

CONFERENCE ANDREE MAMAN



J'ai voulu une façon simple d'expliquer le yoga.

Je suis médecin radiologue et j'ai donné beaucoup de cours de physiologie et d'anatomie. Attirée philosophiquement car j'aimais la philo et elle faisait partie de mes études. C'était possible à cette époque pour faire médecine.

A un certain moment dans ma quête du sens j'ai trouvé qu'il me manquait les conseils de base pour me comporter dans ma vie de façon raisonnable.

[Le yoga : c'est une philosophie difficile à expliquer.](#)

1. Pour moi ce qui m'a plu est que le yoga demande d'être expérimenté. Une expérience personnelle n'est pas facile à dire mais je vais essayer.

J'ai réfléchi à la médecine qui devenait trop symptomatique. Il ne faut pas faire du yoga quelque chose de symptomatique aussi. « J'ai ça donc il faut faire ça..... » non
Le yoga n'est pas une thérapie, dans la mesure où c'est à la personne de se prendre en charge, le yoga ne peut se définir comme une thérapie au sens propre du terme. Il n'en reste pas moins que le yoga a de réels effets « thérapeutiques ».

[Le yoga permet de récupérer un bon équilibre physique, émotionnel et psychique.](#)

Etre en bonne santé c'est : « le silence des organes »

Effet bénéfique du yoga sur la santé : le yoga permet le silence du mental, du corps, le silence du souffle.

On a l'impression de ne plus respirer soi-même. On est respiré.

Silence du corps, souffle et mental.....apaisement, sérénité acquise grâce à ces pratiques.

Dans *les Yoga sûtra 1.2* il est dit « [le Yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental](#) »

Les *Upanishad* disent « [quand demeurent immobiles les 5 sens et l'esprit et que la raison même repose en silence, alors commence la Voie suprême. Cette paisible stabilité des sens est appelée Yoga](#) » *Katha Upanishad*

Conférence Andrée Maman – « Qu'est-ce que le yoga ? » - 23 mai 2012 à organisé par le

foyer rural d'Auffargis

CE QUE LE YOGA N'EST PAS :

Le yoga n'est pas (trop d'idées reçues) une religion (pas de dogme) et j'insiste sur le fait qu'il ne faut pas se remettre dans un conditionnement. Ne pas prendre des habitudes qui font que l'on n'est plus présent à ce que l'on fait. Il faut notre PRESENCE.

Ce n'est pas une gymnastique douce ni une technique de relaxation dans la recherche d'un simple bien-être ou une ascèse contraignante que l'on s'impose malgré soi. Mais c'est un engagement

Le Yoga est le moyen de comprendre l'action en toute conscience. Le maximum d'intention et de conscience et la pratique nous aident à comprendre ça.

Comprendre ce que l'on vit sans être distrait par autre chose ça veut dire qu'on a déjà compris beaucoup de choses dans la vie.

C'est un ART DE VIVRE fondée sur une connaissance subtile de ce que l'on est vraiment. Quand on saura ce que l'on est capable d'accomplir, on saura dans quelle direction aller.

Krishnamurti, philosophe Indien nous dit que le yoga peut nous mener à un espace de joie, de sérénité joyeuse. **C'est une découverte consciente de sa personne.** Qui je suis.

« Si on a un choix à faire entre différentes situations on n'est pas libre. Le choix n'est pas la liberté » Selon ce que l'on est on sait dans quelle direction on peut aller. Si on a un doute, si on n'est pas capable de faire un choix on n'est pas libre. »

Le yoga dit « tout est là en nous mais c'est caché ». Le yoga n'ajoutera rien à ce que l'on est mais va nous faire découvrir ce qui nous empêche de voir. C'est un dépouillement plus qu'un ajout. Retrouver notre nature profonde. On se dépouille des voiles qui cache notre vraie personne.

Dans les *Védas* tout ce qui est impermanent, est irréel, seul le réel ne change pas. Les nuages cachent le soleil. La vague fait partie de l'océan. Elle est avant l'océan.

