

SYLVIE CHAUVET MARS 2025

LE YOGA AU QUOTIDIEN

Newsletter du "YOGA PAR L'ÉCRITURE" et "YOGA POUR SOI"

LES CINQ CORPS

Plus j'avance dans mon apprentissage et ma pratique du yoga, plus je ressens l'importance et l'évidence d'un concept que l'on appelle les kosha.

On traduit généralement « kosha » par « corps », ou « enveloppe », ou « strate ».

L'idée est que notre être est composé de 5 différents kosha imbriqués les uns dans les autres. Traduire par « corps » est assez réducteur et porte à confusion parce qu'alors on s'imagine 5 entités distinctes, ce qui n'est pas du tout le cas. Et c'est là toute la subtilité et l'intérêt de ce concept.

Notre « corps » physique, perceptible à l'extérieur, est le corps dit « de nourriture », correspondant à notre enveloppe de chair, de muscles, d'organes.

Ce corps ne prend vie que s'il est animé par une certaine énergie, il y a donc un « corps d'énergie ».

Pour que ce corps, animé par l'énergie du souffle, des fluides, du sang, agisse de façon coordonnée, voire « intelligente », il y a une dimension mentale. C'est à la fois les fonctions qui commandent les mouvements, la parole, le siège de la mémoire (des expériences vécues, des apprentissages, etc...), des acquis que j'appellerais « sociaux », tous les conditionnements selon notre contexte culturel, familial qui nous inculquent les notions de bien et de mal, de bon et mauvais, juste et injuste, etc...

Ce « corps » mental va agir de façon plus juste pour l'individu et le monde s'il est nourrit par le corps de Connaissance. Il s'agit là de la lucidité, de la discrimination, au-delà de l'ego et du prisme limité des conditionnements. Et ce qui nous rend humain et conscients de notre existence, c'est le « corps spirituel ». L'idée qu'il y a une Conscience qui a conscience de notre conscience.

Faire et pratiquer le yoga, c'est activer toutes ces strates en harmonie, si possible en même temps.



TROUVER L'ÉQUILIBRE

FESTIVAL YOGA

JEUDI 1ER MAI
SAMEDI 3 MAI
DIMANCHE 4 MAI

À RAMBOUILLET ET VERSAILLES

4 PROFESSEUR-ES
10 ATELIERS
1 CONFÉRENCE





Si je pratique des postures, même parfaitement, mais que mon mental reste étriqué, nourri de frustrations, de colères, d'intolérances, je ne suis pas dans le yoga.

Si j'étudie les textes védiques, que j'emmagasine des savoirs à un niveau très élevé mais que je néglige mon corps et la circulation de l'énergie, je ne suis pas non plus dans le yoga.

Le corps physique est dans la « prakriti », dans le monde concret, et le pratiquant de yoga doit être engagé dans le monde. Le yoga n'est pas pour des êtres hors sol déconnectés de toute réalité. Au contraire.

La Connaissance s'acquiert avec l'expérience vécue.

Le monde réel est là pour nous permettre de vivre des expériences (autant celles qui nous enrichissent que celles qui nous mettent face à l'échec, la violence, la honte, la culpabilité), afin de développer notre capacité discriminatoire.

Les textes (Yoga Sutra, Sankhya, Bhagavad Gita, Upanishads et autres traités de cette philosophie) doivent être compris intuitivement, ressentis, plutôt qu'étudiés et analysés.

L'énergie qui circule dans nos « nadis », les vaisseaux d'énergie qui parcourent tout notre être, doit être pure et bienveillante. Si on met un carburant pollué dans notre moteur, le pot d'échappement dégagera une fumée nauséabonde et malsaine. Ou simplement négative.

L'état dépressif est une mauvaise connexion entre le corps de Connaissance, le corps d'énergie et le corps physique. Le corps mental, qui dans ces cas-là active des idées sombres, non constructives, erronées, domine et bloque les autres corps.

Faire du yoga, c'est rester vigilant-e et purifier les différentes couches de notre être pour que les informations circulent avec fluidité et dans un état « dharmique », c'est-à-dire en harmonie avec notre être profond et l'ordre du monde.





FIGHT, FLIGHT, FREEZE

Quand nous faisons face à un obstacle, à une situation désagréable, ou parfois même agréable, nous perdons souvent nos moyens et nous avons l'une de ces trois réactions : lutter, fuir ou rester figé-e.

Lutter ne fait qu'empirer les choses bien souvent. Soit en stimulant l'agressivité de l'autre, soit en le faisant fuir devant notre agressivité. La lutte est motivée par des sentiments négatifs, non constructifs, comme la revanche, la colère, la jalousie, la frustration, l'envie, la peur.

