Haṭha yoga et l’attelage des sens

Samedi 31 janvier de 9h à 12h

Une matinée pour prendre conscience de nos systèmes sensoriels et de comment ils se manifestent lors de la pratique. Inspirée de la métaphore du char de la Kaṭha Upaniṣhad *« Le corps est le chariot. L’intelligence qui discerne (buddhi) est le conducteur. L’organe de la pensée (manas) est représenté par les rênes. Les sens, ce sont les chevaux, et les objets des sens, ce sont les voies sur lesquelles les chevaux se donnent carrière. »*

Le haṭha yoga est nommé le yoga de l’effort. L’effort est d’ajuster et de maintenir conjointement les facultés des sens qui sont sensibles au monde extérieur. Les sens hors contrôle, ce sont des facteurs de dispersion qui empêchent la voie du yoga. À travers la pratique soutenue, la patience et la persévérance, l’aspirant place son énergie dans l’art de maîtrise du char, le véhicule psychophysique. *« Quand les cinq organes de connaissance ainsi que l’organe de la pensée sont au repos, et que l’intelligence aussi est immobile, c’est cela considéré comme étant le yoga : le ferme maintien des sens. C’est à ce moment-là que l’individu devient attentif, sans distractions. »*

Tarif : 35€ + adhésion annuelle au CLY

Maia Orsi
07.68.25.73.77
maiaorsi@gmail.com

Centre Lédonien de Yoga
39 rue du commerce
Lons le Saunier