



SAMYOGA

Le journal des adhérents de l'AFYI

n°24

Sept. 2011

Chers amis adhérents,

Notre association compte actuellement 2445 membres dont 126 professeurs certifiés.

Deux cent vingt personnes ont eu le bonheur de participer à la convention nationale de Vichy en juin dernier dont l'enseignante invitée était Abhijata Sridhar-Iyengar, petite-fille de notre maître B.K.S. Iyengar. Elle nous a enseigné avec précision, rigueur, générosité, humour. Chacun a pu apprécier sa présence et sa vitalité. Vous pouvez aller voir les photos sur le site de l'AFYI.

C'est au cours de la convention nationale qu'a lieu l'Assemblée Générale (AG) de l'Association. Rapport moral, rapport financier, budget prévisionnel y ont été approuvés. Les 9 postes à pourvoir du Conseil d'Administration (CA) ont été pourvus, ce qui montre la vitalité et le dynamisme de notre Association. Les 3 membres du Comité d'Ethique ont été réélus. Les changements du règlement intérieur proposés adoptés.

Les 2 grands moments de notre Association sont d'une part la convention nationale : la prochaine aura lieu fin avril 2012 à Issoudun avec pour enseignante invitée Stéphanie Quirk qui séjourne au RIMYI (l'Institut de yoga de B.K.S. Iyengar en Inde) depuis 18 ans et d'autre part la convention des professeurs qui a lieu à la Toussaint 2011 à St Flour.

L'AFYI a cette année publié en français 2 livrets : « Guruji » et « Pratique du Yoga pour la femme tout au long du mois »

Une refonte de la base de données va permettre à la secrétaire salariée de l'Association, Véronique Fernandes, d'améliorer le travail d'enregistrement des adhésions et d'envoi de la carte de membre.

Continuer à traduire et diffuser les écrits de la famille Iyengar, améliorer le site internet de l'AFYI, mieux communiquer dans la presse et les médias sur le Yoga Iyengar... voilà les quelques objectifs que s'est fixé le CA cette année.

Le yoga est à la fois une aventure individuelle (nous sommes face à nous-mêmes dans notre pratique) et une aventure collective (cours collectifs, stages, conventions...) dont un des organes est l'AFYI.

Merci de nous soutenir par votre adhésion.

Bonne rentrée à tous,

Catherine Charvolin
Présidente de l'AFYI

Sommaire

Editop.1

Convention de Vichy.....p.2

Les conventions à venir.....p.3

Résultats des évaluations.....p.3

Les futures évaluations..p.3

Niveaux de certification.....p.4

Formations de professeurs.....p.5

Le conseil d'administration.....p.5

Le comité d'éthique.....p.5

La librairie.....p.6

Le projet Archives.....p.6

«De la tête aux pieds, trouvez votre centre »

B.K.S. Iyengar

Convention nationale de Vichy en juin 2011 : les témoignages

La dernière convention nationale s'est déroulée à Vichy en juin 2011 sur le thème de la transmission en présence d'Abhijata Sridhar-Iyengar, petite fille de BKS Iyengar, invitée de cette convention qui marquait les 20 ans de l'AFYI.

« Pour moi, Vichy était ma première convention. Une belle et enrichissante expérience. J'ai pu découvrir un nouvel enseignement, une nouvelle vue sur le yoga et surtout une autre pratique. Une pratique basée sur le Tout, et ça je ne connaissais pas. En tant que débutante, une convention comme celle-là m'a confirmé mon engagement dans le yoga, dans l'envie de continuer une si belle pratique.

Quand je suis rentrée chez moi, j'ai eu une sensation spéciale, comme si j'avais été coupée du monde extérieur pendant ces quelques jours, une sensation vraiment agréable que j'avais rarement ressentie. Une chose est sûre je reviendrai l'année prochaine et dans la joie du Yoga ! »

Laura, 17 ans



« Je suis sur le circuit Yoga Iyengar depuis 3 saisons et j'entre dans le printemps de ma vieillesse ; c'est dire que je suis relativement novice et que la souplesse n'est pas mon point fort. Pour commencer, trouver sa place parmi près de 200 personnes et puis essayer de suivre en gérant son matériel ; toute la difficulté étant de prévoir l'asana qui vient quand on a aucune mémoire des termes sanscrits, pour adapter les « props » (les supports) le plus vite possible ; je « copie » souvent sur ma femme.