Belle métaphore :

Le projecteur qui projette un film sur un écran. Avant l'écran est blanc. Le projecteur projette différentes images qui impactent nos états d'âme. Puis l'écran devient blanc c'est lui qui est permanent.

Dans la pratique on pourra accomplir ce qui nous correspond et on aura la libération. On aura saisi ce que nous sommes. Le sens de notre vie. Accomplir ce qui nous correspond. Acquérir une sérénité et faire ce que l'on a à faire.

Entrer dans ce processus du yoga. Comment ? Il y a une vraie mutation qui va se produire. A un certain moment rien ne va, mais il faut s'en rendre compte.

Quand on dit « tout va bien » : certains paniquent vite pour la moindre chose et pour d'autres cela ne va pas aussi bien qu'ils le disent.

Conférence Andrée Maman – « Qu'est-ce que le yoga ? » - 23 mai 2012 à organisé par le

foyer rural d'Auffargis

Quand quelque chose ne va pas : en prendre conscience. Etre honnête envers soi même. Cela peut se produire à l' occasion d'une lecture, d'une rencontre ou nous écoutons une personne qui nous paraît intéressante et en qui on aurait envie de ressembler. Ca peut être le germe de « je vais chercher une solution à ce mal être ».

Le yoga est peut être un moyen, une solution. Quand on a conscience on peut s'engager pour mieux comprendre ce que nous sommes.

L'événement va provoquer la décision de chercher une solution.

Il peut y a voir des ratages. On peut s'arrêter et on peut aller vers une autre solution.

Si on continue on va changer. C'est comme la grossesse. Le germe, la conception, le développement, l'avortement possible, ou ça continue jusqu'au bout et va naître un enfant qui tout au long du processus se sera formé. Il va passer d'un milieu aquatique à un milieu aérien.

Il va devenir un être humain après avoir été fœtus.

Dans cette pratique, il va se faire une CHEMINEMENT qui va nous transformer.

Murissement, mutation qui va se faire.

[Le yoga est une inter relation du corps et du mental par l'intermédiaire du souffle.](#)

Si on encadre le mental par le corps et le souffle, on peut apaiser le mental

Le yoga, une séance de yoga est une tranche de vie, qui demande :

- Lucidité
- Acceptation, Accepter les blocages et les tensions dans les postures. Prise de recul.
L'acceptation est le contraire de la résignation, car ce qui est pleinement accepté prend son pouvoir et disparaît.
- Observation
- Lâcher prise
- Vigilance.
- Vivre l'instant présent tel qu'il est.
- Pas de compétition, ni vis à vis de soi même, ni des autres.
- Constance

Comme tout acte dans la vie, une séance de yoga ce « prépare », et sortir doucement d'un cours de yoga. **Prendre le temps** de quitter ce moment. Transition.

Tout cela implique de voir les choses telles qu'elles sont et non pas telles qu'on souhaiterait qu'elles soient. En tirer le maximum d'avantages.

Nous partons d'une pratique qui paraît corporelle et on atteint le mental.

Dans un cours, on arrive , on se pose, on pratique des âsanas en toute conscience, un pranayama ce qui nous même au temps de silence.

Ca demande de la constance, de l'énergie et de la conviction. Il faut faire certains efforts. Dans le yoga sûtra (**Y.S II.1**) on nous parle de la notion de Tapha, on démontre qu'il faut de la volonté. Il faut

Conférence Andrée Maman – « Qu'est-ce-que le yoga ? » - 23 mai 2012 à organisé par le

foyer rural d'Auffargis

en quelque sorte « cuisiner »* car on transforme. Ce n'est pas facile mais on sait que c'est ce qu'il faut faire.

- Tapha : notion de pratique régulière, sérieuse, chaleur, ardeur, purifier, vigueur, vigilance, discipline.

Racine *tap*= *Brûler, chauffer, le feu de notre ardeur à pratiquer va brûler tout ce qui nous encombre.*

* Le terme cuisiner est choisi par Mme Maman car comme on cuisine on transforme à partir d'ingrédients.

