



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

LE THEME DU MOIS : YOGA & STRESS

L'approche du stress par le yoga n'est pas de s'occuper des syndromes qui se manifestent (comme la peur, la colère, les palpitations, l'insomnie...) mais plutôt de « traiter » la cause à la racine du stress.

Selon le yoga, le stress est un déséquilibre au niveau mental, physique et émotionnel. La définition donnée par Hans Selye, premier chercheur à s'être intéressé aux mécanismes du stress recoupe certains aspects sur lesquels le yoga s'arrête. Selon Hans Selye, le stress est « un changement brutal survenant dans les habitudes d'une personne, jusque-là bien équilibrée qui est susceptible de déclencher un bouleversement dans sa structure psychique et somatique. »

Où donc se trouve la clé, l'issue au problème ? Devons nous combattre toute situation stressante ou devons-nous développer notre capacité à faire face à toute situation ? La raison pour laquelle de nombreux programmes de gestion du stress n'offrent pas un soulagement durable vis-à-vis du stress est que leur approche est de contrecarrer les influences extérieures alors que les causes sont à l'intérieur.

Le yoga pose comme postulat que l'on peut mieux gérer le stress en changeant d'attitude vis-à-vis de la vie. Bien sûr, nul ne peut opérer ce changement comme par enchantement, sans effort et sans volonté. S'il est excessif et voué à l'échec de vouloir changer le monde extérieur afin de satisfaire nos exigences personnelles, il est aussi dangereux de juger négatifs tous ses comportements, de perdre toute estime de soi et de développer un sentiment de culpabilité parce que l'on se sent vulnérable et touché par des facteurs extérieurs.

Avec la régularité d'une pratique de yoga, l'individu va, par petites touches, commencer à prendre conscience de certains de ses fonctionnements, jugements et attentes qui peuvent être à la source de ses souffrances. Progressivement la personne apprend à exercer son regard intérieur, c'est une démarche volontaire qui va à rebours de nos fonctionnements habituels : nous sommes en effet toujours poussé à tourner notre attention vers l'extérieur et à toujours être hors de nous-même. Aucune des pratiques de yoga induisant la relaxation du mental et du corps ne sont involontaires. La méditation, ajapa japa, la respiration profonde, le pranayama et le yoga nidra sont pratiqués de manière volontaire, en pleine conscience. Les méthodes yogiques de gestion du stress comprennent le maintien du corps physique en bonne santé par la pratique des asanas, l'éveil de l'énergie vitale avec le pranayama et la relaxation avec le yoga nidra.

LES ASANAS

Face au stress, les asanas ont quatre bénéfices majeurs : les rythmes internes sont harmonisés, l'énergie pranique de notre système se régule, les blocages et tensions dans différents muscles disparaissent, une harmonie se développe entre les activités sympathiques et parasympathiques du corps. Bien sûr, il y a beaucoup d'autres bénéfices mais ce sont là les quatre principaux.

PRANAYAMA ET STYLE DE VIE

Nos interactions avec l'extérieur affectent la distribution du flot du prana dans le corps. Les facultés du mental comme les émotions, les pensées, l'imagination affectent encore plus le corps pranique. Un style de vie irrégulier, un mauvais régime alimentaire et le stress épuisent et bloquent le flot du prana. Ceci a pour conséquence de créer une déperdition d'énergie qui mène à une dévitalisation de certains organes ou membres gouvernés par le prana. Les techniques de pranayama inversent ce processus, elles équilibrent les différents pranas présents dans pranayama koshas (le corps pranique).

RELAXATION ET CONCENTRATION À TRAVERS YOGA NIDRA

Un des premiers besoins aujourd'hui est d'apprendre comment se relaxer. Sommeil et relaxation sont deux choses différentes. Le yoga a pour but de réaliser et de maintenir la clarté du mental et de la conscience. Lorsque nous atteignons cette conscience, les turbulences et les distractions qui existent se stabilisent. Dans le yoga, l'expérience de la relaxation consiste à déplacer son attention de l'extérieur vers l'intérieur. La psychologie spécifie que l'activité et la stimulation sont la nature du mental. Relaxer un mental dérangé et agité peut-être réalisé à travers la pratique de yoga nidra. Il devient alors évident que les asanas relaxent le corps et le mental et qu'à travers la méditation (yoga nidra) on accède à la relaxation, la concentration et la conscience.

Découvertes scientifiques sur le yoga nidra

Une étude conduite par le Dr A.K. Ghosh (Swami Mangalirtham Saraswati) à la Charing Cross Medical School de Londres a montré que la méditation (particulièrement le yoga nidra) modifie l'activité cérébrale et crée progressivement et systématiquement la relaxation en provoquant la création d'onde alpha. Ainsi le Yoga nidra a la capacité de produire un sommeil profond en 20 minutes.

CHANGEMENT D'ATTITUDE ET DE STYLE DE VIE

Le changement d'attitude et la modification de son style de vie sont les deux piliers sur lesquels la gestion du stress à travers le yoga est basée. La clé est de changer d'attitude en développant des attitudes positives. Les textes yogiques expliquent cela à partir du concept de asakti (attachement), anasakti (non attachement) et vairagya (détachement).

Littéralement, asakti signifie qu'on est fortement attaché à des attentes et qu'il y a une forte implication de l'ego. Cela conduit à raga (attraction), dwesha (répulsion) et ahamkara (implication de l'ego), qui se manifestent tout le temps à travers l'insécurité, l'agressivité, un grand besoin de reconnaissance, la possessivité et l'anxiété. Une personne fortement en asakti souffrira de frustrations, de tensions, de stress psychologique et autres tendances névrotiques. À l'opposé, vairagya est au sommet d'un style de vie nivritti. Cela signifie le détachement, l'absence de dépendance vis-à-vis des choses matérielles et des relations avec les autres. Cet état est très difficile à atteindre pour une personne qui mène une vie normale. Cependant pour la plupart des gens qui vivent une vie sociale et familiale normale, anasakti est un juste milieu à trouver afin d'améliorer sa qualité de vie et son bien-être social.