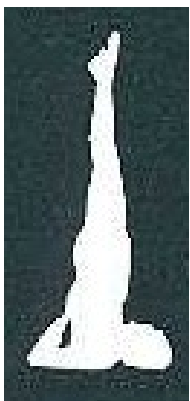
Et ce qui m'étonne toujours beaucoup c'est la précision du positionnement des parties du corps ; et surtout le nombre de parties susceptibles d'avoir une action ; comme si les grands pratiquants et les profs surtout avaient plus de « pièces » que moi .

J'essayais de suivre une explication tout en tentant d'être conforme à ce que j'entendais en me disant qu'il devait me manquer quelques « pièces corporels » pour que je puisse rentrer dans l'asana. J'ai alors senti une présence et une triple action sur mon dos ; à la limite de l'effleurement et du toucher, une pression au milieu du dos et sur les épaules et le cou ; et les explications qui me paraissaient inadaptées pour moi soudain correspondaient très exactement à ce que j'étais en train de découvrir ; une seule petite intervention d' Abhijata et la place du corps se trouve presque d'elle même.

J'indiquais avoir quelques difficultés avec les « traductions » des asanas ; là aussi c'est très simple. Un monsieur qui accompagne Abhijata vous demande très respectueusement de descendre de la position « Sarvangasana » que vous tentiez de tenir ; et sous les directives d'Abhijata il rajoute des couvertures, trois et ensuite, c'est elle qui vous guide dans la position et très simplement à ma grande surprise j'ai eu l'impression d'être posé et presque aspiré vers le haut sans effort comme la flamme d'une « chandelle ».

J'ai découvert à cette convention, en plus de la surprise d'être accompagné individuellement, la pratique dans le courant dynamique de 200 personnes, et l'impression que ce yoga n'était pas qu'une pratique d'asanas mais qu'il détenait quelque chose de plus élevé. Et je me sens privilégié et reconnaissant envers ceux qui permettent cette pratique, les personnes qui pratiquent, ceux qui organisent et ceux qui transmettent. »

Lucien



Les conventions à venir...

Convention des professeurs St Flour (Cantal) - Toussaint 2011

La rencontre annuelle des professeurs de yoga IYENGAR® aura lieu à St Flour du samedi 29 octobre au mardi 1er novembre 2011. L'enseignante invitée est Arti MEHTA, enseignante à Bombay.

Le thème de la convention est : « **Comment faire évoluer l'élève dans une même posture basique et comment le faire évoluer de cette même posture vers des postures plus avancées.** »

Arti étant une spécialiste du yoga pour les enfants, elle consacra une après-midi à l'enseignement du Yoga aux enfants.

Organisateur de la convention : Jackie Lefranc avec l'Association Sanfloraine de Yoga.

lefranc15@wanadoo.fr tel : 04 71 60 16 56 ou 06 81 86 05 19

Convention nationale 2012 Issoudun (Indre) - fin Avril 2012

La convention nationale de Yoga se tiendra à Issoudun, dans l'Indre (36) du 28 avril (arrivée en soirée) au 1^{er} mai 2012 (départ après le déjeuner) sur le thème de « L'Absorption ».

Elle est organisée par Lydie Drivière, professeur à Tours : lydie.yogatours@free.fr

L'enseignante invitée est Stéphanie Quirk qui séjourne au RIMYI, auprès de la famille Iyengar, depuis 18 ans.

