

Kiran VYAS est né dans l'ouest de l'Inde.

Il a reçu une éducation élémentaire selon les principes de Gandhi et une éducation secondaire et supérieure dans l'ashram de Sri Aurobindo à Pondichéry. C'est là qu'il a reçu sa formation en hatha yoga auprès du maître Sri Ambou, lui même membre de cet ashram.

Pendant douze ans, il a été initié à la pratique de l'éducation intégrale, qui est une éducation qui tient compte de l'être humain tout entier : le physique, le vital, le mental, le psychique et le spirituel. Il a également été initié à la pratique du yoga intégral.

Dans sa perspective, toute la vie est yoga. De 1968 à 1976, il met en pratique son idéal, comme enseignant-directeur-fondateur de trois écoles, situées en Inde et fondées sur les principes d'éducation de Gandhi, Tagore et du yoga intégral de Sri Aurobindo

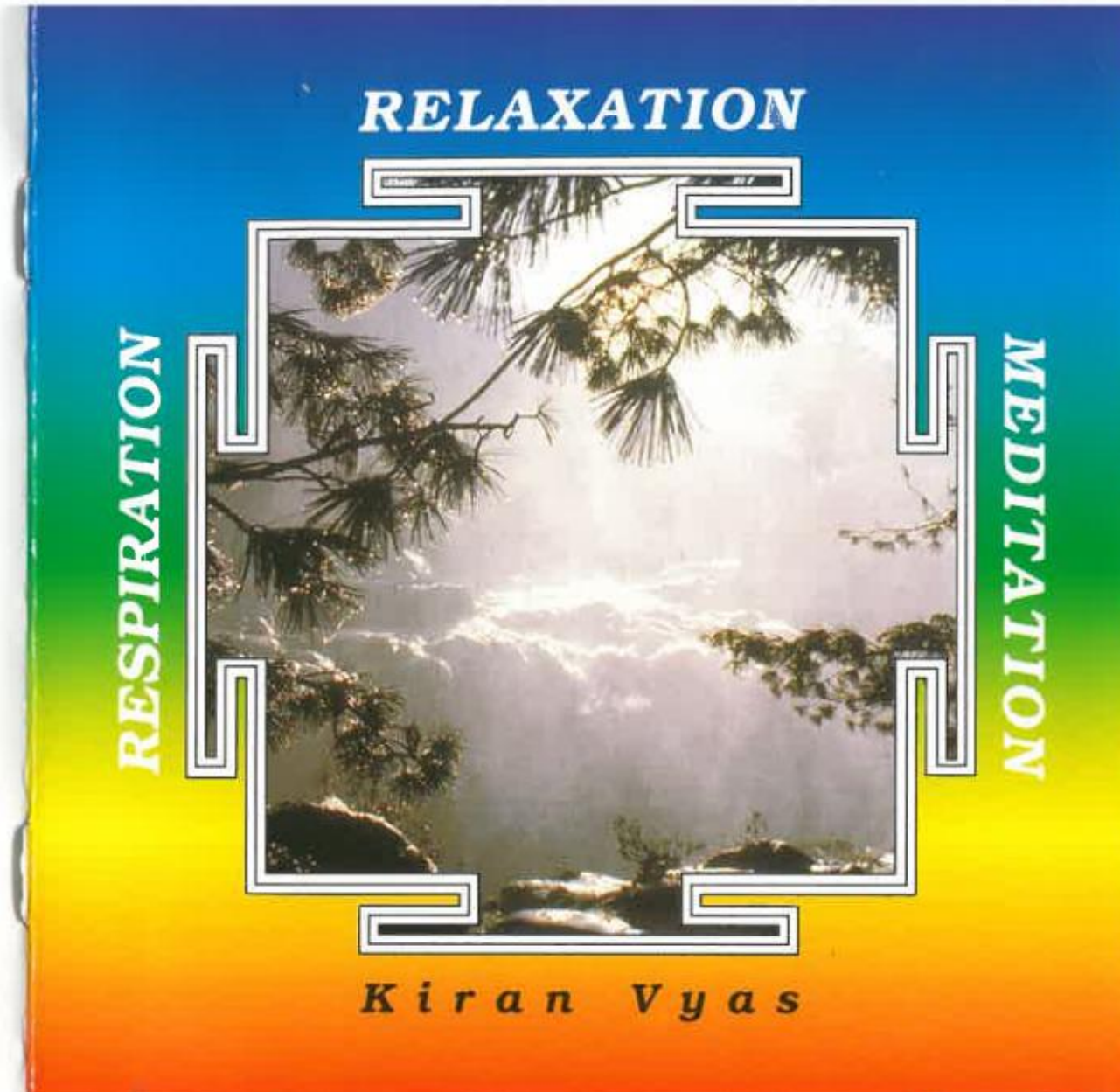
Il a donné, en outre, diverses conférences sur le yoga en France, en Suisse, en Italie, au Canada, et il a étudié et enseigné la philosophie du yoga et ses différentes écoles ainsi que les livres sacrés.

