



Sections de l'Odét, de l'Iroïse, du Moros, du Golfe, de La Flora, de Gwilen, Ecole de Yoga Satyananda Paris - MuzikBreizIndez

ECOLE DE YOGA SATYANANDA

L'ASPECT YOGUIQUE DU SOMMEIL

L'approche yogique du sommeil est différente de l'aspect thérapeutique généralement évoqué.

Depuis plusieurs millénaires, le yoga considère le sommeil comme un état particulier de conscience dans lequel chaque individu passe environ un tiers de sa vie.

Ce qui caractérise le fonctionnement de notre mental c'est son mouvement permanent, un peu comme un océan, qui se manifeste parfois sous forme de vagues que l'on ne perçoit plus, que l'on oublie, mais parfois aussi sous forme de déferlantes et là, généralement, elles ne peuvent passer inaperçues parce que ces états nous font souffrir.

Mais que dit le Maître yogi Patanjali au sujet des états de conscience ? Il nous dit que le but du yoga c'est l'arrêt des fluctuations du mental, ce qui induit l'aplanissement de la surface de l'océan et cela autant pour les états de conscience éveillés de la journée, que pour les états de conscience du sommeil. Cela revient à dire que de façon récurrente le yoga est fait pour apaiser le mental du jour et de la nuit et de ce fait éliminer les troubles du sommeil.

Ce même Patanjali ne s'arrête pas là, il nous donne des pratiques - que l'on nommera le Raja Yoga - pour apprendre à passer des déséquilibres vers l'équilibre, puis de l'équilibre vers le calme et la paix du mental.

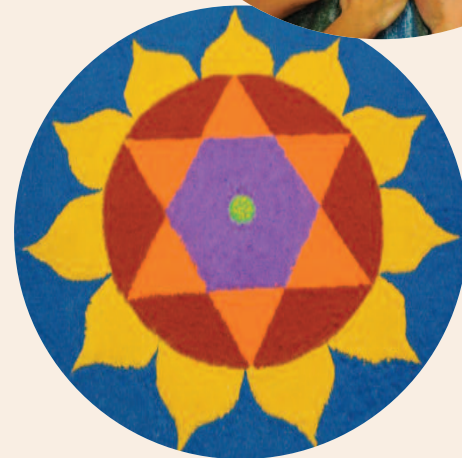
Il ressort donc que pour régler nos problèmes et de la veille et du sommeil, la méditation est le seul outil performant pouvant remplacer le mécanisme chimique et nous redonner la main sur nos propres états, sur le contrôle et la direction de nos vies. Car dès qu'une personne prend plus de trois ou quatre jours d'affilée des somnifères, elle rentre dans un processus addictif qui s'avère, et continuera de s'avérer, préjudiciable pour sa santé et sa qualité de veille.

En fait, sauf désordre mécanique, nous sommes responsables de la qualité de notre sommeil, chacun doit y réfléchir, et en conclusion nous dirons que plutôt que de faire de longs discours, il suffit d'essayer et cette évidence apparaîtra.

LE POINT SUR LES EVENEMENTS PASSES

Les matinées Yoga et Randonnée ont été de beaux moments de partage aussi bien à Brest qu'à Ergué. Prochain rendez-vous le 1er mai 2011 au Centre de Yoga à Leuhan.

Pendant les vacances de la Toussaint les ateliers Yoga et Mandalas ont plu et regardez comme les enfants ont bien travaillé!



Vous avez été nombreux à venir samedi 6 novembre jusqu'au Centre de Yoga pour participer à Diwali, la fête des lumières. Pour nous la fête a été très belle et chaleureuse.

Nous espérons que vous partagez le même sentiment et vous remercions d'avoir participé à cette célébration.

Les prochaines fêtes à l'ashram seront celles de Noël et du Nouvel An avec certainement encore beaucoup de lumières, de chant de kirtans et de mantras, et d'autres mandalas à construire ensemble ... Vous êtes tous invités à vous joindre à nous.

Veuillez noter que Noël et le jour de l'An étant des samedis, les cours de yoga des vendredis 24 et 31 décembre n'auront pas lieu pour permettre à chacun de préparer les fêtes de fin d'année.

LES RENDEZ-VOUS DE DECEMBRE

Samedi 4 décembre : Yoga et problèmes de sommeil

A Ergué Gabéric - 9h00 - 12h00

A Brest - 14h30 - 17h30

Lors de ce stage vous aborderez des techniques simples vous permettant de vous relaxer pour pouvoir réduire les troubles du sommeil en alliant les postures, les respirations et la pratique du yoga nidra, profonde relaxation du corps et du mental.

Samedi 11 décembre : Pranayama, un outil d'équilibre

A Ergué Gabéric - 9h00 - 12h00

A Brest - 14h30 - 17h30

En abordant le concept du prana et le concept d'Ida et Pingala, vous pourrez comprendre les effets subtils et puissants procurés par le pranayama.

Vendredi 24 décembre : Noël à l'Ashram

Au Centre de Yoga Satyananda à Leuhan

Vendredi 31 décembre : Soirée du Nouvel An

Au Centre de Yoga Satyananda à Leuhan

DES NOUVELLES DE L'INDE

Swami Satsangi nous a gentiment informé depuis Rikhiapeeth, Bihar, Inde, de l'inauguration d'Annapurna kitchen, un espace destiné à nourrir 3000 enfants par jour selon le vœux de Paramahansa Satyananda. Elle a ouvert ses portes en ce jour auspiceux de Diwali le 06 novembre dernier et nous lui souhaitons longue vie.

*Annapurna Kitchen
à Rikhiapeeth*

*Annapurna est une
déesse aux quali-
tés nourricières*

