Brigitte Vincent

Enseignement de la lignée indienne de Sri T. K. Sribhashyam

Qu'est-ce que le yoga ?
Originaire de l'Inde, ce savoir très ancien a pu survivre et traverser les siècles grâce à une tradition principalement orale assurant sa transmission fidèle.
Le Yoga se compose d'un ensemble de pratiques physiques et mentales, qui permettent de développer la souplesse et d'accroître la force et l'endurance. Sa pratique apporte des bénéfices non seulement aux niveaux de la santé et de la force physique, mais également sur le plan mental : elle aide à réduire les dispersions mentales et à mieux contrôler les émotions. Enfin, le Yoga est aussi une discipline spirituelle pour soutenir toute démarche personnelle par la méditation et la contemplation.

Ma rencontre avec le yoga
C'est en 2003 que je découverte le yoga lors d'un cours d'essai et je sens que quelque chose se passe entre « lui » et moi. C'est la Rencontre de ma vie ! Le mot « yoga » vient de la racine sanscrite « yug » qui signifie union visant l'unification de l'être humain dans ses trois dimensions : physique, psychique et spirituel. Et c'est l'aspect énergétique et spirituel, au-delà de la simple pratique physique, qui va me bouleverser. Petit à petit, je vois le changement qui s'opère en moi, dans ma philosophie de vie. Le yoga ouvre mon champ de conscience à de nombreuses dimensions intérieures mais également extérieures, l'environnement notamment et la façon que nous avons de vivre en harmonie avec tout ce qui nous entoure. *« Nous faisons partie de la nature, et la nature fait partie de nous ».* Le yoga m'amène à privilégier l'humain dans son état d'être, éloigné de la performance matérielle, proche du ressenti intérieur. Une autre forme de performance… très exigeante mais passionnante. *« Le yoga fait du bien à l'âme, au rapport que l'on peut avoir avec les autres, au rapport que l'on a avec soi-même »*

Mon désir de partager et de transmettre cette philosophie de vie
Je pratique le yoga et la méditation très régulièrement depuis 2003, en cours hebdomadaires, lors de stages et retraites et en pratique quotidienne actuellement. J'ai suivi plusieurs enseignements pendant ces 18 ans :

- le yoga de l'énergie de Roger Clerc
- le yoga égyptien de Babacar Khane
- le Viniyoga de la lignée indienne Krishnamacharya
- le yoga traditionnel indien de Krishna Yoga
- le yoga traditionnel indien de Sri T. K. Sribhashyam

Depuis octobre 2019, je suis un cursus de formation sur 4 ans de professeur de yoga à l'école Yogakshemam qui a été fondée en 1982, par Sri T. K. Sribhashyam afin de poursuivre cette tradition et transmettre en Europe les connaissances qu'il a lui-même reçues de son père, Sri T. Krishnamacharya. Né à Muchukunte (sud de l'Inde) en 1888 et descendant direct de Nathamuni, un yogi du 9e siècle, Sri T. Krishnamacharya fut animé jusqu'à sa mort en 1989 d'une soif de connaissances insatiable. Praticien renommé de l'Ayurveda (médecine indienne) et Sri T. K. Sribhashyam du Yoga, reconnu comme l'un des plus grands yogis du 20e siècle, Sri T. Krishnamacharya reçut les plus hautes distinctions dans toutes les branches de la philosophie indienne.

Mes cours vous amèneront, je l'espère à cette rencontre, à cet état de contentement qui fait l'étincelle et la lumière de la vie, qui vous guideront dans votre quotidien, pour vous et vos proches.
Nous apprendrons ensemble les postures (asanas), les exercices de respirations (pranayamas), les mudras (gestes codifiés et symboliques des mains agissant sur l'aspect énergique), les concentrations, les contemplations. L'apprentissage est vaste, et s'appuie sur la philosophie indienne, faisant références aux anciens textes et leur application à la vie quotidienne dans notre monde moderne.

HATHA YOGANUSASANAM – Et maintenant, voici l'enseignement du yoga !
(Yoga Sutra de Patanjali, chapitre 1, verset 1)