

La retraite au centre Anjali

La retraite explore les différentes voies du yoga en s'articulant autour du **hatha yoga, de la méditation et du Karma yoga.**

Sa durée peut varier suivant notre calendrier (cf site medityoga.org), son coût est de 50 euros par jour (repas et hébergement compris).

L'une des voies majeure du yoga, et sans doute la plus connue, est le hatha yoga. Les postures (les asanas) en représentent l'une des parties principales et certainement la plus pratiquée. Le hatha yoga regroupe également des techniques utilisant la respiration, les pranayamas. **Nous pratiquerons ces techniques tous les matins.**

D'autres pratiques dites 'de nettoyage', les shat karmas, appelées parfois les shat kriyas, permettent d'éliminer les impuretés du corps. Il y a également les postures subtiles, les mudras ; Ce sont des attitudes physiques ou mentales qui induisent l'énergie dans une certaine direction afin d'éveiller la conscience. Enfin un dernier volet concerne les verrouillages, les bandhas qui concentrent l'énergie pour la stimuler. **Pratiques occasionnelles** suivant la saison.

Nous pratiquerons quotidiennement la **méditation** par la technique Krya-Mudra-Mantra et le yoga nidra (yoga qui se pratique allongé).

Karma Yoga : Karma signifie 'action', il s'agit donc du yoga de l'action. Dans ce contexte, l'action devient le moteur de la connaissance de Soi. Elle représente une sorte de révélateur de nos modes de fonctionnement, un apprentissage pour découvrir ce qui motive réellement nos comportements.



Une action conduite selon les principes du karma yoga répond à certains critères. Elle est réalisée en conscience, un souci de perfection la sous tend et son auteur ne doit pas être attaché aux fruits de cette action. L'une des principales difficultés rencontrée par le pratiquant est d'essayer de se conformer à ces critères plutôt que de prendre l'action comme moteur d'observation de ses réactions, de ses émotions et de ses interprétations. C'est un peu comme confondre le but et le chemin

Nous pratiquerons le karma yoga quotidiennement car il vous place en situation optimale d'apprentissage si vous restez observateur de vous-même. Dans le karma yoga, il y a la notion de service, d'abandon de soi. Nos actions ne sont plus dirigées vers un objectif personnel, ce qui induit un mouvement inverse à notre tendance habituelle qui a plutôt tendance à satisfaire et hypertrophier notre ego. Et si nous nous laissions porter par ce mouvement d'abandon afin éprouver un sentiment intense de liberté et de bien être ainsi qu'une grande énergie?

Texte adapté du livre Yoga et méditation de Laurent Montels.

