



SAMYOGA

Le journal des adhérents de l'AFYI

n°22

Juin 2010

Chers adhérents,

Notre association compte cette année 2345 adhérents et 114 professeurs certifiés.

Les 160 personnes réunies à la convention nationale, sous l'égide de « santosha » le contentement ont vécu ensemble de beaux moments. Moments forts de pratique posturale et de pranayama autour de Neeta Datta qui nous a communiqué sa vitalité et son enthousiasme. Moment toujours aussi exigeant intellectuellement autour de Philippe Oliviero lors de sa conférence. Et moments festifs autour du spectacle enchanteur que nous a donné Corine Biria et son équipe d'artistes.

Merci à Chantal Bernard, responsable du Centre de Yoga Iyengar de Rouen et à son équipe pour toute l'organisation. Et rendez-vous l'année prochaine à Vichy, du 2 au 5 juin avec comme enseignante invitée, la petite-fille de B.K.S. Iyengar : Abhijata Sridar.

C'est lors de la convention qu'a lieu l'Assemblée Générale de l'association. Ont été adoptés cette année les changements de statuts et de règlement intérieur proposés. Nous avons donc ouvert à élections les postes du Conseil d'administration restés vacants l'année passée. Trois personnes ont été élues pour 3 ans : Betty Basset, de la région Midi-Pyrénées, Laurence Bommelaer et Jean-Louis Lepreux d'Ile de France. Bienvenue à eux.

Bon été à vous. J'espère que vous serez nombreux cet été à expérimenter un stage de plusieurs jours. C'est une expérience fondatrice qui ancre vraiment le yoga dans nos vies.

Catherine Charvolin
Présidente de l'AFYI

Sommaire

Editop.1

L'AFYI déménage.....p.2

Membres du CA.....p.2

Librairie de l'AFYI.....p.2

Revue Yoga Rahasya.....p.2

Les prochaines conventions.....p.3

Comité d'éthique.....p.3

Formations de professeurs.....p.4

Informations diverses.....p.4

Les résultats aux évaluations.....p.5

Echanges sur le yoga....p.6

« santoshat anuttamah
sukhalabhah »

« *Le bonheur suprême découle
du contentement et d'une
conscience bienveillante* ».

« Yoga Sutra de Patanjali » II.42

L'AFYI déménagement !

Le siège social de l'AFYI change d'adresse et sera maintenant au 83 Bd Magenta 75010 Paris. Le local est en rez- de chaussée. L'accueil sur place se fait par une petite rue adjacente : au 4 Cour de la Ferme St Lazare. Vous pourrez vous y fournir en revues, livres, ceintures, shorts. Véronique Fernandes, la secrétaire de l'AFYI vous accueillera. Il est préférable de téléphoner avant de passer.

Congés d'été du secrétariat :

Pendant les congés d'été, le secrétariat sera fermé du 12 au 23 juillet et du 2 au 20 août 2010.

La librairie de l'AFYI

Les nouveautés :

- Le coffret de 9 DVD relatant le séjour de Shri B.K.S. Iyengar en Russie en avril 2009 : interviews, enseignement de postures, de pranayama, par lui-même et les enseignants qui l'accompagnent (en russe et en anglais, on peut choisir la piste adéquate à écouter). 90€
- Le livre de Geeta S. Iyengar « Yoga in action Preliminary Course » est maintenant disponible en français, sous le titre « Yoga en action Cours d'initiation ». Il est accompagné d'un livret de séances de pratique. 15€

Ces ouvrages sont en vente à l'AFYI (bon de commande sur le site de l'AFYI)

En projet :

- Traduction et publication du livret sur Guruji Iyengar sorti lors de ses 90 ans.
- Traduction et publication d'une conférence de Geeta S. Iyengar « Practice of Women ».