Il dirige depuis 1986 le centre TAPOVAN, à Paris, dont le but est de créer une atmosphère de bien-être, de calme, d'harmonie, de prise de conscience de soi et de son environnement, par l'intermédiaire d'activités ressourçantes.

Nous tenons à remercier :

*Lav Sharma, Nathalie Bertomeu, Muriel Fareau pour la musique,
André Édouard pour la maquette, Éric Hilbert pour l'enregistrement et le mixage,
André Edouard, Maxime Ferrier pour les photographies,
Corinne Dupont, Chantal Signovert, Yvon Lemince et tous ceux qui ont participé à
l'élaboration de ces disques, ainsi que notre source d'inspiration... l'Inde.*

*Si ce disque compact vous a plu, vous pouvez également vous procurer le double
disque compact de Kiran Vyas sur le hatha yoga.*



LA PRATIQUE

En général, on commence toujours une séance de yoga par une *prise de conscience*. Ensuite viennent les postures et la détente entre les postures. La séance doit toujours se terminer par une relaxation complète.

Ne vous forcez pas. Essayez de bien synchroniser le mouvement avec la respiration.

SÉQUENCE 1

SHAVASANA

C'est la posture de relaxation complète. Se relaxer, c'est se relâcher aussi bien physiquement que mentalement.

Shavasana élimine les tensions musculaire et nerveuse. Les toxines sont éliminées et la décontraction totale aide à emmagasiner l'énergie dans le corps. Quelques minutes de *shavasana* équivalent à plusieurs heures de sommeil.

LE MOUVEMENT ET LA RESPIRATION

Ce sont des mouvements qui aident à mieux faire circuler le sang dans toutes les parties du corps, et ainsi, éliminent les toxines en apportant de nouvelles énergies grâce à un sang pur et oxygéné.

En même temps, ces différents mouvements tonifient les muscles, la colonne vertébrale, le cœur et les organes abdominaux. Le corps se sent revigoré et l'esprit est reposé.

Prise de conscience



Respiration abdominale



Shavasana ou la détente totale



Respiration accompagnée par le mouvement des bras



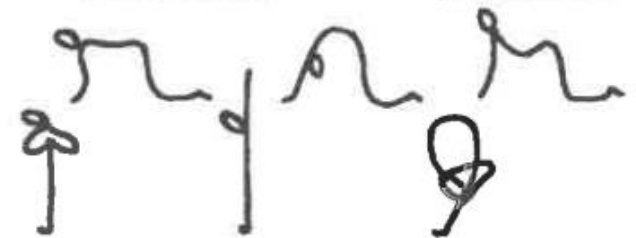
Respiration accompagnée par le mouvement des pieds



Respiration accompagnée par le mouvement des jambes



Posture du chat



Padangusthasana



Shavasana



SÉQUENCE 2

La respiration joue un rôle très important dans le yoga. Avant de commencer sérieusement les autres séquences, essayez de perfectionner la respiration. Tous les soirs, avant d'aller dormir, pratiquez quelques respirations.

Une séance de respirations et la salutation au soleil (*) peuvent faire une bonne séance le matin.