J'insiste toujours sur : combien cette façon de pratiquer déteint sur la vie de tous les jours. On progresse dans une meilleure compréhension de ce que l'on est. Vivre de façon beaucoup plus facile. Les choses se font petit à petit tout naturellement. On voit les choses autrement.

Un des *Yoga sūtra*, le **II.16** qui dit « **seule la souffrance qui n'est pas encore venue peut ou doit être évitée.** »

La souffrance non encore venue doit être évitée.

Nous ne pouvons plus rien sur le passé. L'action se fait au présent. Seul le présent est le lieu d'expérimentation du lâcher prise.

Le but du yoga est d'échapper à la souffrance, en s'en libérant mais aussi en évitant d'en créer de nouvelle. La souffrance peut se présenter sous un aspect positif et amener à réfléchir sur les causes et à modifier son comportement en conséquence. Elle devient alors facteur de progression. On est souvent tracassé par ce qui pourrait être et qui n'est pas encore et qui nous empêche de vivre pleinement ce que l'on a à vivre. On se gâche beaucoup de chose de la vie en ayant peur de quelque chose qui n'est pas encore venue.

Ne soyons pas dans la nostalgie ce n'est plus la peine de ressasser. C'est ce qui a fait ce que nous sommes et n'ayons pas peur de ce qui n'est pas encore là.

Pas de nostalgie, pas de crainte, pas de peurs.

Arnaud Desjardins disait : le guru c'est celui qui nous amène de la peur à l'amour. Il est notre miroir.

Les conditionnements dans lesquels on se perd, les opinions, les conformismes. Ces peurs qui nous tenaillent et nous empêchent de vivre pleinement.

Le yoga nous aide à apprécier ce qui se passe maintenant dans mon corps mon souffle et mon mental.

Citation : « Souhaitons chaque jour avoir le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter celles que je ne peux pas changer, et la sagesse de distinguer l'un de l'autre » d'après la citation de *Marc Aurèle* (qui commence par « Mon Dieu, donne moi le »

La *Bhagavad Gîta* nous dit que le yoga c'est l'intelligence dans les œuvres. Focaliser l'attention dans une même direction.

Conférence Andrée Maman – « Qu'est-ce-que le yoga ? » - 23 mai 2012 à organisé par le

foyer rural d'Auffargis

T.K.V. Desikachar dit : « le Yoga c'est atteindre un point qui n'a pas encore été atteint. C'est faire converger les mouvements de l'esprit ». « le Yoga c'est agir avec pleine conscience et avec une totale attention »

Le yoga n'implique pas qu'on se retire dans sa tour d'ivoire. Cela implique une action. On va accepter que les choses soient ce qu'elles sont et se mettre en mouvement pour aller vers un mieux.

Vivre pleinement en acceptant ce qui est. Ne pas attendre, se mettre en action. Je n'attends rien. Mais être attentif aux autres. Il y a interdépendance. Avoir ce sentiment de poser une action juste par rapport à la situation dans laquelle on se trouve. Être responsable de ces actes car tout est interdépendant. Chaque acte a des conséquences (Karma)

Ne rien attendre, l'espoir est un manque. On a un projet sur ce qui n'est pas encore venu et qui ne viendra peut être pas. Donc on est là avec ce que l'on a à vivre. Être disponible. En séance de yoga il faut utiliser cela pleinement.

Si on est capable de vivre pleinement chaque moment présent on sort du temps. Quand on vit l'instant présent on est hors du temps. On sort du temps car il n'y a plus de passé, pas de futur. On vit pleinement. Ce qui est passé est passé, ce qui n'est pas venu n'est pas là. Le temps est fait d'instant qui se succèdent. Tout change en permanence.

On va s'acheminer vers notre destin. Ce sera mieux si on vit chaque instant. Faculté à vivre chaque instant pleinement. Dans cette notion du temps qu'on a du mal à comprendre. Dans chaque instant nous même nous changeons et les choses changent.

On inhale la naissance, on exhale la mort et entre les deux il y a la vie.

