

Présence d'Esprit

Lettre aux Amis n° 23 - Février 2020

Page 1 : l'édito

Page 2 : *Le Voyage intérieur*
Stage du 5 au 10 août animé
par Béatrice Viard

Page 3 : *Desikachar, a story of
transmission*

Page 4 : *les Cahiers de
Présence d'Esprit*

www.presencedesprit.org
contact@presencedesprit.org
Maison d'Amis
28 Cours Maurice Trintignant
84290 Sainte Cécile les Vignes



L'édito

Vendredi soir, pluie, un rendez-vous à Avignon dans un lieu où j'étais déjà allée et que je savais être juste à une sortie d'autoroute. Quelle crainte m'a fait recourir à ce petit logiciel Wise qui a gagné ma sympathie en me proposant souvent des chemins de traverse pour éviter les grands axes ? Sauf que cette fois, j'étais sur un grand axe et qu'il m'en fait sortir pour me faire traverser toutes les zones commerciales d'Avignon nord. J'ai eu du mal à suivre ses indications, il a dû plusieurs fois *recalculer l'itinéraire* et je suis arrivée un peu juste à mon rendez-vous.

Le soir en rentrant quelque chose me trottait dans la tête. Cette histoire de *recalculer l'itinéraire*. N'était-ce pas ce que je venais de faire dans ma vie ?

En 2018, quand j'ai su que j'avais un cancer il est vite apparu qu'il ne s'agissait pas de **rester immobile** mais bien plutôt de s'adapter incessamment à des changements rapides. C'était difficile par moment. Mais aussi enivrant ; l'impression d'avoir à se jeter à l'eau en permanence.

Et l'année qui a suivi, je me suis aménagé dans la Maison d'Amis un espace vraiment privé et dans mon village d'enfance un pied-à-terre aussi petit que la Maison d'Amis est grande, à deux pas du vallon, du ruisseau, de la colline. Là-bas, le temps passe lentement, je fais les choses une par une, je redécouvre parfois une sensation de vacuité liée à l'enfance.

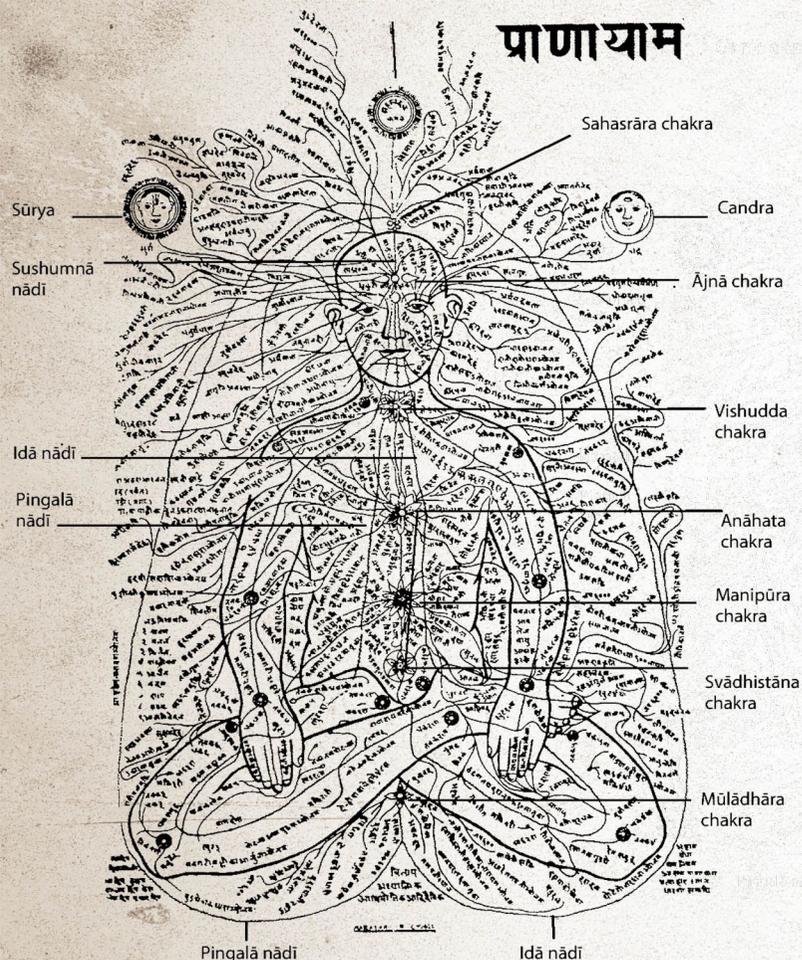
De ce bonheur je partage avec vous cette image de ma dernière promenade au couchant. Et pourtant autour de ces vides de temps et d'espace, tout continue, l'enseignement, l'accueil et les livres.

Moins vite, moins tôt le matin, moins tard le soir.

