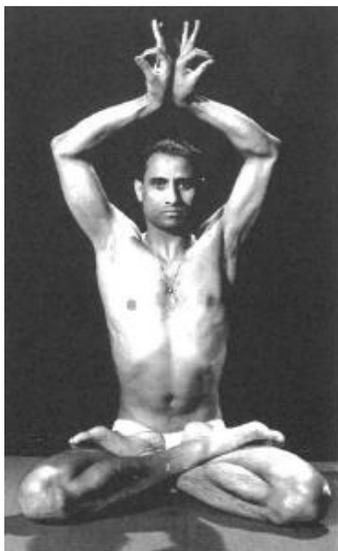




[Retour sur le 1<sup>er</sup> cours](#)

**La pratique du Yoga avancé avec FIK : c'est parti !**



*D'abord transmis oralement, les Védas ont ensuite été retranscrits à l'écrit. Aujourd'hui encore ils forment la base fondatrice du Yoga et de sa philosophie de vie.*

La pratique du yoga en Occident est devenue un symbole de sérénité et de bien-être. Il y aurait en France plus de 3 millions d'adeptes. Selon une étude menée en 2017 par l'Université de Pennsylvanie, 20 minutes seulement de Hatha Yoga améliorerait les fonctions cognitives, la mémoire et la concentration. De plus, une étude pilote menée en 2009 par le docteur Loren Fishman (*Manhattan Physical Medicine and Rehabilitation*) a montré que pratiquer le yoga pouvait améliorer la solidité des os et augmenter leur densité osseuse. Mais le yoga n'est pas qu'une simple activité psycho-corporelle, alors de quel yoga parle t'on ?

Du yoga originel pratiqué par une élite, les ascètes indiens, ou bien du yoga moderne, création mondiale du début du XX<sup>ème</sup> siècle ? Leurs buts respectifs sont diamétralement opposés. Voie mystique de libération (*moksa*) pour les premiers, souhaitant mettre un terme à la souffrance et aux réincarnations, dont le corps est l'ennemi qu'il faut soumettre afin de devenir un « pur esprit ». Culte du corps pour les seconds que l'on veut fort, souple, beau, mince et en bonne santé. Mais Sri Mahesh disait « Sans aspiration spirituelle un asana est boiteux ... »

Comme au commencement, la discipline de l'Hatha Yoga évoque de manière imagée notamment via la métaphore du char, l'effort intense, la détermination et le contrôle des sens par le mental. Aujourd'hui, pour bon nombre de nos contemporains, le Yoga symbolise la recherche du bien être. Mais avant toute chose, le yoga c'est tout simplement « être ». Mot représenté par « asana » (l'assise) ainsi que la racine sanskrite « as être » expliquant que le bonheur se cherche à l'intérieur et ne dépend pas des circonstances extérieures.

Le samedi 10 février dernier, FIK organisait, avec le professeur, Christine Louppe, son premier cours de Yoga portant sur des postures avancées. Un cours ayant rassemblé des personnes issues de tout horizons, partageant une passion commune, celle pour le Hatha Yoga ; ainsi qu'un engagement commun aux côtés de FIK et de ses actions de Solidarité Internationale au sein du village d'Halligudi. Profitant d'être tous ensemble, les participants ont longuement évoqué leurs ressentis et les objectifs personnels qui sont les leurs au travers leur pratique.

**D'autres sessions sont à prévoir** afin de poursuivre la réflexion débutée ensemble. FIK communiquera très prochainement sur les nouvelles dates. Que vous ayez ou non participé à ce premier cours, n'hésitez pas à vous lancer dans l'aventure avec nous, nos portes étant ouvertes à tous, pratiquants curieux, confirmés et désireux d'entretenir leur bien-être physique et/ou la découverte du soi intérieur.

Comment le Yoga nous transforme t'il ? Après le cours, quelques semaines plus tard, années après années ...



Source: France Inde Karnataka