T. Krishnamacharya, est un descendant direct de Nathamuni qui vécut au IX siècle. Pendant neuf cents ans, 48 générations de sages ont maintenu intacte cette connaissance. Dans la continuité de ce savoir, T. Krishnamacharya enseignait que le Yoga ne peut se résumer aux asanas ou postures physiques, mais qu'il offre une vaste gamme d'outils pour prendre en compte l'être humain dans son intégralité, selon une approche empreinte de compassion. Par-dessus tout, il a insisté sur le fait qu'il n'existe pas un yoga "unique" pour tous, mais que pour tirer le maximum de bénéfice de la pratique, celle-ci doit être adaptée aux besoins changeants de chaque élève.

Père de cinq enfants, ses plus proches disciples furent les membres de sa famille. Ses fils, Sri T.K. Sribhashyam, TKV Desikachar, et son beau-frère, BKS Iyengar, sont les plus renommés en Europe.

Trois écoles dont celle de Sri T.K. Sribhashyam, Yogakshemam , dont je tire mon enseignement.

Dès son plus jeune âge et durant quarante-cinq années, Sri TK Sribhashyam suivit la formation de son père et la diffuse actuellement dans le monde entier. « Il est reconnu et estimé pour son maintien des valeurs traditionnelles et son respect des autres Traditions.»

Sri T K Sribhashyam, enseigne le Yoga comme une voie qui dans cette vie mène au bonheur vrai.

Ce Bonheur est le fruit de la paix obtenue grâce à la pratique des nombreux moyens que propose le yoga.

Le corps

Selon la tradition indienne, le corps est indispensable à la recherche spirituelle. Le Yoga propose un ensemble d'exercices physiques et respiratoires. Nous cherchons la détente et trouvons la vitalité.

La posture n'est plus uniquement un instrument d'assouplissement ou de détente, mais une clé pour transcender la matière pour transmuter les « énergies » afin que règne l'harmonie. Là où le yoga pose son regard, le corps

s'étire, se déploie, et se renforce. Plus en profondeur, il nourrit le cœur de chaque cellule soutenant chacune de nos fonctions vitales. La posture œuvrant en synergie avec la respiration renforce le corps.

La respiration

Le yoga enseigne la valeur philosophique de la respiration.

Selon le principe de création, accepté par toutes les écoles de philosophie indienne, le créateur met en action une force pour créer l'univers et pour donner une vie à chaque être créé : le souffle. Au-delà de la respiration, nous découvrons ce souffle dont parlent les textes sacrés. Le souffle du créateur dont le rôle est aussi de maintenir la création. Une respiration spécifique active le souffle qui circule là où le mène la posture pour rétablir ou maintenir l'harmonie. Il anime les composants du corps humain qui, sans lui, disparaissent. Il coule vers et dans tous les organes du corps, donnant vie aux cellules. Il ne s'agit pas seulement de la respiration thoracique, mais aussi de la respiration cellulaire.

La respiration peut alors être pratiquée comme exercice de santé pour renforcer le corps. Elle a donc une action physiologique et peut aussi agir selon des techniques acquises sur l'ensemble du système nerveux, sur le plan mental et sur l'évolution spirituelle.

Stabiliser les émotions à l'aide de la respiration

Selon l'hindouisme, l'homme est presque à l'égal de Dieu ; Victime de son ignorance, il entre dans l'obscurité et subit alors les évènements du monde. Des émotions perturbées naissent... peur, colère, jalousie... Toutes influent sur le souffle. La peur, l'étonnement, la joie, les émotions fortes et inattendues peuvent suspendre la respiration momentanément, l'anxiété l'accélère... Les émotions perturbées rendent la respiration instable et teintent la vision du monde. La pratique des techniques respiratoires aide à sortir de cet asservissement. Progressivement, le mental purifié se clarifie et le souffle retrouve sa faculté originelle.

La respiration stabilise les émotions et redevient l'alliée qui accompagne les concentrations pour « dompter » le mental et le libérer de sa tendance à l'hyper activité.

Le souffle nous relie à la source de l'existence afin que nous soyons le créateur de notre vie. Le yoga renforce le mental.

Le mental

Les aptitudes du corps teintent le mental. Quand le corps est renforcé, le mental retrouve la volonté, la persévérance et le courage, trois qualités indispensables pour aborder les exercices mentaux du yoga. Ces exercices

allègent le mental, réduisent sa dispersion, calment son hyperactivité, et aident à mieux contrôler les émotions.

À terme, ces pratiques régulières mettent de la distance avec ce qui est éphémère et nous apprennent le détachement. Le silence retrouve sa dimension. Le silence est Satya, le réel. Nous entrons dans le monde réel.

La Sagesse Indienne

Dans son enseignement, le Yoga comble un vide béant et nous aide à répondre à nombre de questions fondamentales. L'application des principes de philosophie transforme le quotidien. Le yoga devient une pratique journalière en s'appliquant à chacune de nos actions. Au-delà de la recherche de la posture parfaite, il aide à mieux nous positionner, par rapport aux événements, dans notre relation avec la famille, avec les amis, dans notre travail ... En restant simple, en respectant ce que nous sommes et nos objectifs de vie, le yoga lève le voile de l'ignorance, de la confusion et, pas à pas, nous accompagne dans la réalisation de notre recherche spirituelle pour trouver le bonheur vrai.

Déroulement du cours

Postures, respirations, concentrations, contemplation, sagesse indienne ; Les séances de yoga délient les tensions du corps et du mental, soutiennent un bon dynamisme du corps, luttent contre le stress, apaisent les émotions, clarifient le mental. Car la sérénité est la clé du bonheur vrai.

Dieu n'a fait qu'ébaucher l'homme,
c'est sur Terre que chacun se crée.

Proverbe africain