« Pour être capable d'aider et de guider les élèves, ceux-ci doivent être considérés dans leur intégralité et pas uniquement comme un ensemble de manifestations et de symptômes, pas plus que comme des exemples de bonnes ou de mauvaises approches techniques. Il nous faut rechercher les moyens de faire parvenir ces élèves à une bonne compréhension, à la connaissance juste. C'est cette quête de la compréhension véritable qui est au cœur de mon étude du yoga. D'une certaine manière, on pourrait dire que ce que je cherche, c'est créer les conditions qui permettent à la Compréhension et à la Connaissance de soi de se rencontrer au-dedans. C'est de cette manière que l'élève arrivera à sa demeure permanente, c'est-à-dire à un point où il sera devenu maître de sa propre expérience. » Stéphanie Quirk

Les résultats des dernières évaluations 2011 et les évaluations à venir...

Evaluations Base I

Base I Paris - février 2011

Charlotte DE BUSSY

Evaluations Base II

Base II Marseille - octobre 2010

Cécile GRY, Pascale FERRADINI, Tracy BLOOR, Joachim ASCH, Caroline WIRTA, Geneviève BRAZES, Yann TREMAC, Marie-Pierre MICHEL, François BERTAULD, Albane THIRIEZ, Laurene LOZAC'H, Annette MOURET, Jean-Louis LEPREUX

Base II Paris - février 2011

Elsa SANTOS, Irina DARMON, Véronique BECKER, Marie Paule MAJOLET, Patricia VENTURA, Renny DUBUISSON

Base II Tours - mars 2011

Tatiana FIRMIN, Marie-Noëlle GARBAYE, Carole GENESTRE, Martine GUILLOTIN, Jean-Paul LEIVA-CUESTA, Sabrina MARION, Elisabeth MARTIN, Marie-Noëlle PINSON, Cécile POYER, Robert BRUNO, Carole SOULIAC

Evaluations Junior intermédiaire

Junior intermédiaire I Paris - Janvier 2011

Constance BOERNER, Laura BREMBILLA, Jean-Luc CARON, Nathalie COUSIN

Junior intermédiaire I - mars 2011

Christine CASTILLON

Junior intermédiaire II Paris - avril 2011

Alexis SIMON, Olivier VISERY

Junior intermédiaire III Paris - mai 2011

Sophie BALIER, Julien CAILLEUX

Evaluations Senior intermédiaire

Senior intermédiaire I Paris - avril 2011

Claire DES LONGCHAMPS

Senior intermédiaire II Paris - avril 2011

Willy BOK

Evaluations Junior avancé

Junior avancé I Pune - février 2011

Monica BERTAULD

Dates des prochains examens :

Base I :

18 septembre 2011 à Clermont-Ferrand

24-25 septembre 2011 à Montpellier

8-9 octobre 2011 à Grenoble

28-29 janvier 2012 à Nice

Junior intermédiaire I : 14-15 janvier 2012

Junior intermédiaire II et III : 31 mars et 1er avril 2012

Senior intermédiaire I : 31 mars et 1er avril 2012

Les prochaines formations de professeurs

A Marseille avec Stéphane Lalo

Centre de yoga Iyengar® de Marseille

Préformation en 2011 : 18-19 septembre, 15-16 octobre 2011, 19-20 novembre 2011

Formation sur 2 années de mars 2012 à juin 2014 à raison de 8 week-ends par an + 1 stage d'été

Renseignements : contactez le centre : www.yogaiyengar.net ou téléphonez 04.91.34.15.25

A Chatou avec Monica Bertauld

Centre de yoga Iyengar de Chatou

Préformation de juin 2011 à juin 2012 (11 et 12 juin 2011, 15 et 16 octobre 2011, 10 et 11 décembre 2011, 10 et 11 mars 2012, 9 et 10 juin 2012)

Formation d'octobre 2012 à juin 2014

Renseignements : monica.bertauld@free.fr

A Tours avec Lydie Drivière

Préformation de juin 2011 à décembre 2011

Formation prévue en 2012 (pour Base I) et en 2013 (pour Base II)

Renseignements : lydie.yogatours@free.fr

En Isère avec Isabelle Mullie

Préformation en 2012/2013

Renseignements : isabelle.mullie@wanadoo.fr

A Paris avec Faeq et Corine Biria

Préformation d'octobre 2011 à juillet 2012

Formation Base II d'octobre 2011 à juillet 2013

Renseignements : iyengaryoga@sfbiria.fr

A Toulouse avec Dominique Sechet

Préformation terminée (mais dans certains cas, de nouveaux candidats peuvent se joindre à la formation en fonction de leur itinéraire précédent dans le yoga Iyengar.

