Version April 13, 2022

Texts for Website and Programme Guide / Textes pour le site web et le programme

Zinal 2022 | Guests of Honour – Invités d' Honneur

_____

#1 / Guest of Honour – Invité d'Honneur

Swami Purnananda

Swami Purnananda was born in Zimbabwe. He is the founder and spiritual director of the Eire Vedanta Society of Dublin, Ireland. Swami is a disciple of Swami Vireswarananda, and for many years as a brahmachari, he received study and spiritual discipline under the guidance and tutelage of Swami Nihsreyasananda, who was not only a great monk of the Order of Ramakrishna, but also a great yogi. After his ordination in 1981, Swami Purnananda remained his assistant and secretary. In 2006, Swami was invited to Ireland.

Highly experienced in Vedanta, Yoga, Comparative Theology, Psychology and Science, Swami leads workshops on personality development, spirituality, meditation and yoga, as well as guidance and counselling to others. He trains yoga teachers in Ireland.

Swami Purnananda est né au Zimbabwe. Il est fondateur et directeur spirituel de la Société Éire Vedanta de Dublin en Irlande. Swami est un disciple de Swami Vireswarananda. Pendant de nombreuses années, il a suivi des études et une discipline spirituelle, en tant que brahmachari, sous la direction et la tutelle de Swami

Nihsreyasananda, qui était non seulement un grand moine de l'Ordre de Ramakrishna, mais aussi un grand yogi.

Après son ordination en 1981, Swami Purnananda demeura son assistant et son secrétaire. En 2006, il a été invité en Irlande. Très expérimenté dans le Vedanta, le yoga, la théologie comparée, la psychologie et la science, Swami Purnananda dirige des ateliers sur le développement personnel, la spiritualité, la méditation et le yoga, ainsi que la guidance et le counseling. Il forme des enseignant.e.s de yoga en Irlande.

Workshop Main Morning Workshop / Atelier principal du matin | **10.00 - 13.00** (*Monday/Tuesday/Wednesday – Lundi/Mardi/Mercredi*)

Language: **English (avec traduction en français)**

Description:

There is an old story anonymously written and set in medieval times. It was said that a rich king visited an abbey. He saw the rich lands and fine fare given him to eat and he thought he should possess the abbey. Seeing the disappointed look on the abbot's face, he set a challenge. If the abbot presented himself to the king in fourteen days and satisfactorily answered three questions, he could keep the land.

The three questions were:

- How long does it take to go around the earth?
- What am I (the King) worth?
- When we meet tell me what I am thinking?

The abbot despaired of ever answering such questions, until a shepherd volunteered to dress up like the abbot and answer on his behalf. To the first question, he said “If you travel following the sun, it takes 24 hours to go around the earth.” Nobody could really argue with this answer. To the second question he said “You, O King are worth twenty-nine pieces of silver”. That was an outrage until the shepherd disguised as the abbot explained that since Christ had been sold for thirty, it was only fair to give one less. In answer to the third question “What am I thinking now?” he threw off his cloak and removed his hood and said, “You are thinking I am the abbot – and I am not”. The purport is that things are not what they seem to be. This is why discernment, Viveka, is vitally important.

The term Yoga, as applied to a philosophical system, has a practice. First, we try to understand the principles of something and then implement a practice in order to create a sense of harmony. This too is called “Yoga”. According to two primary texts on the subject, namely Shrimad Bhagavad Gita and Patanjali Yoga Sutras, practice consists of two things: discernment and detachment. If we are to find out what is truthful, we have to search for it and discover an unchanging aspect of reality and then feel that we can no longer place as much value on those things that do change. The idea is that through this, we will establish a sense of peace and harmony in us and around us. This is not as easy as it seems. Our whole daily round of activities is based on a central understanding of who we feel we are historically; that is the series of observed changes that we label “I”. Our identity is the central theme of our operational world. So, questions will naturally arise. “Am I really only a body and personality that is born, lives for a moment and dies, or is there more to me and my environment and my universe?” “Why do I not feel completely settled and happy all the time?” By exploring the subject of Viveka as an essential component for any student of life, we can answer these important questions.

Il existe une vieille histoire écrite de manière anonyme et qui se déroule à l'époque médiévale. On raconte qu'un riche roi visita une abbaye. Il vit les riches terres, goûta les bons repas qu'on lui donnait à manger et pensa qu'il devait posséder l'abbaye. Voyant le regard déçu de l'abbé, il lui lança un défi. Si l'abbé se présentait devant le roi dans les prochains quatorze jours et répondait de manière satisfaisante à trois questions, il pourrait garder l’abbaye et les terres.

Les trois questions étaient :

- Combien de temps faut-il pour faire le tour de la terre ?
- Quelle est ma valeur (celle du roi) ?
- Quand nous nous rencontrons, es-tu capable de me dire à quoi que je pense ?

L'abbé désespérait de pouvoir répondre à de telles questions, jusqu'à ce qu'un berger lui propose de se déguiser en abbé et de répondre en son nom.

À la première question, il répondit : "Si vous voyagez en suivant le soleil, il vous faut 24 heures pour faire le tour de la terre." Personne ne pouvait vraiment contester cette réponse. A la deuxième question, il dit "Toi, ô roi, tu vaux vingt-neuf pièces d'argent". Cela fit un scandale jusqu'à ce que le berger déguisé en abbé explique que puisque le Christ avait été vendu pour trente pièces, il n’était que juste d'en donner une de moins pour le roi. En réponse à la

troisième question "A quoi est-ce que je pense maintenant ?", il enleva son manteau et sa capuche et déclara : "Vous pensez que je suis l'abbé, mais je ne le suis pas".

