

« MINI-BUS »

Quand la VFF & son enseignement viennent à vous

A la demande de nos professeurs : **Chantal COLIN**, organisatrice de la rencontre, assistée de **Dominique WUILLAUME** et **Régine SANT** ; **Martine DUCHON** a rencontré des élèves de yoga, des Ardennes, de l'Oise et du Territoire de Belfort, dans la salle des fêtes de Poix-Terron pour une journée dédiée au thème : « **Comment relier Pratique et Mental ?** »

Cette journée fut constituée d'un enseignement théorique complété par deux pratiques posturales.

- Qu'est-ce que le yoga ? son évolution
- Qu'est-ce que le mental ? ses activités, les causes de souffrance, leurs racines
- Développement des sutras II 46, 47 et 48
- Les moyens : la respiration physiologique, la relation entre le souffle et le mental



Pour vous montrer à quoi peut ressembler une telle rencontre, **Dominique WUILLAUME** a eu la gentillesse de résumer la journée et de recueillir les ressentis de plusieurs participants :

« Préparée de longue date, cette journée a pu avoir lieu in extrémis avant l'interdiction de l'utilisation des salles communales à cause de la COVID, grâce à la compréhension et la confiance du Maire de la commune.

Avec Martine nous y avons cru jusqu'au bout, malgré le peu d'inscriptions et quelques désistements liés à des soucis de santé ou à la peur générée par ce virus.

Nous étions donc 22 à être attentifs à l'enseignement pointu de Martine, à tenter d'ouvrir notre cœur dans la pratique, conseillés par elle. Nous avons partagé une journée de paix et de joie, à l'écoute de notre « vraie nature » loin du malaise ambiant.

Le chant « *saha nāvavatu...* » donne le ton de la journée. S'en suit un petit rappel historique de comment le yoga est parvenu jusqu'à nous puis l'identification des 2 principaux courants philosophiques qui nous intéressent : le Saṃkhyā et le Yoga.

Le moment est venu d'aborder le thème de la journée et de s'interroger sur ce qu'est le mental, comment fonctionnent ses différentes activités et ce qu'elles sont ; puis de faire le lien avec les 5 causes de souffrance.

Le mental est un filtre situé entre la conscience pure *draṣṭuḥ*, notre nature profonde, qui a toutes les qualités et la *prakṛti* notre incarnation. Selon qu'il est envahi de calme ou

d'agitation, il reflète la réalité ou pas, du coup j'accède ou pas à la conscience pure et à ce que je suis vraiment ou je perçois de façon juste ou erronée les objets qui m'entourent.

Nous pratiquons des postures (*āsana*) or seuls 3 aphorismes des yoga sutra nous en parlent. Elle doit être *sthira* (ferme) c'est-à-dire que nous devons être présent, redressé, au moyen de la présence du mental qui va vérifier.

Elle doit aussi être *sukha* c'est-à-dire douce, confortable et établie dans un espace infini.

Par ailleurs, l'effort doit être transparent comme lorsque vous regardez une chorégraphie ; vous appréciez la grâce de la danseuse et la fluidité de son mouvement sans voir les heures d'entraînement qui lui ont permis d'y parvenir. L'effort n'est pas forcé, il est juste ; on lève les bras sans tirer ! Il doit nous aider à rencontrer l'infini en nous.

Ce qui facilitera cette attitude sera le non-jugement vis-à-vis de soi, de ne pas chercher à changer les autres et de remercier la vie pour l'expérience qu'elle nous donne à vivre bonne ou mauvaise !

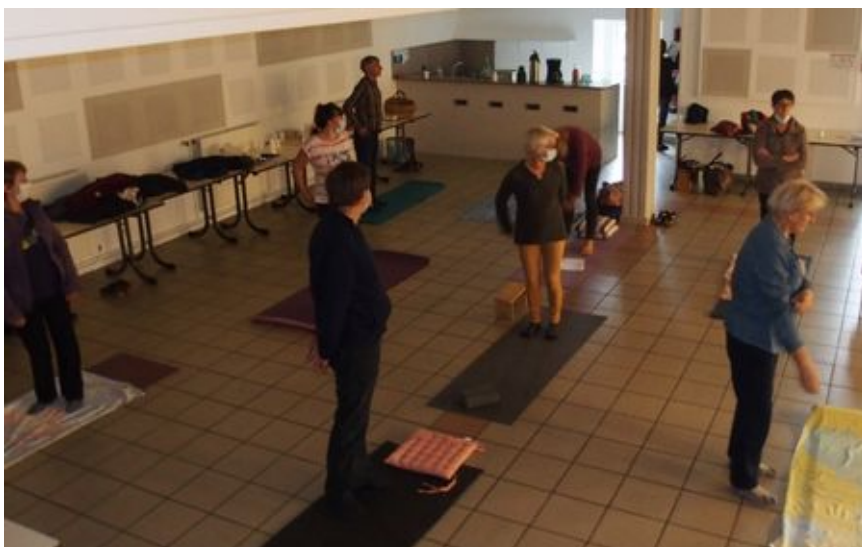
L'incarnation signifie que l'on a tout en nous et surtout le pouvoir de demander de la lumière, de l'amour. La naissance, par la violence de l'arrivée de l'air extérieur dans les poumons nous a fait perdre la mémoire. Il faut retrouver notre vraie nature.

