

## Education intégrale selon le Yoga intégral de Sri Aurobindo

### Ajit et Selvi Sarkar

"Le principe du Yoga est de prendre un seul ou tous les pouvoirs de notre existence humaine et d'en faire un moyen d'atteindre l'Être divin. Dans un yoga ordinaire, un seul des pouvoirs principaux de notre être, ou un groupe de pouvoirs, sert de moyen, de véhicule, de voie. Dans un yoga synthétique, tous les pouvoirs seront combinés et inclus parmi les instruments de transmutation". Extrait de « La synthèse des yoga » de Sri Aurobindo

Toute activité humaine peut être un moyen pour arriver au yoga intégral. On ne doit abandonner aucun aspect de l'être humain, même la cuisine, le travail au bureau ou du travail artisanal. Ce n'est pas seulement la pratique de postures qui est important ; le yoga intégral, c'est une attitude dans la vie, comment nous voulons orienter notre vie. Si on oriente sa vie vers l'harmonie, vers l'accord avec soi-même, avec les autres et avec son environnement, on fait le yoga intégral.

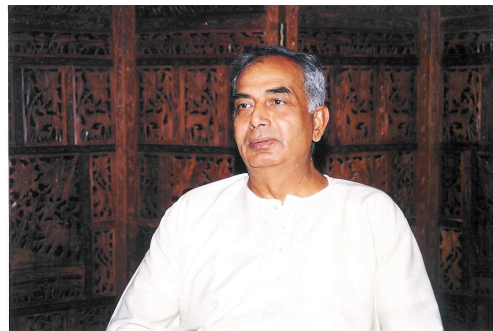


### Programme

A partir de ce postulat de base du Yoga intégral, nous allons aborder le thème proposé à travers un exposé avec des questions-réponses et des pratiques de postures, de respiration ou de méditation avec Ajit Sarkar, mais également à travers une introduction à la danse Bharata Natyam avec Selvi Sarkar. Deux manières différentes, mais complémentaires de mener une sâdhana, la poursuite d'une discipline spirituelle.

### Matériel indispensable:

Tapis et coussin, habillement confortable pour la pratique.



**Ajit et Selvi Sarkar** sont nos invités pour le congrès de Yoga Suisse les 10 et 11 mars 2012. Ils viennent de Puduchery en Inde et vivent entre leur pays d'origine et la France où ils ont ouvert une école de formation de Yoga « Soleil d'Or » à Paris (<http://www.soleildor.org>). En France au début des années 70, Ajit Sarkar a contribué avec Mme Maud Forget (1908-2004) de l'École normale de Yoga à élaborer le Programme Européen de Base, tout en fréquentant les autres du groupe, Gérard Blitz et Nil Hautoff. Encore aujourd'hui, ce programme est la base de la formation initiale des enseignants de yoga pour les fédérations de 17 pays, actuellement membres de l'Union Européenne de Yoga. Actuellement le couple s'investit beaucoup en Inde moyennant l'association Vellai Thamarai (<http://www.vellai-thamarai.com>) dont les missions sont d'éduquer gratuitement les enfants, de donner du travail aux adultes et de faire connaître la culture indienne.