Pour information, un gros ouvrage en anglais, bien illustré « Iyengar Yoga for Motherhood » de Geeta S. Iyengar vient de sortir. On peut le trouver sur www.amazon.fr

La revue YOGA RAHASYA (en anglais)

« **Yoga Rahasya** » est une publication **en anglais** du Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) à Pune et du Light on yoga Research Trust (LOYRT) à Mumbai, Inde. Depuis 1994, il paraît **quatre fois par an**, en général en janvier, avril, juillet et octobre. Il est réalisé sous la direction du Dr Rajvi H. Metha.

Le but de « Yoga Rahasya » est de partager l'essence des enseignements de Yogacharya BKS Iyengar. La revue contient des articles originaux et des transcriptions de conférences de Guruji Iyengar, Geeta et Prashant Iyengar traitant de la philosophie, de la psychologie, de la science et de l'art du yoga et de la vie. Elle comprend également des articles écrits par des élèves de BKS Iyengar témoignant de leur expérience, des détails pratiques sur les asanas ainsi que le traitement de problèmes de santé chroniques grâce au yoga.

Il est possible de disposer de ces publications soit en vous abonnant, soit en commandant les numéros des années précédentes L'AFYI vous propose de centraliser vos commandes et de les transmettre en Inde.

Vous pouvez consulter le sommaire de chaque parution sur le site officiel de BKS Iyengar : <http://www.bksiyengar.com> à la rubrique « references » puis « Yoga Rahasya ».

Pour tout renseignement ou abonnement, contacter

Véronique Thollet – 06-83-58-40-34

e-mail : thollet.veronique@wanadoo.fr

Les membres du CA

Catherine CHARVOLIN(71)
présidente

Philippe WELTER (66)
vice-président

Eliane AUBERGER (63)
trésorière

Patricia GAUTHIER (38)
secrétaire

Regine AIDUR-LITTEE (27)

Maryam ASKARI (75)

Annick BERLIOZ (38)

Géraldine GALVAIRE (75)

Hervé SAMSON (44)

Claire VITTOR (27)

Betty BASSET (31)

Laurence BOMMELAER (75)

Jean-Louis LEPREUX (78)

A propos de la librairie....

Appel à véhicule parisien !

C'est toujours un casse-tête pour les personnes qui s'occupent de la librairie de convoier les livres et matériels sur les lieux de la convention. Si vous êtes parisien ou francilien et que vous vous rendez aux conventions en voiture, il serait bienvenu de proposer vos services à l'AFYI.

Les prochaines conventions de l'AFYI

Les conventions nationales 2011 et 2012

2011

La convention nationale 2011, organisée par le CYI de Clermont-Ferrand, aura lieu en juin à Vichy, nous fêterons les **20 ans de l'AFYI** et aurons le plaisir d'accueillir une invitée spéciale : Abhijata.

Abhijata est la petite-fille de B.K.S. Iyengar. Elle a 27 ans et reçoit depuis plusieurs années l'enseignement de Guruji Iyengar, de Geeta et de Prashant.

Les dates : du jeudi 2 juin (Ascension) au dimanche 5 juin 2011.

2012

La convention nationale 2012 sera organisée par Lydie Drivière et ses élèves à Tours. L'invitée enseignante pour cette convention sera *Stéphanie Quirk* qui assiste depuis de nombreuses années Geeta dans les cours au RIMYI.

Les dates : du samedi 28 avril au 1^{er} mai 2012.

Les conventions de professeurs

2010

La convention des professeurs de Toussaint 2010 se déroulera au Centre Omnisports de Macon en Saône-et-Loire.

Les invitées : Rajlaxmi Nidmarti et Devaki Desai,

Le thème : pratique adaptée au cancer du sein

L'organisatrice : Catherine Charvolin avec les professeurs du Rhône

Les dates : vendredi 29 octobre au lundi 1^{er} novembre 2010.

2011

Convention des professeurs à la Toussaint 2011 à St Flour dans le Cantal.