La PRATIQUE est un effort de chaque instant. Se poser toujours la question : « quel est l'impact de ce que je vis ? ». Le yoga est une discipline qui à travers une expérience va nous aider à agir sur le mental.

Puis Martine nous parle du souffle qui nous anime, de l'intérêt de son contrôle et de son allongement pour améliorer notre condition physique et physiologique, mais aussi pour agir sur le mental qui va alors s'apaiser et laisser la place à un grand espace de liberté. CQFD !

Quelques précisions sont ajoutées sur le *prāṇānāyama*, la façon d'amener les doigts sur le nez pour contrôler le souffle, la *mudrā* de la biche, l'*ujjāyī*, puis sur les 5 souffles et un temps est laissé pour les questions.

Deux pratiques *d'āsana* nous ont été proposées en fin de demi-journée, ce qui a permis à Martine de rappeler que le geste est contenu dans la respiration, qu'il l'amplifie et démarre donc après le souffle. Un exercice a fait l'unanimité pour aborder ce mouvement respiratoire: visualiser un ascenseur qui monte le long de la colonne vertébrale à l'expire et descend à l'inspire. Les conseils individuels ont aussi été appréciés.



Un grand MERCI à l'association Viniyoga Fondation de s'être ainsi rendue proche de ses adhérents de province. Les témoignages reçus ci-dessous prouvent que cela dynamise la pratique du yoga. Les 3 professeurs présents se sont sentis confortés dans ce qu'ils cherchent à transmettre et ont apprécié la richesse de la révision.

J'ai, quant à moi, beaucoup apprécié une révision utile et précieuse.

Il y a toujours à apprendre !

Les pratiques m'ont permis de retrouver ce partage oral vécu lors de la formation de professeur, porté par la voix de Martine, assistante de Bernard Bouanchaud.

C'était je pense très "fourni", pour certains élèves...les références au Saṃkhyā étaient nombreuses (ça se sent que Martine travaille le sujet).

Une journée consacrée au yoga, dans la pure tradition, grâce à la générosité de Martine et à son organisation rigoureuse et bienveillante.

Une ouverture de l'espace du cœur et de samāna pour affronter les expériences contraintes d'un automne pesant !

MERCI !! Bisous

Dominique

Martine, cette journée de stage m'a permis de mieux comprendre encore les bienfaits que peut apporter le yoga tant sur le plan physique que mental.

Depuis, je pratique dès que je le peux et le veux en essayant d'être attentive à cette notion de fermeté douce sans violence avec moi-même.

Merci pour la richesse et la qualité de la journée.

Béatrice

Encore un grand merci pour la journée yoga. C'était vraiment super avec une prof formidable.

Tous les matins je me tiens à la feuille d'exercices que Martine nous a remis.

J'ai acheté les deux livres conseillés et cela me passionne. (Le yoga un éveil spirituel, En quête de Soi - Editions Āgamāt)

Martine

Avec Sophie, nous avons décidé de nous y mettre chaque matin !

C'était très bien

Maryse

J'ai senti que je progressais d'une marche !

Corinne

Cela m'a donné envie de m'investir

Patrice F

Le matin, ça a été très difficile pour moi, je n'ai pas accroché avec le sanskrit, la réincarnation, mais l'après-midi était très intéressante avec l'énergie des *chakra* et la visualisation de la respiration, les conseils dans ma pratique. J'envisage de revenir.

Patrice T

Au début, j'ai pensé que c'était un peu difficile pour nos élèves, j'ai beaucoup aimé les exemples, le rappel du geste dans la respiration et la visualisation de l'ascenseur le long de la colonne vertébrale. Les retours de mes élèves sont positifs et j'ai trouvé sympa que Martine renvoie les élèves vers nous.

C'est une expérience à renouveler. MERCI !

Régine (professeur)

Belle expérience, le sanskrit lui a convenu, elle reviendra

Delphine

»

La VFF a remis à chaque participant un sac VFF contenant un carnet de notes, un stylo VFF, une plaquette VFF et la copie des deux pratiques posturales.

La VFF remercie :

- Nos 3 professeurs pour l'excellente organisation de cette journée.
- Nos élèves pour leur écoute, leurs questions et leur respect des conditions sanitaires.
- Mr. Jean-Marie OUDARD, maire de Poix-Terron, pour son accord sur le prêt de sa salle des fêtes dans le contexte actuel très délicat, moyennant le strict respect des gestes-barrière et des distanciations ad 'hoc.

Nous restons à votre entière disposition pour un nouveau déplacement du « MINI-BUS VFF » dans une autre région de province. Si l'expérience vous tente, contactez-nous via le site de la VFF : <https://www.viniyoga-fondation.fr/contactez-viniyoga-fondation>