Cela procure un bonheur à long terme et une paix sans être dérangé par asakti (attachement). Une personne avec un fort anasakti réalise toutes les tâches et toutes les actions avec un sens de responsabilité et une implication dans la tâche sans attentes spécifiques. Elle réalise une tâche ou sert une personne ou une institution dans l'esprit d'un karma yogi. De même, elle n'exige aucun bénéfice ou support matériel comme une belle maison, des beaux meubles ou le confort dernier cri. Une telle personne se sentira heureuse et satisfaite en toute circonstance. Il est évident qu'en pratiquant anasakti aucune situation stressante ne touchera ou n'affectera l'individu. C'est probablement le meilleur moyen de rester calme, contenté et heureux.

STYLE DE VIE YOGIQUE

Vivre selon les lois du corps et de la nature est le concept du style de vie yogique. Cela inclut le régime, le sommeil, la relaxation, les exercices physiques et l'emploi du temps quotidien. La meilleure manière d'apprendre un style de vie yogique est de passer quelques jours dans un ashram. Style de vie yogique ne veut pas seulement dire que l'on rajoute quelques asanas et quelques pranayamas dans son emploi du temps. C'est vivre une vie d'autodiscipline en anashakti.

À partir de textes de Swami Satyananda et de Swami Niranjananda.

LES PROCHAINS STAGES

. En Bretagne

Méditation sur l'Éveil de la Kundalini

Le samedi 30 avril, Centre de Yoga de 9h00 à 12h00
Avec Swami Paramatma Saraswati

L'éveil, tant recherché n'est rien d'autre que le mariage de la conscience et de l'énergie ou Kundalini, actuellement endormie en muladhara chakra, le centre énergétique racine.

Yoga et randonnée

Le dimanche 01 mai à Leuhan, Centre de Yoga, départ à 10h00
Ne manquez pas cette belle opportunité de découvrir le Centre et ses environs, de rencontrer d'autres élèves et de partager des pizzas cuites au four à pain. Vous pouvez venir accompagnés de vos amis.

Initiation aux méditations tantriques

Mercredi 04 mai à Lorient, de 9h à 12h ou de 18h à 21h
Techniques majeures pour mieux se connaître, apprendre à se concentrer et par là libérer tout un stock d'énergie retenu par nos blocages.

Yoga en famille

Samedi 07 mai à Leuhan, Centre de Yoga de 9h30 à 16h30
Des pratiques de yoga à découvrir et à partager en famille.

Yoga et stress

Week-end du 14 et 15 mai au Centre de Yoga
Prenez un week-end pour vous ressourcer et relâcher les tensions. Possibilité de dormir au centre la veille au soir.

Une journée jeûne et mauna (silence)

Samedi 21 mai à Leuhan, Bijayogashram de 9h00 à 17h00
Cette journée est faite pour reposer nos différents systèmes et ramener du calme à l'intérieur. Seul le repas de midi est jeûné.

Puja ou hommage à la divinité

Dimanche 22 mai de 9h00 à 12h00 avec Swami Paramatma

La divinité ne s'entendra pas dans notre perspective yogique au sens religieux du terme mais au sens large de la vie qui s'exprime à travers la Nature.



SYMPOSIUM YOGA, FEMMES ET SPIRITUALITÉ

Du 06 au 12 juin à Bijayogashram

Le Symposium prend forme et s'organise. N'hésitez pas à nous apporter votre aide si le coeur vous en dit, pour les préparatifs matériels qui commencent dès maintenant. Et inscrivez-vous avant le 15 avril pour un tarif avantageux. Vous pouvez participer à la semaine ou à la journée, avec ou sans hébergement. Un programme détaillé va être mis en ligne sur le site internet.

. A Paris

Etude et pratique avancée du Yoga Nidra

Les 13, 14 et 15 mai, 60 rue Greneta
Avec Swami Yoga Jyoti Saraswati

Yoga Nidra est avant tout une pratique de méditation tantrique, qui peut nous conduire aux portes de la méditation.

Reprogrammer son mental

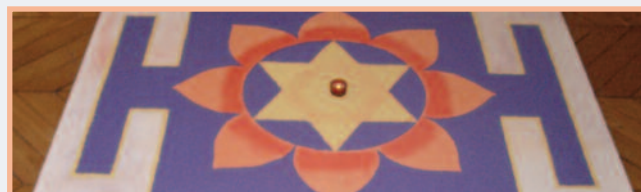
Le week-end du 28 et 29 mai, 60 rue Greneta
Avec Swami Paramatma Saraswati

Dès aujourd'hui nous pouvons développer volontairement des attitudes différentes propres à évacuer les routines qui limitent notre perception et notre vision de la vie et nous engager sur un chemin plus harmonieux et plus joyeux.

LE POINT SUR LES EVENEMENTS PASSES

Le printemps à Paris

A Paris le printemps a été célébré par la création de Surya Yantra qui représente les qualités du soleil, en sables colorés. Admirez-le!



Le printemps en Bretagne

Et en Bretagne, un week-end de yoga qui proposait à la fois des techniques de purification physique, des méditations tantriques pour la purge mentale et une diète appropriée au changement de saison a permis de se réajuster à l'arrivée du printemps de manière très intéressante. Trois professeurs de yoga de Paris avaient fait le déplacement pour participer à ce programme de printemps !