INFO LETTRE



INFO LETTRE



# Padma Yoga

Bonjour vous qui aspirez à un mieux-être par la voie du yoga,

Que de joie, de délice et de plaisir de vous retrouver alors que je ne vous ai pas écrit depuis si longtemps.

Certes, le temps et l'espace sont relatifs. Pour moi, trois semaines équivalent une vie entière à la vitesse facteur yoga symbolique, mudra incluse en bonus.

Dans une info lettre précédente, j'annonçais la formation légale et officielle de l'association à but non-lucrativeYogaPartout. Lorsque j'aurai plus de détails sur ce sujet, je vous le communiquerai. Cela étant dit, aujourd'hui je fais appel à vous pour vous entretenir d'un sujet qui m'intéresse au plus haut point: Les Mudras

J'ai terminé le montage vidéo d'une série de plusieurs YouTube. Cette série je vous la présente aujourd'hui sous le nom

# Fleur de lotus yoga symbolique...




Parce que cette série de clips contient beaucoup d'information (des séquences courtes de quelques minutes), je vous informe que vous aurez beaucoup à visionner, à absorber, à intégrer dans votre yoga... grâce a mes amis de chez Padma Yoga.

Padma Yoga, pour moi et pour plusieurs c'est une machine puissante qui rayonne partout dans le monde francophone du yoga et je vous l'avoue maintenant, j'ai un faible pour ce qu'ils font et de la manière qu'ils le font. Ils sont directs et précis (des manuels de qualité par exemple), adaptés aux besoins contemporains de notre société et pas assez éso pour moi. Sauf que dans la coulisse, les yogas du système Raja qu'ils enseignent respectent toute la richesse et la tradition des maîtres de la Sagesse. La liste serait longue puisqu'ils enseignent depuis les années 80, c'est quand même notoire, hein!

Dans cette infolettre, découvrez Padma Yoga? et la profondeur des enseignements en mudras? qu'ils offrent. Comme on dit populairement: Y'en a pas comme eux.

Même si ce vidéo-clip que je vous présentue frôle le clip commercial du genre: inscrivez-vous, achetez, adhérez, venez nous voir on vous attend, je vous assure que ce n'est qu'un début




# Attachez votre tuque

Citation de la Pradipika

C’est pourquoi on doit se consacrer à la pratique des Mudras. (Ch. III, 5) puisque c’est par cette pratique et tous ses efforts qu’on atteint le bonheur.

Pour moi, d'ailleurs tout ce que j'écris ici n'engage que moi et n'est pas forcément ce que Padma Yoga pense (fallait que je le dise), la pratique des mudras est un des piliers en Tantrisme (Varahi), cette lignée dérivée des 18 yogas (Maréchal - BG) et son étendue va bien au-delà de la simple pratique des mains. Les mudras font parti d'un groupe de 22 sujets énumérés dans l'ouvrage de Swami Satyananda Saraswati: A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya, publié en 1981 et pour moi, cela fait du sens.




Pourquoi ce long préambule? Pourquoi devriez-vous pratiquer votre yoga et y incorporer une ou deux Hasta Mudra? Cet art ancien tient ses origines de la science, même si cette pratique parait artistique. Voilà la question. Et puis, me suis-je demandé, est-ce que d'utiliser des mudras pour régulariser un conflit intérieur peut s'avérer efficace? Je crois que oui, j'en fais l'expérience quotidiennement. Et les conflits extérieurs eux? Ceux qui sont causés par les autres comme on dit, peut=on les neutraliser par la pratique des mudras? En d'autres mots, existe-t'il des mudras qu'on peut utiliser comme bouclier protecteur? Allez-y pour voir, pratiquez quelques mudras, à tous les jours et vous m'en donnerez des nouvelles.

Et c'est pas fini

Qui aurait cru qu'une mudra ou deux pourrait bouleverser le parcours de ma vie... dans sa totalité! Cette symbolique qui exprime et permet de déployer avec simplicité, plaisir et force ce que nous sommes véritablement est un incontournable que vous aussi devrez (un grand mot que j'utilise par simple enthousiasme débordant), un jour ou l'autre, aborder.