Organisateur : Jacky Lefranc

Les dates : du samedi 29 octobre au mardi 1^{er} novembre 2011

Informations du Comité d'éthique

Chaque année nous accueillons de nouveaux enseignants qui, après une longue période de formation, ont réussi avec succès leur évaluation BASE II : qu'ils soient bienvenus dans notre grande « famille ». Bravo également à ceux qui ont gravi des échelons en complétant leur formation.

L'une des attributions du Comité d'Ethique est le **renouvellement annuel de la marque de certification : le LOGO.**

Déjà **5 ans** depuis la mise en place du logo !

Le nombre d'enseignants certifiés augmente : nous assistons à une progression régulière

60 professeurs ont acquis le logo en 2005/2006, 71 en 2006/2007 et 98 en 2007/2008 et 114 en 2009/2010.

- l'acquisition du logo est obligatoire pour pouvoir enseigner la méthode Iyengar. Cette condition est requise dans tous les pays. Elle atteste la validité et la qualité de l'enseignement de Sri B.K.S Iyengar.

- la date limite de réception des dossiers pour l'obtention du logo **sera dorénavant**

le 31 octobre. Chaque enseignant devra s'être acquitté du logo pour participer à la convention des professeurs.

Si le dossier arrive trop tard, l'enregistrement en tant que professeur sur les listes de l'AFYI et sur celles du site Iyengar, ne sera plus possible .

Une des autres attributions du Comité d'Ethique est de veiller au **respect des règles éthiques par les enseignants.**

C'est avec insistance que je rappelle aux enseignants le contenu du paragraphe 4 du Règlement Intérieur « les membres actifs enseignants s'engagent à respecter le code d'éthique pour les enseignants du yoga Iyengar (annexe F) et à inciter leurs élèves à adhérer à l'association ». Tout le fonctionnement d'une association dépend du nombre et de la vitalité de ses membres.

Les membres du Comité d'Ethique sont aussi là pour vous aider à clarifier une situation délicate. Vous pouvez joindre : Christine de Bussy, Isabelle Mullie, Bernard Valette. Annie Baude étant démissionnaire, elle sera remplacée par Didier Teifretto

Christine de Bussy - responsable du Comité d'éthique

Les formations de professeurs à venir

Rhône-Alpes - Isabelle Mullie organise une formation à l'enseignement du yoga Iyengar® qui se déroulera dans les locaux de la communauté de l'Arche à Saint-Antoine-l'Abbaye dans l'Isère et s'organisera de la façon suivante : 2010/2011 et 2011/2012 : années de formation composées de 8 week-ends et d'une semaine de stage chaque année.

Contact : isabelle.mullie@wanadoo.fr

Auvergne – Christine de Bussy .

Formation Base prévue de septembre 2010 à septembre 2012 selon un cycle de 16 week-end aura lieu au Centre de Yoga Iyengar de Clermont Ferrand

Contact : christine.debussy@wanadoo.fr

Provence Alpes Côte d'azur - Stéphane Lalo

Formation d'enseignants 2011-2014 : 8 week-ends + 1 stage de 6 jours par an

La première année (à partir du printemps ou de l'automne 2011) constitue une préformation que d'autres personnes, ne pouvant pas s'engager pour 3 années complètes, pourront entreprendre. La formation finira au printemps ou à l'automne 2014, selon les progrès accomplis et la possibilité des postulants à pouvoir passer les examens des certificats de base 1 et 2 .

Contact : yogaiyengarmarseille@free.fr

Centre – Lydie Drivière

Le cycle de formation en cours se termine et aboutira au Base 2 à Tours en mars 2011.

Une nouvelle formation Base est prévue à partir de septembre 2011 (selon le nombre de candidats).

Le cycle de Formation Supérieure continue pour l'année 2010 - 2011, cette formation est ouverte aux enseignants certifiés Base 2, et qui enseignent régulièrement. Les dates des week-end seront décidées sous peu.

Contact : lydie.yogatours@free.fr

Midi-Pyrénées – Dominique Séchet

Préformation envisagée entre janvier et juillet 2011 et enchaînement, s'il y a lieu, avec une formation entre septembre 2011 et juillet 2013

Contact : yogahuit@free.fr

Paris – Faeq et Corine Biria

Un cycle de formation pour la préparation à l'enseignement de Base débute le 10 octobre 2010.

