

LA POSTURE COMME FONDATION, CHEMIN ET ACCOMPLISSEMENT DE L'EXPERIENCE MEDITATIVE

Jean-Marie Delautier pratique le yoga depuis une cinquantaine d'années.

Au début, il y eut le moine bénédictin Jean Déchanet qui le mit en chemin et, au cours des années, la rencontre et le travail avec de nombreux professeurs et formateurs tels qu'Eugène Deherme, Yannick Mercié, Bernard Bouanchaud, Nicolas Leberre, Eric Baret, le maître indien Desikachar et, pour finir, Peter Hersnack, récemment disparu, dont il se sent toujours l'élève et que sa recherche inspire.

Le Yoga sutra de Patanjali est son guide. Il se sert aussi du support concret de l'anatomie, des apports de la bio-énergie de René Nacachian et surtout de la thérapie crânio-sacrée biodynamique issue du grand courant de l'ostéopathie.

Il utilise ces outils dans le cadre d'un enseignement strictement individuel au service du projet de la personne en recherche.

Sthirasukhamâsanam

Prayatnashaithilyânantâsamâpattibhyâm

Tato dvandvânabhighâtah (YS. II, 46, 47, 48)

A la fois ferme et douce, telle est la posture ;

Elle s'accomplit grâce à la détente dans l'effort juste et la contemplation de l'infini ;

C'est ainsi qu'elle délivre des tensions contradictoires qui nous assaillent.

Aucune traduction ne rend justice à la concision du propos et à la richesse des termes techniques utilisés par Patanjali.

Il faut partir du sutra et en creuser le sens, tous les sens, mot à mot et en contexte, avec l'aide de la tradition et de l'expérience.

Nous devons l'incarner dans la posture du **corps entier** –qui inclut le mental et le souffle- avec la rigueur et la technicité requises.

Cela demande des outils : ceux proposés par la science occidentale du corps et celle du corps-souffle-esprit de l'Ayurveda et du yoga ; sans nous laisser piéger par la technique qu'elle qu'en soit l'origine.

La tradition et l'expérience vivantes instruisent et valident la démarche.

Ce chemin exige confiance et motivation, énergie, vigilance, sagesse discriminante, ouverture (YS. I, 20).

C'est un apprentissage et une expérience de toute une vie et c'est aussi une exaltation du quotidien.

Voilà un programme de travail à ébaucher ensemble à travers le texte et le déploiement de quelques postures classiques s'épanouissant dans l'expérience méditative.

Stage ouvert à tous

LIEU DU STAGE : Salle Jean Bruno – Maison de quartier Lartigue – 9 Place Jean Baptiste Bareille – 64000 PAU

HORAIRE : Samedi de 10h à 17h30 (pause déjeuner 12h30 – 14h) avec **possibilité de partager un plat pour le déjeuner ou restaurant à proximité**

REGLEMENT : bulletin et chèque à l'ordre de IFY-SO à adresser à :

Cécile DELERUE – 3 Impasse de la Roseraie – 64000 PAU - nezahat54@free.fr - 06 77 12 31 45

Bulletin d'inscription au stage du Samedi 17 novembre 2018 – avec Jean Marie DELAUTIER

Nom/prénom :

Adresse :

Téléphone : E-mail :

TARIF ADHERENT: 55€ -

ADHESION : IFY SO –2018/2019: 15 € pour les non adhérents.