

Les 108 Salutations au Soleil pour le Solstice d'hiver 2015!



Chers amis Yogis,



Ce billet est une invitation à célébrer ensemble dans la joie et la bonne humeur, le début de l'hiver astronomique ainsi que la naissance d'une nouvelle Lumière à travers la rythmique des 108 Salutations au Soleil (*Suryanamaskara*) !

Dans notre hémisphère nord, le solstice d'hiver marque la fin des jours les plus courts et les plus obscurs ainsi que le début d'une nouvelle lumière solaire qui va réchauffer nos coeurs, nos corps et nos êtres.

« Dans la pensée indienne, l'être humain est dans un rapport de ressemblance avec l'Univers »

L'état de Yoga permet cela, la fluidité du corps en mouvement vise à mettre notre propre univers, notre microcosme, en résonance et harmonie avec le macrocosme ou tout est fait de rythmes.

Notre vie entière est mouvement...

Pensez au rythme des saisons, aux rythmes astronomiques de nos planètes, aux rythmes solaires qui synchronisent notre biorythme circadien pour que nous puissions suivre le mouvement de rotation de notre Terre Mère et notamment l'alternance de la lumière du soleil avec la nuit...

Aux ondes océaniques...

L'oscillation perpétuelle et vibratoire de la lumière, des sons, des molécules à l'extérieur et à l'intérieur de notre corps...

Les pulsations de notre coeur, notre respiration, les ondes péristaltiques de notre tube digestif qui régulent et donnent le tempo et permettent équilibre et évolution...



COMMENT ?

Nous serons 3 cette année pour vous faire vivre le Solstice d' Hiver !
Je suis heureuse que **Mybel Andino** et **Caroline Thomazeau** acceptent de
m'accompagner autour des 108 Salutations :-)

Une matinée ponctuée de quatre beaux moments :

- **Invitation au mouvement et au rythme avec le chant du mantra au soleil (*Om Sri Suryaya Namaha*)**
- **Immersion dans la pratique des 108 Surya Namaskara,**
- **Un temps pour révéler votre pratique à travers une relaxation (en Savasana) suivi d'une méditation guidée**
- **Clôture de la matinée autour d'un thé chai pour échanger, papoter ;-)**

☀ LE MANTRA AU SOLEIL ☀

Mybel Andino, après plusieurs séjours en Inde où elle a reçu des enseignements liés à l'Ashtanga yoga et au chant de mantras et forte du vécu personnel de cette méthode méditative, nous donnera l'opportunité de partager un moment de magie et d'harmoniser notre respiration grâce à la répétition du Mantra au Soleil.

Elle conduit un cercle de chant de mantras sur Rennes et effectue un travail sur la voix selon l'approche de la Roy Hart Theatre depuis 3 ans.

Les vibrations générées par la répétition du mantra permettront d'initier la circulation de l'énergie dans le corps avant l'immersion dans les 108 Salutations.
Une invitation au mouvement et au rythme.

Un mantra est une formule condensée formée d'une ou d'une série de syllabes répétées de nombreuses fois suivant un certain rythme dans un but de méditation.

"Le chant guérit les blessures[...] En chantant on soulage la douleur, on restaure la santé,[...] Toute création est accompagnée par un son. »

- Clarissa Pinkola Estés -

☀ 108 SURYA NAMASKARA ☀

Quelques petites idées inspirées :-)

108 Surya Namaskara pour faire naître une nouvelle énergie, et oublier vos résistances en vous laissant porter par le flot du souffle conscient synchronisé avec le mouvement.

Privilégiez l'attention au souffle, peu importe la qualité du mouvement pourvu qu'il soit lié avec votre respiration : c'est le **Vinyasa** (état de respirations et de mouvements) si cher à Sri K Pattabhi Jois.

« *Vina vinyasa yogena asanadin na karayet* »
Ô Yogi, ne fait pas d'asana sans *Vinyasa* !

108 salutations, pour laisser le Soleil être votre chef d'orchestre :-)
et vous donner l'occasion de prendre conscience que la lumière du soleil initie le premier rythme que nous trouvons dans notre corps, celui de la respiration!
A chaque fois que nous inspirons et que nos poumons s'emplissent d'oxygène, nous respirons l'effet de la lumière du soleil, et l'activité de photosynthèse, des plantes terrestres, du phytoplancton, des cyanobactéries et des algues à la surface des océans...