La fuite laisse le problème là où il est, c'est l'autruche qui cache sa tête dans le sable, l'enfant qui croit être invisible quand il ferme les yeux. On aura beau courir vite, on retombera sur le même obstacle à un coin de rue un jour ou l'autre.

Rester figé-e laisse toute latitude à la situation pour se développer, nous envahir, nous dépasser.

Le yoga propose une autre alternative : observer, accepter, comprendre, intégrer, transformer.

J'ai entendu récemment cette belle citation de Marie Curie « Dans la vie, rien n'est à craindre, tout est à comprendre ». Elle le dit sans doute d'un point de vue de scientifique. Mais en tant que pratiquant de yoga, on peut tout à fait se l'approprier.

La crainte provoque une des trois réactions « fight, flight, freeze », alors que chercher à comprendre implique l'ouverture d'esprit, la prise de distance, le dialogue, l'écoute, l'humilité, le respect.

Si « l'obstacle » est un autre être humain qui nous quitte, nous trahit, nous déçoit, nous agresse même, arriver à le-la voir comme un être total qui ne se résume pas à son action nocive pour nous (ou telle qu'on la ressent) est très apaisant. Il ou elle ne se résume pas à « ce salaud/salope qui m'a trompé-e et quitté-e », mais est perçu-e comme un individu qui est tombé amoureux-se d'un-e autre, ou bien a simplement cédé à la tentation. C'est humain. Et surtout, rien ne l'obligeait à n'aimer que nous pour l'éternité (qu'il n'a pas). C'est notre « ego », asmita en sanskrit (plus complexe que l'ego) qui réagit. Si on met en action nos autres fonctions, si on ne laisse pas le corps mental, vexé dans son orgueil prendre le dessus, on accepte mieux la situation. Elle reste douloureuse, bien sûr, mais on ne la voit plus seulement que par le prisme réduit de notre désir, notre confort, notre orgueil.

Si l'obstacle est la maladie, il faut bien l'identifier et comprendre comment elle agit sur tous nos « corps » pour pouvoir répondre précisément et l'éradiquer ou du moins réduire son intensité. Être en colère contre la maladie, la rejeter avec force, la laisser gagner du terrain sans rien faire, ne nous guérira pas, n'apaisera pas la douleur. Quand la maladie est là, il faut faire avec, accepter les modifications qu'elle entraîne dans nos corps, dans notre vie, et s'adapter. Ouvrir un espace intérieur, non pas pour laisser la maladie l'occuper, mais pour permettre à notre énergie, notre intelligence, reprendre leur place..

Respirer, méditer, pratiquer des postures pour activer les autres parties du corps physique qui ne sont pas atteintes, se référer aux textes pour mettre notre douleur en perspective, relativiser.

C'est toute la force du yoga, la lutte tranquille, la prise de distance plutôt que la fuite, l'action juste plutôt que l'inertie.





PARTAGER LE YOGA DANS TOUTE SA RICHESSE EST MA PASSION

**JE VOUS PROPOSE CES 3 JOURS EXCEPTIONNELS
DE PRATIQUE, DE RENCONTRES, D'EXPÉRIENCES INÉDITES**

RÉSERVEZ AVANT LE 10 AVRIL

ET BÉNÉFICIEZ DE TARIFS PRÉFÉRENTIELS

LE PROGRAMME



JEUDI 1er Mai
Lieu : 6 place Raimu
Rambouillet

9:00 à 11:00
Atelier : Leela yoga
@Lego Serious Play
avec Hariprasad
45 €

11:15 à 12:15
Pratique de postures
avec Sylvie
20€

14:15 à 16:15
Atelier : Yoga et écriture
avec Sylvie
45€

16:30 à 18:30
Atelier : Raga yoga
avec Hariprasad
45 €

Forfait journée 145€



SAMEDI 3 MAI
Lieu : 65bis rue du Maréchal
Foch, Versailles

10 :30 à 13:00
Conférence
Marc Ballanfat
Yoga Sutra
20€

14:45 à 16:45
Atelier
Laurence Maman
Ayurveda : un modèle de médecine
traditionnelle
45€

17:00 à 18:00
Pratique de postures et pranayama
avec Eniko
20€

Forfait journée 80 €



DIMANCHE 4 MAI
Lieu : Rambouillet

8:30 à 10:30
Pratique Aruna Mantra
avec Eniko
45€

11:00 à 13:00
Atelier
"Trouver la paix
dans le chaos du monde"
avec Hariprasad
45€