Béatrice Viard



Carte des nādi et des principaux chakra
sushumnā nādi



Le voyage intérieur

Proposition de stage animé par Beatrice Viard
à la Maison d'Amis

La pratique posturale modifie les circulations internes. L'image ci-contre donne l'idée d'une carte qui superposerait les système sanguin, lymphatique, nerveux et immunitaire mais serait plus que cela et les engloberait. C'est la carte de prāna, l'énergie vitale et sur l'image on voit que ce réseau est si puissant qu'il déborde du corps.

Dans les textes de l'Inde ancienne, le mot qui désigne ces chemins est : nādi qui veut dire ruisseau : il est dit que l'énergie de vivre ruisselle en nous. Un autre mot **cakra** désigne, dans les confluences de ces ruisseaux, et mues par leur courant, des roues qui tournent.

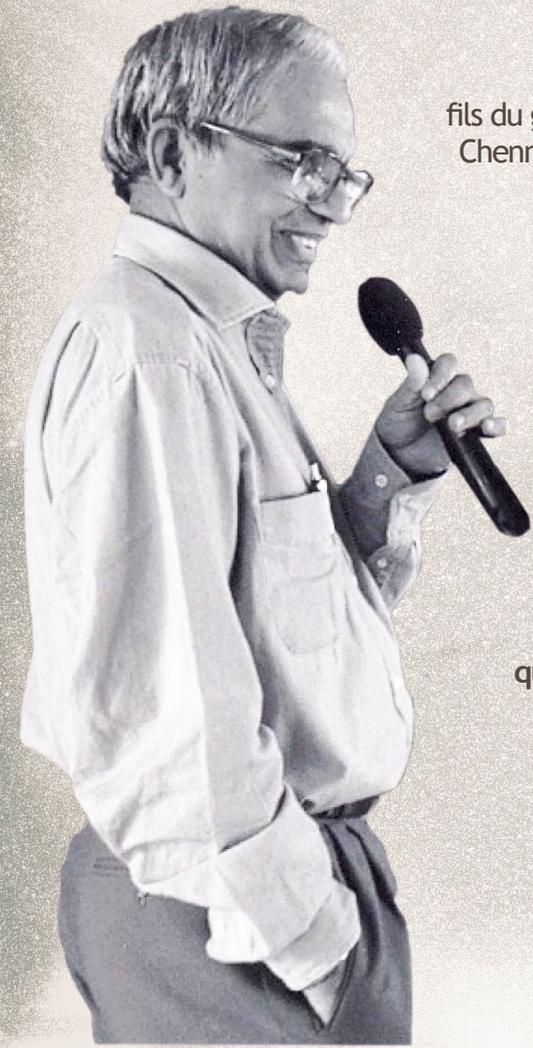
Cette énergie est aussi celle de notre pensée. Elle peut se disperser, s'agiter, bouillonner. Il lui faut des canaux forts, connectés, tendus mais pas trop, pour la contenir et la mener à mener à bon port. Mais comme dans tous les réseaux, il y a des heures de pointe, des ralentissements et des encombrements.

Le yoga est une vision holistique de l'être humain et par chacun de ses huit domaines de mise en œuvre, il nous permet de rentrer en interaction avec notre système entier. Quand nos postures méritent le nom d'**āsana**, c'est-à-dire qu'elles sont stables et solides en même temps que fluides et détendues, elles modifient notre énergie et calment nos pensées. La pratique du yoga est une méditation en acte, qui restaure une circulation interne paisible et puissante. Alors les ruisseaux ruissellent et les roues tournent rond.



Arrivée à 17h le mercredi 5 août - départ à 17h le lundi 10 août 2020 - Coût : Enseignement : 300 € - Nourriture : 200 € - Hébergement : de 145 À 250* € * Voir bulletin d'inscription

Desikachar a story of transmission



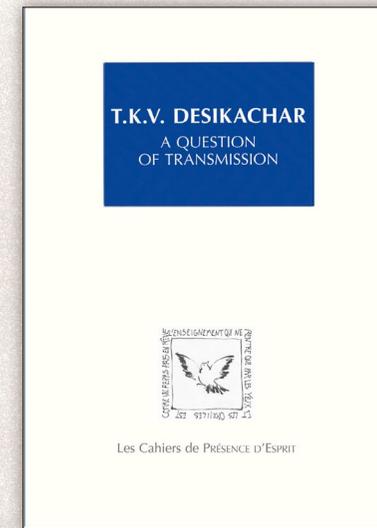
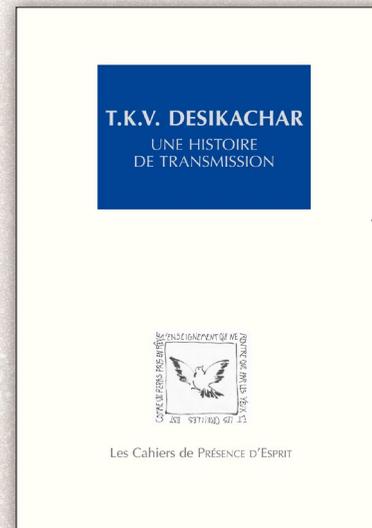
Au petit matin du 8 août 2016, Sri TKV Desikachar, fils du grand yogi Sri Tirumalai Krishnamaharya, s'éteignait à Chennai, dans le Tamil Nadu une province du sud de l'Inde.