Dire oui. Ne rien attendre mais être disponible. Donner et recevoir. Nous avons notre responsabilité dans nos actes. C'est le Karma. Chaque acte aura des conséquences. On ne peut pas se permettre de penser que ce que l'on fait est anodin.

Voir les choses telles qu'elles sont. Mettre en jeu l'énergie pour changer ce qui peut être changé.

les fruits de l'action peuvent être : positifs ou négatifs.

Savoir vivre son émotion, il faut la vivre, l'exprimer et la laisser filer. Il est important de vivre et d'accepter ses états émotionnels pour ensuite ajuster, modifier. Accepter permet le changement, la transformation, l'évolution.

Arnaud Desjardins à qui on demandait « vous ne mettez donc jamais en colère ? ». Il a répondu « on peut se mettre en colère : Quand on a un petit peu progressé, pour celui qui a commencé à réfléchir ça va être un coup d'épée dans le sable et pour le sage ça va être un

Conférence Andrée Maman – « Qu'est-ce que le yoga ? » - 23 mai 2012 à organisé par le

foyer rural d'Auffargis

coup d'épée dans l'eau. Pour celui qui ne réfléchit pas et qui ressasse, ce sera un coup d'épée dans le roc qui laissera des traces indélébiles ».

Textes fondateurs :

- Les Yoga Sutras de Patanjali de B.Bouanchaud .Ed Agamât
- Bhagavad Gîtâ
- Upanishad du yoga
- Les Sâmkhya Kârikâ. Ed Agamât

Une bonne façon de comprendre les choses le plus harmonieusement possible. Que recherche t-on ? vivre sereinement, atténuer les souffrances. La pratique nous met dans la situation de comprendre ce que les textes nous disent.

La contribution de ce qui nous caractérise, le physiologique, le psychologique, le spirituel.*

- Le Yoga , un éveil spirituel de T.K.V. Desikachar ED Agamât
- En quête de soi de T.K.V. Desikachar ED Agamât
- Les ouvrages de Krshnamurti et de Arnaud Desjardins

*Le spirituel au sens laïc. C'est la responsabilité que l'on a dans la marche du tout ; nous, les autres, l'univers. Il y a une spiritualité laïque. Prendre conscience que nous sommes minuscule vis à vis de ce monde, de cet univers..., être modeste, humble. Etre responsable de ses actes.

L'équilibre ce sont des déséquilibres constamment rattrapés.

Pour que le corps fonctionne bien il faut que tous les organes s'ajustent bien. Si Dans un corps sain un organe se met à ne plus fonctionner (fonction hépatique par ex) il y a donc un grand désordre.

Prendre conscience de notre responsabilité dans le fonctionnement de notre corps et dans le fonctionnement du monde.

Prendre conscience de notre petitesse dans ce monde et cette galaxie. Un peu de modestie.

« Satan se promène avec son acolyte. Ils voient un humain qui se penche et ramasse quelque chose. L'humain lui dit qu'il a découvert une part de vérité.

L'acolyte de Satan lui demande inquiet « Mais qu'allons-nous faire ? »

Satan répond : « Ce n'est pas embêtant parce que je vais l'aider à organiser cette vérité ». »

Donc.....Attention à ne pas perdre sa liberté.

Conférence Andrée Maman – « Qu'est-ce que le yoga ? » - 23 mai 2012 à organisé par le

foyer rural d'Auffargis

Traduction de termes

Asana : la posture, de la racine *âs*, rester, être, s'asseoir, être établi dans une position.

Le karma : chaque acte va avoir des conséquences importantes. Ce n'est pas une fatalité.

Si on réalise ce que l'on est, on ne se réincarne plus. On s'est réalisé. On sera un libéré du vent, un sage. On sera capable de vivre dans cette vie avec ses qualités de sagesse.

Livres conseillés

- La révolution du silence de Krishnamurti
- Se libérer du connu de Krishnamurti
- Le sens du bonheur de Krishnamurti
- Sagesse concordante d'Alain Delage
- Une vie bouleversée de Etty Hillesum
- Les chemins de la sagesse de Arnaud Desjardin

FIN DE LA CONFERENCE

Compte rendu fait par Corinne.