

# ASSOCIATION REUNIONNAISE DE YOGA



*septembre 2017*

*N°72*

## SOMMAIRE

- Yogini sérieuse! ..... page 4
- Poème..... page 5
- L'Orient du nihilisme..... page 6
- Méditation ..... page 8
- Pratique..... page 10
- Le yoga victime de la mode..... page 14
- La paix dans le monde..... page 12
- Notes de lecture..... page 17
- Le coin gourmand..... page 18
- Vie de l'association..... page 19
- Infos profs..... page 23
- ARY ..... page 27
- Liste des profs..... page 28

### ***Illustrations:***

Couverture et bandeau des rubriques : Serge Prouteau, sur un graphisme de Ophélie Fagory

Illustration de couverture : cairn le Gouffre - photo Gislein Fontaine

page 9 : calligraphie de Luc Templier

page 17 : affiche du film

pages 20-23 : photos Elisabeth Hoarau - Edvard Lopin - Danielle Lambert

page 26 : Tshirts : Guylène Cottin

# Édito



## **Le chemin du cœur, de son cœur Devenir un orfèvre de notre intériorité**

Le yoga nous permet de nous tourner vers le cœur profond : ce lieu où la grâce, la paix et la joie coulent de source en chacun de nous.

Jacques Vigne parle de l'éducation du cœur, de ressentir de la compassion envers soi-même, de la bienveillance et de l'estime de soi. Ce qui n'est pas la même chose que la 'self assertion' américaine qui va davantage vers un développement de l'ego sans progrès spirituel. Nous parlerons plutôt de Santosha, dans les Yoga Sutras de Patanjali, qui fait partie des cinq niyamas ; le contentement pour trouver l'autonomie matérielle, affective, intellectuelle et spirituelle.

La concentration sur le cœur permet de fixer son attention à l'intérieur, dans le siège de la Conscience ou la Conscience elle-même – cf les Enseignements de Ramana Maharshi.

La relaxation, la méditation à travers le yoga développent l'ocytocine, cette hormone de la tendresse, de l'amour, du lien social et de la spiritualité, sécrétée par l'hypophyse. Une étude a démontré que les hommes qui avaient reçu de l'ocytocine disaient plus souvent que la spiritualité était importante dans leur vie. Ils étaient plus souvent d'accord avec des affirmations comme « toute vie est interconnectée » et « je crois qu'il y a un sens plus large à la vie ».

Nous tenons à conserver votre bulletin en version papier pour que vous puissiez l'ouvrir à volonté, que votre cœur s'ouvre à lui dans ses textes variés, légers et parfois sérieux.

Vos commentaires et votre participation à son élaboration sont bienvenus.

L'ARY grandit par le nombre tant de ses professeurs que des adhérents. Une deuxième 'commission recrutement' vient d'être créée pour vérifier les valeurs que le professeur de yoga véhicule. L'ARY s'attache à promouvoir un yoga de qualité au travers de différentes voies et points de vue. Notre association s'attache à n'en privilégier aucune et à garder l'esprit ouvert dans le contexte actuel – cf Le yoga victime de la mode p.14.

Avec un cœur reconnaissant pour tous les acteurs de notre association dynamique et **floris-**  
**sante,**

**Elisabeth**

*« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était et aie confiance en ce qui sera » - Bouddha*