# Qui suis-je?

J'ose, j'ose vous communiquer d'une façon un peu brutale ma façon de penser. Quelle est la nature du monde dans laquelle je vis? Et lorsqu'une ou deux mudras vous aurront permis de rejoindre cet incontournable question, vous aurez alors compris ce que vous devez vivre pour être bien ancré dans la réalité. Car les vrttis vous feront douter. Ces variations du mental vous bousculeront.

Va t'en à gauche
Va t'en à droite
**STOP, encore** comme dit Plastic Bertrand dans sa chanson

Et donc, en incorporant deux trois mudras que vous aurez apprise de chez Padma (ou ailleurs sauf que je vous le dis tout de suite, les profs sont rares dans ce domaine) vous fera sauver du temps. Vous atteindrez l'équanimité, vous serez moins distrait, vous rayonnerez de l'intérieur au lieu de vous préoccuper ud passé, du futur... et même du présent.

YouTube

Je vous présente cette vidéo du cru Padma Yoga: les mudras, ce clip que j'aime nommer: Fleur de lotus yoga... symbolique.

# Voyez cette invitation de chez Padma

Padma Yoga est la seule école, à ce que je sache, qui offre cette formation.




# On-dit en tantrisme de l'Inde

L'adage qui dit

Tout ce qui est ici est ailleurs. Tout ce qui n'est pas ici n'est nulle part

Cet aphorisme va incontestablement dans le sens de cette info lettre. Car, même si vous n'adhérez pas à cette pensée que les mudras sont un des piliers importants du yoga au même titre que le Hatha ou la science dans sa globalité, je déclare que même si vous n'avez aucune espèce d'idée de ce qu'une mudra mange en hiver, incontestablement vous en faites usage tous les jours.

# Liens intéressants

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S'inscrire par courriel | Lire toutes les Archives | Lire les archives courantes | Lire les archives du mois de mai 2011 | Forum technique | Connexion | Inscription à titre d'étudiant ou professeur | Déconnexion | Mot de passe oublié | WebTele: **Le yoga, c'est un art ou une science**? | Yogapartout en profondeur: Une rencontre profs et étudiants de yoga | WebRadio: La Fédération francophone de yoga: **Swami Sai Shivananda** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| WebRadio: **La Yoga Research Foundation** | Miami du yoga en français | Revivez le lancement de ce site | TeleWeb : Kundalini yoga + directement de l'Inde... en français] | Une vocation internationale + un calendrier d'évènement ouvert à tous | Swami Sai Shivananda de la FFY - entrevue exclusive | L'ashram Yoga Research Foundation - Du yoga en français à Miami aux USA | Karma yoga expliqué par Discover Vendanta | Merci mille fois *Hervé Blondon | Spécial 11-11-2011 | Tantra blanc *InstitutInternationalDeYoga: Babakar Khane | Spécial Fédération francophone de yoga | Claude Maréchal *Martin Dubois - Yoga Salamandre__ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Rejoignez-nous | Notre mission | Voyagez | Merci | Inscrivez-vous c'est gratuit | Consultez nos archives |

| | | |
|---|---|---|
| La première vidéo diffusé sur YP | TeleWeb : Kundalini yoga | Une vocation internationale |
| Swami Sai Shivananda de la FFY | | |

Un ashram vous accueille en français à Miami aux É.-U. | Karma yoga: Le yoga qui profite aux autres?

Célébrité: Vanessa Hudgens de High School Musical | Hervé Blondon de l'école Satyam | Le ViniYoga et rien d'autre | Tantra blanc | Les enfants Claude Maréchal

Natha Yoga | Yoga Salamandre

# Archives

|2011 (débute en mai)|2012|2013|2014|2015|2016|Fin et renouveau de YP en 2025|La toute première|Toutes

Je vous souhaite tout le bonheur,

Daniel.