Formation Base II de septembre 2011 à octobre 2013

Renseignements : yogahuit@free.fr

Les niveaux de certification

Les enseignants de yoga IYENGAR®, sont évalués selon plusieurs niveaux de certification :

Certificats de Base :	Certificats intermédiaires :	Certificats avancés :
Base I	Junior intermédiaire I, II et III	Junior Avancés I et II
Base II	Senior intermédiaire I, II et III	Senior Avancés I et II

Les certificats avancés ne sont délivrés que par B.K.S. Iyengar lui-même.

Si vous désirez connaître le niveau de certification des professeurs, merci d'en faire la demande auprès du secrétariat de l'AFYI : afyi@wanadoo.fr, Tel : 01 45 05 05 03.

Témoignage de Monica Bertauld, Junior Avancé I :

« Pourquoi passer un examen ? Notre présidente Catherine Charvolin m'offre l'occasion de témoigner de la formidable énergie que procure l'entraînement aux examens.

Il se trouve que depuis mon certificat base 2 obtenu en 1992, j'ai continué à m'entraîner avec les supports élaborés par BKS Iyengar, à savoir les programmes spécifiques pour chaque niveau d'examen. En tant que professeur certifiée et donc messagère de l'enseignement Iyengar, il m'est toujours apparu comme un devoir d'honorer l'organisation souhaitée par BKS Iyengar, donc impossible de m'y soustraire !

Arjuna, valeureux guerrier de la Bhagavad Gîta, épris de doutes est tenté de renoncer à s'engager sur le champ de bataille de la Vie. Il est guidé par Krishna qui lui enseigne le chemin à suivre : « Si tu considères ton devoir, tu ne dois pas hésiter car il n'y a rien de plus grand pour un guerrier qu'un juste combat » Bhagavad Gîta Chapitre 2 Verset 31.

Qu'y a-t-il de plus noble pour un yogi/professeur que de transcender ses restrictions, limitations, peurs et appréhensions? Les connaissances de base apprises lors de la formation ainsi que la méthodologie sont les ferments et les graines pour s'entraîner, étudier, transformer et changer en profondeur ses propres structures autant physiologiques que psychologiques. Puisque le yoga est une voie de connaissance par l'expérience, on ne peut se contenter des connaissances théoriques, de pratiques déjà tracées et de rester sur ses acquis. S'entraîner à un examen est une recherche expérimentale et affine notre vision de l'entraînement personnel.

Ces examens sont des défis à relever, des opportunités pour avancer seul en terrain inconnu, pour faire sauter soi-même les limitations restrictives dans lesquelles on se confine et ainsi apprendre à auto-révéler nos leviers pour les activer. Quel meilleur cadeau faire à ceux qui viennent vers nous pour apprendre le yoga que notre propre transformation ?

Quand je prends connaissance du programme de mon prochain certificat, c'est comme si je partais à l'aventure d'un espace encore sauvage, à la fois excitant et effrayant. Mes limitations se transforment en motivations et jour après jour de nouvelles compréhensions apparaissent, de nouvelles possibilités se dévoilent. S'entraîner pour un examen c'est aussi apprendre à intégrer les enseignements des textes sacrés tels que la Bhagavad Gîta : Chapitre 4 verset 20. « Ayant abandonné l'attachement pour le fruit de l'action, toujours satisfait, ne dépendant de rien, le sage n'agit pas, bien qu'il soit engagé dans l'action ».

Peu importe le résultat de l'examen, peu importe l'arrivée du pèlerinage. L'intérêt du pèlerinage réside dans le cheminement lui-même. Chapitre 2 verset 32 « C'est une grande chance pour le guerrier d'être appelé à livrer une telle bataille, qui est une porte ouverte sur les cieux »

Pour celui qui ose persévérer, les obstacles deviennent des tremplins et l'exploration devient un enchantement. Avec ma profonde gratitude envers tous ceux qui me guident dans cette voie de façon directe ou indirecte, dans le passé, le présent et le futur. »

Le comité d'éthique

Les 3 membres du Comité d'éthique ont été réélus en juin 2011 : Christine de Bussy (63), Isabelle Mullie (38) et Bernard Valette (34).