Une Post-formation, préparant aux évaluations des niveaux intermédiaires débutera en janvier 2011 (dates exactes à préciser).

Contact : iyengaryoga@sfbiria.fr

Ile de France – Monica Bertauld

Prochaine formation : 1ère année de préformation et mise à niveau avec 4 week-ends de octobre à juin 2011, 2ème et 3ème années au rythme d'un weekend par mois – Inscriptions à partir de janvier 2011

Contact : monica.bertauld@free.fr

Informations diverses

Revue Yogasara

Vous recevrez à l'automne 2010 le prochain « Yogasara », la revue de l'association. Elle contient des articles de B.K.S. Iyengar et de ses enfants Geeta et Prashant.

Le site internet AFYI cherche volontaires ...

L'AFYI dispose d'un site internet **mis à jour chaque semaine**. Il est de plus en plus consulté : les visites mensuelles sont passées en moyenne de 2000 (fin 2007) à 4500 (mi-2009). Un pic est constaté en septembre et en janvier/mars de chaque année.

Les internautes arrivent sur www.iyengar-yoga.asso.fr car d'autres sites les y ont conduits : google, wikipedia, et souvent les sites des enseignants eux-mêmes. Une fois sur le site, ils cherchent prioritairement un professeur, un stage, ou une présentation de la méthode Iyengar. Le site de l'association est un outil indispensable pour rassembler et relier les élèves et les enseignants, isolés ou groupés, débutants ou avancés. Au-delà de sa mise à jour, il serait souhaitable que le site s'améliore (intégrer des vidéos par exemple).

L'AFYI recherche un ou deux adhérents prêts à offrir un peu de leur temps et compétences pour cela.

Merci de faire vos propositions à philippe.welter@wanadoo.fr

Bulletins d'adhésion

Les bulletins d'adhésion 2010 – 2011 seront disponibles fin juin sur le site de l'AFYI.

Les résultats des évaluations 2009/2010 et les évaluations à venir...

Evaluations Base I et II

Base I : Blacons Juillet 2009

Catherine BAXA, René BAUDOIN, Jean François BOUILLON, Luiz BROETTO, Filipa CARDOSO, Bérengère de CARSIGNIES, Elke HESSER, Guylaine HUET, Luc KERN, Claudia KLEERMAIER, Claudine LECLERC, Molka MADHAOUI, Marie Paule MAJOULET, Holy Maria MARTINEZ, Amélie MEUROT, Hilde Karin MIDTHAUG, Annette MOURET, Naema NOOR, Anne Marie PELLEGRIN, Louis ROSARIO, Elsa SANTOS, Cristelle TEYPAZ, Desislava TULEVA, Svetlana VERANES

Base I : Bruxelles Juillet 2009

Roxane BLAUWART, Sibylle TEPPER, Philippe AMAR, Nathalie VERCRUYSSSE, Leslie MAERSCHALCK, Marisa CABAL, Maria Clara VILLA LOBOS, Tuur MARINUS, Stéphanie RIGHETTI, Anne DELATOUR, François VAN HINDERDAEL, Gilda BELLIFEMINE, Merlijn ERBUER

Base I : Marseille Septembre 2009

Joachim ASCH, Geneviève BRAZES, Burkhard DAMMAN, Pascale FERRADINI, Yann TREMEAC, François BERTAULD, Tracy BLOOR, Cécile GRY, Lauren LOZACH, Caroline WIRTA, Albane MONDOULET, Jean Louis LEPREUX

Base I : Paris Octobre 2009

VAN DEN HOVE Dominique, VENTURA Patricia, LEFEVRE Michelle, ONFROY Alexandre, BECKER Véronique, DARMON Irina

