



Marina Margherita : « Parinama, Krama, Kshana »

Une réflexion sur le changement, la séquence et l'instant à l'aide de la pratique

« On ne se baigne jamais dans le même fleuve » cette phrase d'Héraclite nous rappelle le caractère changeant et impermanent de la réalité, tout comme le concept de *parinâma* qui revient dans les 4 chapitres du *Yoga-Sûtra* de Patanjali.

Ce mot sanskrit, qui signifie « *changement, maturation, déclin* » dérive du verbe *parinam* qui veut dire « *s'incliner en avant* ». Nous devons nous incliner devant le constat que tout ce qui naît est destiné à disparaître. L'être humain a-t-il un contrôle quelconque sur le changement ? Peut-il l'orienter ?

Selon l'aphorisme 15 du chapitre III du *Yoga-Sûtra* *tout changement est une séquence (krama) d'étapes successives qui déterminent chacune la direction de la suivante*. En étant attentif à chaque étape, on peut comprendre et influencer la direction générale du changement. Grâce à la pratique régulière nous affinons la capacité d'observer notre fonctionnement psychocorporel et de comprendre notre loi intérieure de changement : nous pouvons définir des objectifs, les moyens de les atteindre, établir une trajectoire, avancer par paliers pour savoir à chaque étape où nous en sommes et orienter positivement notre évolution.

Mais, quelle attitude adopter face à ce que nous ne pouvons pas contrôler, l'impermanence et l'instabilité de toute forme vivante, y inclus la nôtre ? La réaction instinctive c'est de s'y attacher comme si elle était éternelle et de résister au changement. Tel un homme qui se noie en nageant à contre-courant, on peut se couper du mouvement changeant de la vie pour préserver une forme illusoire à laquelle on s'identifie.

En affinant notre perception de la réalité, en cultivant notre adaptabilité, en nous reliant avec le souffle qui anime notre corps, nos pensées, nos émotions, le yoga nous invite à nous inscrire dans le « nunc fluens » (ce qui flue dans le maintenant) et à faire confiance au changement. En assumant notre propre réalité d'êtres vivants destinés à disparaître, nous pouvons épouser le mouvement du fleuve et jouir pleinement de son abondance. Parfois, lors d'une suspension spontanée du souffle, l'instant (*kshana*) d'éternité qui suit l'arrêt de la pensée dévoile ce qui, au plus profond de nous-mêmes, observe le changement.

Présidente : Marie Francoeur

Vice-présidente : Catherine Fatoux

Secrétaire-Trésorière : Béatrice Creux



31 rue Jules Ferry
38100 Grenoble
federationviniyoga@gmail.com
<http://www.federationviniyoga.org>

Week-end FVI du 16 au 18 octobre

Cette année très particulière nous amène naturellement à une réflexion sur le changement. La fédération organise son week-end d'automne au centre védantique Ramakrisna de Gretz - Armainvillier à 30 km au Sud-Est de Paris.

<https://www.centre-vedantique.fr/>

Une immersion dans l'ashram sur 3 jours du vendredi 16 à partir de 17 h au dimanche 18 octobre dans l'après-midi avec participation à la préparation des repas et à la vaisselle pour chacun des repas (8 h 30, 12 h 30 et 20 h).

Voici le programme :

- ✓ **Vendredi 16** : repas au centre à 19 h 30 suivi d'une pratique de yoga nidra
- ✓ **Samedi 17** : pratique à 7 h suivi du petit-déjeuner
De 9 h 30 à 17 h 30, le **stage animé par Marina Margherita** « parinama, krama, kshana » avec le repas à 12 h.
Le repas à 19 h 30 suivi d'une soirée au choix
- ✓ **Dimanche 18** : pratique à 7 h suivi du petit-déjeuner
Matinée libre ou activité du centre, repas à 12 h
14 h 30 conférence de Jacques Vigne

L'hébergement est en pension complète pour 120 € les 2 nuits et repas. Le stage avec Marina est proposé à 50 € si vous êtes adhérent à la FVI, 90€ pour les non adhérents.

Remplissez vite le bulletin d'inscription et **renvoyez-le avec votre chèque avant le 20 septembre** afin d'assurer votre place au stage.

En espérant vous voir lors de ce week-end passez un bel été.

La présidente Marie Francoeur

Présidente : Marie Francoeur
Vice-présidente : Catherine Fatoux
Secrétaire-Trésorière : Béatrice Creux

Week-end du 16 au 18 octobre 2020 à Gretz

Nom : Prénom :

☎ port :

Courriel :

Hébergement : 120 €

Frais d'inscription au stage :

50 € pour les adhérents

90 € pour les non adhérents

Règlement :

- Je suis adhérent à la FVI,
je fais 2 chèques : 120 € et 50 €
- Je ne suis pas adhérent et j'adhère* (remplir le bulletin adhésion),
je fais 3 chèques : 50 €* ou 15 €* ; 120 € ; 50 €
- Je ne suis pas adhérent et je n'adhère pas,
je fais 2 chèques : 120 € et 90 €

Chèques à l'ordre de la FVI

A envoyer à B Creux - 7 route de la Croix - 73110 Valgelon-La Rochette

Avant le 20 septembre 2020

Date

signature

* Adhésion voir conditions sur le site <http://www.federationviniyoga.org>

enseignant 50 €

élève en formation 15 €

Présidente : Marie Francoeur

Vice-présidente : Catherine Fatoux

Secrétaire-Trésorière : Béatrice Creux