La respiration agit comme une musique interne qui harmonise et rend vivant chacun de nos mouvements.

Sans le « groove » du souffle, c'est la cacophonie!

108 Salutations, pour prendre conscience que finalement la pensée du mouvement perpétuel dans la vie de tous les jours génère peut-être une seule constante :
l'évolution, le changement !

Une seule constante pour nous aider à traverser les moments plus difficiles de notre vie et les transformer en ce qu'ils sont, des états passagers...

108 salutations, pour définir pourquoi pas de nouvelles intentions et recevoir ce que vous avez accompli et appris dans la saison passée!

Mais surtout, pratiquez sans attente et amusez-vous!

Je vous rappelle qu'il ne s'agit pas d'une performance!!

Il s'agit de partager simplement ensemble cette belle pratique inhabituelle avec bienveillance, chacun à sa mesure.

Les Salutations seront abordées et pratiquées ensemble dans un rythme pondéré pour que chacun puisse poser son souffle calmement sur chaque mouvement avec le soutien du groupe.

Vous pourrez bien sûr vous arrêter à n'importe quel moment et vous allonger tranquillement en *Savasana* (relaxation) ou vous installer dans une assise confortable en attendant la fin de la pratique :-)

☀ MEDITATION ☀

Particulièrement au moment du solstice d'hiver, la pratique des 108 Salutations au Soleil, en un mouvement continu de l'extérieur vers l'intérieur et de l'intérieur vers l'extérieur, entraîne la conscience à retrouver le lien entre le corps et l'esprit par l'attention au souffle.

Le flux d'énergie généré par cette pratique ouvre naturellement un espace intérieur propice à la méditation.

Dans la lignée des Maîtres de l'Himalaya et des enseignements de Swami Veda Bharati, [Caroline Thomazeau](#) nous proposera un temps de relaxation en *Savasana* suivi d'une méditation guidée.

Caroline fait partie de l'association AHYM-France (Association Himalayenne de Yoga et de Méditation).

POURQUOI 108 ?

Le nombre 108 à une signification spirituelle dans de nombreuses cultures que ce soit dans les domaines de « l'architecture sacrée, la littérature, les cycles cosmiques, les livres fondateurs, la philosophie, les mythes et les légendes. »

Dans la culture indienne, on fait référence aux 108 perles du collier de prière le Mala, 108 points ayurvédiques, 108 répétitions des Mantras, 108 Upanishads... 108, c'est aussi douze fois le nombre 9 qui correspond au compte du *Vinyasa* dans la Salutation au Soleil, à savoir 9 mouvements synchronisés avec le souffle.



Samasthitti

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Samasthitti

[Pattabhi Jois](#) associait ces Vinyasa aux 108 perles du Mala, le collier du souffle...

OÙ ET QUAND ?

DIMANCHE 20 DECEMBRE 2015 A 10H00

(24 heures avant le Solstice annoncé le mardi 22 décembre à 5H47)

HOTEL DE L'UNIVERS !

Place Chateaubriand

35400 Saint Malo (intra muros)

j'aurais voulu le faire exprès, je n'y serais pas arrivée...car « *la lumière du*

Soleil, c'est la clef de l'Univers » 😊

- Chantal Balkowski astronome -

Pensez à vous inscrire par retour à ce mail ou par téléphone !

Pour celles et ceux qui sont équipés, pensez à votre tapis et un plaid, autrement quelques tapis et couvertures seront à votre disposition sur place.

yodashtanga@gmail.com

06 18 46 53 64

COMBIEN ?

10€

Au plaisir de vous retrouver sur les tapis :-)

Namaste 🌞

Aude, Caroline et Mybel

Sources et inspirations :

« *La lumière et la vie, une subtile alchimie* » de Bernard Valeur et Elisabeth Bardez,
Podcastscience.fm, Petit Manuel Phylosophicohistoricotechnicopratique D'Ashtanga Vinyasa
Yoga de Annick Goueslain, Lulyani.com