Base I : Tours Avril 2010

Sabrina MARION, Elisabeth MARTIN, Marie Noëlle GARBAYE, Paulette PIQUE, Marie-Pierre MICHEL, Martine GUILLOTIN, Tatiana FIRMIN, Marie Noëlle PINSON, Jean-Paul LEIVA, Carole SOULIAC, Cécile POYER, Bruno ROBART, Carole GENESTRE

Base I : Toulouse mai 2010

Anne DOMINICI, Valerie FLATRY, Claire VIONNET, Mireille MARC, Dominique PILON, Anne VAPTZAROF

Base II : Nice 2009

Régine RIBIERE, Charlotte LECHEVALLIER, Florence HEIN, Florence DOLIER, Antoine HAFFNER, Jean-Michel KUHRY, Jeanne DURING, Sylvia UBIETA, Chris HOLDEN, Petra HOLDEN, Ophélie OULLIE, Linda OLSEN

Dates des prochains examens :

Base II: Bruxelles 1 et 2 juillet 2010
Base II: Blacons 16 et 17 juillet 2010

Base II: Marseille 2 et 3 octobre 2010
Base II : 26 et 27 mars 2011

Evaluations Junior et Senior

Junior I - Paris Janvier 2010

Toni D'AMELIO, Serge RYBAK

Junior II - Mai 2009

Sophie BALIER, Julien CAILLEUX, Anne-Marie VAN HOLDER, Susana VILLENA

Junior III - Mai 2009

Gambuja GROSJEAN, Andie GUERRERO, Billy KONRAD

Senior I - 2009

Cathy BOYER, Willy BOK

Dates des prochains examens :

Junior I : 9 janvier 2011
Junior II : 30 avril 2011

Junior III : 1er mai 2011
Senior I : 29 avril 2011

Le CA gère les échanges avec l'Inde, les assurances, la librairie, les conventions, le site internet, la rédaction et les envois des différents courriers, les listes des professeurs, la trésorerie... et les membres du CA échangent aussi sur le yoga ! Voici quelques unes de nos réflexions. Et vous, vous voulez partager? Oui? Envoyez vos témoignages à Patricia Gauthier (p.gauthier8@laposte.net) pour les prochains numéros de Samyoga.

« Au premier plan et après la pratique, le yoga m'apporte beaucoup de détente et de sérénité. Je suis également très surprise par les bienfaits que procure le yoga dans la vie quotidienne: patience, détachement, clairvoyance et tout ce qui contribue à un cheminement vers la paix et la liberté. Tout cela grâce aux efforts donnés dans la pratique qui permettent à la fois de se remettre en question, de prendre conscience du chemin parcouru et de celui qui reste à faire. Bien sûr, et tout à fait heureusement, ce n'est pas sans souffrance : les postures sans cesse à perfectionner, le corps qui résiste, les peurs de se blesser... Un peu comme dans la vie lorsque les épreuves deviennent source de découragement mais tellement riches d'enseignement lorsqu'on parvient à les dépasser. Il y a aussi ces moments où l'on se demande pourquoi on fait du yoga et ce yoga là. Alors qu'il existe des disciplines moins contraignantes, mais peut-être moins adaptées à ce qu'on recherche profondément au fond de soi. »

« Le yoga c'est aussi un beau chemin de tolérance (vis à vis de soi et des autres) : la pratique ouvre sur la diversité des corps et des êtres, sans jugement. Reconnaître cette diversité, c'est reconnaître l'autre dans sa différence et ses difficultés ou facilités. Cette connaissance de soi est aussi un chemin vers la connaissance du divin et, pour moi, les asanas sont aussi des prières, une façon de laisser être quelque chose de plus grand que moi. »

« Ce que j'apprécie, aussi bien dans les asanas que dans le pranayama, c'est que je suis à la fois acteur et spectateur (témoin... d'ailleurs qui regarde ??), et, en cela, le yoga est un véritable outil de connaissance de soi. Ce qui survient peut être simplement observé : observer une peur qui surgit, je pense à Sirsasana, posture qui m'a été pendant longtemps très difficile. Et ce n'était pas simplement une peur de tomber, mais bien une peur beaucoup plus profonde ; observer aussi qu'en restant dans la posture, je peux aller au-delà de la douleur : je pense par exemple à mes débuts dans Supta Virasana, étrange comme l'acceptation de la douleur annule parfois cette douleur... Cette observation permet la progression et c'est un véritable travail sur soi.»