Le conseil d'administration de l'AFYI

Le conseil d'administration de l'AFYI comporte maintenant 18 membres dont 9 nouvellement élus lors de l'assemblée générale en juin 2011 à Vichy.

Les membres du CA

Le bureau

Catherine Charvolin (69) (Présidente), Jean-Louis Lepreux (78) (Secrétaire), Charlotte Lechevallier* (29) (Trésorière)

Les autres membres

Régine Aidue-Littée (27), Eliane Auburger (63), Betty Basset (31), Annick Berlioz (38) (directrice communication), Nathalie Claudel* (37), Nathalie Dambrin* (34), Bérengère De Garsignies* (75), Géraldine Galvaire (75), Patricia Gauthier (38), Elke Hesser* (75), Marie-Paule Majoulet* (92), Jean-Etienne Morel* (27), Françoise Rocaboy* (75), Samson Hervé (44), Francis Wibaux* (67).

(*): nouveaux membres

La librairie de l'AFYI

Deux ouvrages traduits en français ont été cette année édités par l'AFYI

Livret « Guruji »

Ce livret reprend l'exposition réalisée par des étudiants de yoga du RIMYI (Insitut de Yoga en Inde) à l'occasion de la célébration du 90^{ième} anniversaire de B.K.S. Iyengar (Guruji) qui s'est tenue à Pune, en Inde en décembre 2008.

Le livret retrace à l'aide de nombreuses photos la vie (profane et yoguïque) de Guruji tout en la rattachant de manière simple et abordable à de nombreux concepts philosophiques tirés des « Yoga Sutras » de Patanjali.

Livret « Pratique du Yoga pour la femme tout au long du mois » de Geeta Iyengar

Ce livret est la traduction d'une conférence que Geeta Iyengar a donné en Pologne en 2002. Elle y parle de la pratique du yoga chez les femmes en relation avec les changements hormonaux qui se produisent dans leur corps durant le cycle menstruel.

Illustration avec de nombreuses photos de postures.

Les produits de la vente de ce livret sont destinés à la Fondation Bellur.

Des nouvelles du projet « archives »

Le matériel informatique, PC et scanner, a été installé, non sans quelques péripéties techniques, au RIMYI à Pune. Le travail a pu commencer. Les photos de *Lumière sur le yoga*, *Lumière sur le pranayama* et *Yoga, joyau de la femme* sont en cours de scannérisation. Il était temps car certaines de ces photos montrent des signes de détérioration.

Voilà ce que nous a transmis Stéphanie Quirk, une des responsables du projet de numérisation des archives à Pune, via Lydie Drivière qui suit ce projet pour l'AFYI.

« Depuis notre départ, 2 points clés sont apparus sur ce projet :

1. Cela va prendre beaucoup de temps,
2. Du fait de la détérioration des matériaux tels que les négatifs, il est très important que nous préservions impérativement les images importantes qui ont avant tout défini la méthode de Guruji.

Pour le premier point je veux dire que cela pourrait prendre jusqu'à 10 ans pour terminer la 1^{ère} phase de digitalisation de toutes les images et coupures de presse du travail de BKS Iyengar.

Il est probable que cela prenne aussi longtemps, car ce travail nécessite des gens assis pour travailler et la plupart du temps cela nécessitera des personnes expérimentées pour manipuler les images. Ce n'est pas un simple travail de scanning.

(...)Nous avons besoin que les associations initient une campagne afin de trouver parmi ceux qui viennent à Pune, des volontaires pour aider /participer à ce projet. » Stéphanie Quirk

Si vous avez l'occasion de séjourner à Pune et que vous pouvez consacrer un peu de votre temps à ce projet, n'hésitez pas ! Votre aide sera la bienvenue.