Nous avons voulu pour tous ceux qui se réfèrent à son enseignement un livre qui entretienne la mémoire vivante de cette personne très particulière. Ceux qui l'évoquent dans ce livre, l'ont choisi comme professeur dès le début dans les années 60 et lui sont restés fidèles jusqu'à la fin.

Il les a formés au yoga, dans une relation individuelle selon la tradition.

Ils témoignent de la façon dont s'est tissée entre eux, de professeur à élève mais aussi d'ami à ami et de cœur à cœur, un lien que Desikachar dit être le yoga lui-même. Sa façon de considérer chacun comme singulier particularise le yoga qu'il a enseigné ; différent pour les uns et les autres, non dogmatique, créatif, inventif, un ensemble de pratiques et de paroles dont il faut comprendre l'esprit au moins autant que la lettre.

Ce livre essaie de rendre, l'esprit de Desikachar, afin qu'il continue à inspirer l'enseignement que nous avons reçu.



Nous proposons maintenant de ce livre, une version anglaise sous deux formes : l'une en version papier, l'autre en Ebook, plus apte au voyage en pays lointain.

Les deux peuvent être commandés à partir du nouveau site de Présence d'Esprit
www.presencedesprit.org

doté d'une page pour les anglophones et d'une rubrique « ressources documentaires » qui va s'élargir au fil du temps. Je vous invite à aller le visiter.

Les Cahiers de Présence d'Esprit

N° 1 YOGA & STRESS
de Peter Hersnack 18 €

N° 2 : TRADITION INNOVATION
avec François Julien, Bernard Bouanchaud, Peter Hersnack,
François Lorin, Claude Maréchal 18 €

N° 3 : LA CHAIR VIVANTE
Exploration de la physiologie du yoga de Peter Hersnack 18 €

N° 4 : LES CRÉATIONS DU CORPS ET DE L'INCONSCIENT
de Christiane Berthelet Lorelle EPUISE

N° 5 : YOGA ET SANTÉ ÉNERGÉTIQUE
de Michel Alibert - 18 €

N° 6 : LA DIMENSION RELATIONNELLE DU YOGA
de Laurence Maman et Hellfried Krusche 18 €



N° 7 : PROPOS SIMPLES SUR LE YOGA
de Christiane Berthelet Lorelle, Mekhala Desikachar,
Françoise Mazet, Simone Moors, Martyn Neal et Béatrice Viard 18 €

N° 8 : AU DELA DU CORPS
TKV Desikachar et Peter Hersnack
Voyage à Madras raconté par Béatrice Viard 20 €

N° 9 : YOGA-SŪTRA DE PATAÑJALI
Traduction et commentaire de Frans Moors 25 €

N° 10 : SILENCE ET SOLITUDE
de Marie Françoise Garcia et Noël Dauvel 18 €

N° 11 : PAROLE DE CORPS
de Carla Bartholomée et Esther Berko 18 €

N° 12 : LE YOGA UN TEXTE UNE PRATIQUE
Composé d'articles des formateurs de l'IFY 20 €



N° 13 : ON NE SAIT PAS CE QUE PEUT LE CORPS
de Béatrice Viard, accompagné du CD
Le goût de la posture de Marie Hélène Roinat 25 €

N° 14 : LIVRET DE CHANT
DU YOGA-SŪTRA DE PATAÑJALI
de Martyn Neal accompagné de 2CD 30 €

N° 15 : MÉMOIRE ET CHANGEMENT
de Lina Franco 18 €

N° 16 : MÉDITATION IDENTITÉ ET LANGAGE
Recueil d'articles de formateurs de l'IFY, d'un
linguiste et d'un philosophe 20 €

N° 17 : TKV DESIKACHAR UNE HISTOIRE DE TRANSMISSION
22 témoignages - Version Française : 29 €
A QUESTION OF TRANSMISSION Version Anglaise ebook 7,49 €



Les Cahiers de Présence d'Esprit sont en vente sur le site : www.presencedesprit.org ou par correspondance 28 Cours Maurice Trintignant - 84290 Ste Cécile les Vignes
04 90 29 53 06 - contact@presencedesprit.org - Frais de port : 1 à 2 cahiers : 5 € - De 3 à 7 cahiers : 7 € - plus de 8 cahiers : gratuit