« Le yoga, en particulier le yoga Iyengar, est unique. Ses postures sont décrites au détail près. Mais, parce qu'il est composé de postures à l'alignement parfait, (en général) inaccessible à tous, le yoga Iyengar devient "des yogas Iyengar". Je m'explique : même si je ne m'attache, dans un premier temps, qu'à la technicité de la posture, je pourrais me focaliser plutôt sur l'alignement du bassin et n'ajouter les autres alignements que s'ils ne m'obligent pas à lâcher cet alignement du bassin. Et d'ailleurs, dans l'alignement du bassin je peux focaliser dans un premier temps sur l'ouverture du bassin avant. Focalisant ainsi sur une zone, une articulation, je peux m'attacher aux conséquences de l'ouverture de cette articulation sur d'autres plans. Mais pour en revenir "aux yoga Iyengar," un yoga Iyengar serait une interprétation à partir d'une volonté d'amélioration physique. Ainsi, il pourrait y avoir autant de yoga qu'il y a de pratiquants...De manière globale, chaque séance me semble infiniment unique, personnel et « in-renouvelable. »

« Que représente pour moi ce yoga ? Je compare cette technique rigoureuse à la partition du musicien ; ce musicien, qu'il soit néophyte ou virtuose joue sur la même partition tout en suivant les indications du "maestro". Dans ma pratique ou mon enseignement je ne perds pas de vue ce travail sur l'alignement qui est en quelque sorte ma partition. Cela ne signifie pas que je sois parfaitement alignée mais je développe une conscience qui m'amène à la connaissance de ce non-alignement ; alors, je ne perds pas de vue le fil conducteur qu'est l'alignement et c'est dans cette direction que je tends et que je guide mes élèves. Au-delà de la technicité il y a cette liberté (qui n'existe pas sans ses limites) du corps et de l'esprit. A certains moments je peux ressentir mon corps comme l'instrument d'une libération. Pour conclure aujourd'hui je dirais que malgré les limites rencontrées dans la pratique, le yoga Iyengar est un guide qui m'accompagne sur le difficile chemin de la connaissance de moi-même et qui m'ouvre au désir de partage. Je peux dire humblement que ce yoga donne un sens à ma vie. »

« J'ajouterai dans la liste des bienfaits la légèreté, qui n'est pas seulement une sensation physique de peser 20 kilos de moins sur la balance, mais aussi la perception plus claire et apaisée de ma vision du monde et des situations que je traverse ».

« Puis-je « comprendre » les conséquences de ma pratique ? Les rêves, les émotions ou sentiments qu'elle suscite ? Sont-ils exploitables ? Comment interpréter les émotions et l'hyper sensibilité à l'environnement (être et chose) qui peut succéder à la répétition de certaines postures (par exemple des torsions) ? Ces sensations, émotions sont-elles ressenties par d'autres aussi ? »

"réflexion sur l'équilibre statique : on travaille en statique et l'alignement -ou la recherche de celui ci- est la clef pour tenir. On pourrait travailler en dynamique comme dans la danse ou le tai chi. Que développe le fait de travailler en statique ? la possibilité de l'ajustement par micro mouvements de micro muscles, le perfectionnement progressif dans la posture et donc aussi me semble-t'il l'assimilation de l'image mentale du corps et alors la stabilité réelle et apaisée ; dans la dynamique, il faut recommencer à zéro toutes les fois pour arriver à la justesse, il y a la frustration de l'échec alors qu'en statique il y a la sensation que si ce n'est pas correct, on peut corriger, donc pas de frustration.»