14:15 à 16:15
"Trouver la paix
dans le chaos du monde"
(suite)
avec Hariprasad
45 €

16:30 à 18:00
Pratique de postures et méditation
avec Sylvie
20€

Forfait journée 145 €



LEELA YOGA : À travers l'utilisation de la méthode LEGO® SERIOUS PLAY®, une manière ludique de réfléchir sur soi-même. Cette expérience utilisera aussi les outils introspectifs du yoga (concentration, méditation). Cet atelier permettra aux participants de découvrir leurs schémas mentaux intérieurs et les pouvoirs dont ils disposent pour répondre aux défis de leur vie



RAGA YOGA : Cet atelier est basé sur la musique classique indienne. L'écoute de l'illustration musicale des neuf différentes émotions répertoriées dans cet art, devient un point de départ pour une exploration de soi plus profonde. À la musique, s'ajoutent des moments de partage et de réflexion



YOGA ET ÉCRITURE : aborder, comprendre et s'approprier les concepts du yoga à travers ses propres mots. Exercices ludiques d'écriture à partir de photos, propositions diverses. Expression de soi et partage



ARUNA MANTRA : Selon la tradition de Sri Krishnamacharya, une pratique de 32 Salutations au Soleil alternées avec le chant du mantra Aruna chanté par Eniko. (chacun pratique la Salutation au Soleil qu'il connaît (ou suit la guidance de la professeure) ou simplement reste en méditation. Chacun aborde cet atelier à son rythme . Expérience unique de pratique méditative



TROUVER LA PAIX DANS LE CHAOS DU MONDE : Un voyage intérieur pour découvrir un espace d'ancrage et de paix en soi dans le chaos du monde actuel. Hari propose différentes méthodes ludiques et interactives, notamment le Flow Game. Moments d'échanges et lien avec le Yoga Sutra

BÉNÉFICIEZ DE TARIFS RÉDUITS

- si vous vous inscrivez avant le 10 Avril : 10% de réduction sur l'ensemble de vos ateliers
- si vous hébergez une personne venant de loin : 1 atelier de 45 € offert
- si vous venez avec 2 autres personnes : 1 atelier de 45 € offert

sur le site leyogaparlécriture.com



HARIPRASAD VARMA

Coach de vie et de leadership accrédité à l'international. Modérateur LEGO® SERIOUS PLAY® et FLOW GAME. Yoga thérapeute. Fondateur de Zensei et Yogashala et co-fondateur de Trtiya, il propose des cours, des ateliers, et des retraites pour le développement personnel, le leadership, la santé et sur la décolonisation.



LAURENCE MAMAN

Médecin et formateur de professeurs de yoga, élève de T.K.V. Desikachar à partir de 1977. Elle s'est également formée depuis de nombreuses années, au chant. Titulaire d'un master de psychanalyse de l'université Paris 8, elle y prépare une thèse sur le thème : « L'Inde et le Yoga sous le regard de la psychanalyse ».

QUI SOMMES NOUS ?

SYLVIE CHAUVET

Professeure de yoga diplômée de l'IFY dans la lignée de T.K.V. Desikachar (Viniyoga). En constante recherche et formation auprès d'instituts en Inde (Yoga Vahini, Ritambhara, Yoga Nidhi) Également autrice de fictions, a développé une méthode d'approche du yoga par l'écriture. Fondatrice de "France-India Yoga Sangha" pour le rapprochement entre pratiquant-es et enseignant-es indiens et français.



MARC BALLANFAT

est agrégé de philosophie, et docteur en philosophie (1986) et en histoire des religions. Il est aussi chargé de cours à l'université Paris IV Sorbonne. Traducteur depuis le sanskrit et spécialiste des philosophies de l'Inde ancienne, il a publié de nombreux ouvrages. Notamment une traduction de la Baghavad Gita et récemment « YogaSutra, les aphorismes de l'école de yoga » chez Albin Michel.



ENIKO PIANOVSKY

Eniko pratique le yoga depuis plus de trente ans et partage ses connaissances et sa passion dans la tradition de Vinyasa Krama Yoga. Élève de Srivatsa Ramaswami et Saraswathi Vasudevan dans la lignée de Sri T. Krishnamacharya. Formatrice professionnelle à US Yoga Alliance, membre de la Fondation Viniyoga France et yoga thérapeute certifiée par Yoga Vahini. Membre de la faculté aux Pays Bas de l'école Awake Yoga et de l'école YogaVahini en Inde. Eniko conduit des programmes de chants védiques, et groupes d'études de texte de tradition avec son mentor, Savithri Ravikrishnan.