La respiration est l'un des moteurs les plus actifs de la circulation sanguine. Elle purifie et oxygène le sang, apportant aussi bien une grande détente, qu'une meilleure énergie et une plus grande force physique.

Le diaphragme, par son mouvement de va-et-vient de haut en bas effectue un massage très efficace des organes abdominaux. Le foie, la vésicule, la rate, le pancréas et tout le tube digestif sont tonifiés. Cette respiration décongestionne le plexus solaire, ce qui explique l'effet calmant et apaisant de la respiration.

LA RELAXATION (SÉQUENCES 3 & 4)

La relaxation régénère le corps. Aucune posture de hatha yoga, aucune respiration ne saurait être bénéfique si celui qui les pratique ne connaît pas l'art de se reposer. Vous pouvez pratiquer la relaxation (séquence 3 ou 4) soit avant, soit après une séance de postures ou bien même seule.

(*) vous pourrez trouver l'enregistrement de la salutation au soleil dans le disque compact "Hatha Yoga" de Kiran VYAS.

SÉQUENCE 2

Respiration abdominale

Inspiration



Expiration



SÉQUENCES 3 & 4



LA MÉDITATION (SÉQUENCES 5 & 6)

Méditer, c'est pénétrer dans une vie nouvelle plus profonde et plus réelle, ce n'est pas seulement vivre quelques minutes de calme pour un meilleur équilibre ou une meilleure santé.

A chacun de découvrir sa voie personnelle de méditation, qui changera probablement le cours de sa vie. On se sent cependant souvent désemparé, au départ. Le mieux est alors de se lancer à partir d'une quelconque méthode, quitte à la modifier ou à l'abandonner par la suite. Au fond, l'essentiel est de commencer.

Il s'agit de méditer régulièrement, quotidiennement si possible, dans un lieu tranquille où l'on est certain de ne pas être dérangé. Choisissez, si possible, un moment où vous serez lucide et pas trop fatigué. Si, au bout de quelque temps, vous parvenez à une méditation de 20 ou 30 minutes, c'est bien. Vous pouvez d'ailleurs alterner un jour les postures, un jour la méditation. Vous pouvez aussi méditer pendant les temps apparemment les plus inutiles de votre journée : en marchant dans la rue, en montant un escalier, en vous déplaçant en métro. Il ne s'agit pas de vouloir reproduire dans votre vie active la journée d'un moine ou d'un ashramite, mais de bien observer votre existence réelle pour discerner comment peuvent s'y insérer des temps de méditation. La méditation apporte la connaissance de soi, la force et le calme intérieur.

CONCLUSION

Ces cours enregistrés vous permettront d'assimiler, seul chez vous, la technique correcte de la respiration yogique, de la relaxation et de la méditation qui apportent la santé dynamique et la joie de vivre.

C'est une technique idéale pour prévenir les maladies physiques et mentales et protéger le corps en général en développant une sensation inébranlable d'assurance et de sûreté de soi.

Toutefois ces disques ne remplacent pas l'aide que peut vous apporter un bon professeur de yoga. Si vous souffrez d'un malaise persistant, il serait plus sage de faire appel à votre médecin.

TAPOVAN

Centre de Yoga et de Culture Indienne

dirigé par Kiran VYAS

vous propose

d'acquérir les connaissances puisées aux sources de la sagesse de l'Inde,
dans sa profondeur et son authenticité.

– dans ses centres de Paris et de Normandie –

Cours, stages, formations

en

Hatha Yoga,

Yoga des Yeux,

Massage traditionnel de l'Inde selon l'Ayurveda

– ainsi que des massages sur rendez-vous et des cures ayurvédiques –

Venez découvrir

notre espace librairie et notre salon de thé
yoga, santé, relaxation, philosophie indienne

– encens naturels –

Renseignements et programme

Centre TAPOVAN, 9 rue Gutenberg 75015 PARIS

(1) 45-77-90-59

Géré par ADI SHAKTI

SARL au capital de 200.000 F - Siret FR26 338 093 925 00026