

Les essentiels

Le Nâtha Yoga appartient à une tradition ancestrale de l'Inde du Nord. Dans le grand arbre du yoga, elle constitue une branche tantrique vouée à l'énergie et au culte des divinités du panthéon hindou : Shiva, Shakti, Ganesh, etc.

Dans l'enfance, il était vital pour moi d'être en mouvement, d'éprouver des sensations fortes, dans un rapport au corps qui me permettait de contacter des espaces de plaisir, de joie et de liberté.

Je me suis donc orientée vers l'expression corporelle, puis la danse contemporaine, la danse primitive et la danse des 5 rythmes. Quelques années plus tard, la découverte du Nâtha Yoga a été une étape de transformation fondamentale. Je suis passée de l'expression, l'extériorisation à l'immobilité et l'intériorité.

Nous vivons dans une époque agitée, tumultueuse, caractérisée par un déséquilibre général. Surproduction, pollution, dérèglement climatique, dépression, bouleversement des repères et des valeurs... L'être humain doit développer de nouvelles capacités d'adaptation pour naviguer et s'épanouir dans ce monde.

Le Yoga est un outil qui aide au quotidien à faire face à ces transformations, à garder le cap. Ne pas être constamment ballotté, emporté par les tourmentes extérieures mais apprendre à se centrer, revenir à soi, à ses sensations. L'initiation au Yoga est une porte que l'on peut ouvrir à tout âge. Point besoin de postures acrobatiques, d'ascèse rigoureuse

ou de relation à un Maître pour en ressentir les bienfaits ! Sa pratique est à la portée de tout un chacun. Enseignante de Nâtha Yoga depuis 25 ans auprès des adultes et des enfants, j'ai toujours cette soif de partager et de transmettre mes connaissances. Aujourd'hui, je propose une formation certifiante sur les bases du Nâtha Yoga que j'appelle « Les Essentiels ».

Point besoin de postures acrobatiques, d'ascèse rigoureuse ou de relation à un Maître



■ Kat Eratostene

Ces bases recouvrent un certain nombre de postures qui associent systématiquement *mudra*, *bandha*, *dhâranâ*, et *prânâyâma*. Que ce soit sur le plan physique, énergétique, émotionnel, mental ou spirituel, sa pratique régulière favorise l'union corps, cœur, esprit et nous aide à évoluer sur notre chemin de vie.

Les Nâtha yogis préconisent la sincérité, la pureté de cœur et les qualités liées au héros : courage, générosité, équanimité, pugnacité, spontanéité, solidarité, indépendance et liberté. Chacun est responsable de son bien-être. Nous pouvons tous nous donner les moyens de tendre vers le mieux. En prenant soin de soi, nous augmentons nos

capacités à prendre soin des autres. Nous sommes tous liés, notre humanité nous lie et nous relie.

C'est en cela que nous sommes UN. ■

POUR ALLER PLUS LOIN:

- Formation Nâtha yoga "les Essentiels" du 14 au 19 avril 2020 à Aix en Provence <https://natha-yoga-formation.com>
- Formation d'enseignant de yoga pour enfants du 15 au 21 février 2020 à Aix en Provence www.yoga-enfant-formation.com

À LIRE :

- « Nâtha yoga les Essentiels » de Kat Eratostene, 28 €. disponible sur commande :

0612 91 56 81

k.eratostene@orange.fr