Ainsi, les choses ne sont jamais ce qu'elles semblent être. C'est pourquoi le discernement, *Viveka* est d'une importance capitale.

Le terme *Yoga*, en tant que système philosophique, désigne aussi une pratique. Nous essayons d'abord de comprendre les principes de quelque chose, puis nous mettons en œuvre une pratique afin de créer un sentiment d'harmonie. Cela aussi s'appelle "yoga". Selon deux textes fondamentaux sur le sujet, à savoir la Shrimad Bhagavad Gita et les Yoga Sutras de Patanjali, la pratique consiste en deux choses : le discernement et le détachement. Pour trouver la vérité, nous devons chercher et découvrir un aspect immuable de la réalité, puis sentir que nous ne pouvons plus accorder autant de valeur aux choses impermanentes. L'idée est que, grâce à cela, nous établirons un sentiment de paix et d'harmonie en nous et autour de nous. Ce n'est pas aussi facile qu'il y paraît. L'ensemble de nos activités quotidiennes est basé sur une compréhension centrale de ce que nous pensons être de façon historique, soit la série de changements observés dans ce que nous appelons "je". Notre identité est le thème central de notre monde opérationnel. Des questions se posent donc naturellement. "Suis-je vraiment seulement un corps et une personnalité qui naît, vit un instant et meurt, ou bien y a-t-il quelque chose de plus en moi, dans mon environnement et dans mon univers ?" "Pourquoi est-ce que je ne me sens pas complètement stable et heureux tout le temps ?". En explorant le sujet de Viveka comme une composante essentielle pour tout étudiant de la vie, nous pouvons répondre à ces questions importantes.

Website:

#2 / Special Guest – Invité Special

Francois Lorin

Né le 10/09/1941 à Paris

FORMATION: De 1963 à 1987: suit l'enseignement de J. Krishnamurti en Inde et en Europe. Depuis 1966: Un des premiers élèves européens de TKV Desikachar (Madras), le second fils de T. Krishnamacharya. Diplômé Viniyoga en 1987. De 1993 à 1997 en formation "programme mentor" - psychologie spirituelle - avec le Dr Richard Moss, auteur du "Papillon noir" etc… aux éditions du Souffle d'or. Diplômé "certificate of recognition" - Dr Richard Moss - Février 1997. Diplômé "Massage ayurvédique" Ashok Kumar Août 1990.

ACTIVITE PROFESSIONNELLE: Animateur de stages de développement personnel et d'approche du transpersonnel. Conférencier, traducteur et écrivain (contribution à la revue internationale de yoga Viniyoga, traduction, pour l'Union Européenne de Yoga des entretiens de Colgate, de TKV Desikachar). Enseignant de yoga depuis 1969. Formateur d'enseignants de yoga depuis 1972.

Born on 10/09/1941 in Paris

TRAINING: From 1963 to 1987: followed the teaching of J. Krishnamurti in India and Europe. Since 1966: One of the first European students of TKV Desikachar (Madras), the second son of T. Krishnamacharya. Viniyoga graduate in 1987. From 1993 to 1997 in "mentor programme" training - spiritual psychology - with Dr. Richard Moss, author of the "Black Butterfly" etc (Souffle d'or editions). Graduate "certificate of recognition" - Dr Richard Moss - February 1997. Graduate "Ayurvedic massage" Ashok Kumar August 1990.

PROFESSIONAL ACTIVITY: Facilitator of personal development and transpersonal approach courses. Speaker, translator and writer (contribution to the international yoga journal Viniyoga, translation, for the European Union of Yoga of Colgate talks, TKV Desikachar). Yoga teacher since 1969. Yoga teacher trainer since 1972.

Workshop Main Morning Workshop / Atelier Principal du Matin | **10.00 - 13.00** (*Wednesday - Mercredi*)

Language: **English/ Français**

Description:

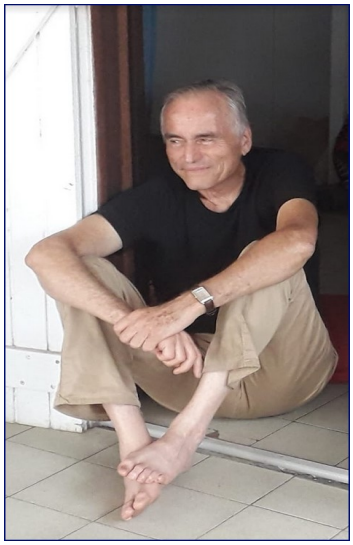
Viveka means to discriminate. Human capacity to discriminate is prodigious.

However, in yoga it is not so much to discriminate between good or evil, between pleasant or unpleasant, between right or wrong action but in truth to find out which are our false assumptions about who we are in order to finally find out who or what exactly are we.

It is through a process of easy self-observation, free from conditioned ideas or beliefs, free from religious ideas and faiths, from political ideologies, from tribal mentality that we could proceed towards understanding the truth about ourselves and about life.

In turn, this insight will lead us to a freedom in which love and energy flow freely and endlessly, beyond limits, including death. François Lorin will develop these points and invite participants to an open dialogue with regard to viveka.

Viveka signifie discriminer. La capacité humaine à discriminer est prodigieuse. Cependant, dans le yoga, il ne s'agit pas tant de discriminer entre le bien ou le mal, entre l'agréable ou le désagréable, entre l'action juste ou mauvaise mais en vérité de découvrir quelles sont nos fausses hypothèses sur qui nous sommes afin de finalement comprendre qui ou ce que nous sommes exactement. C'est par un processus d'auto-observation facile, libre d'idées ou de croyances conditionnées, libre d'idées et de croyances religieuses, d'idéologies politiques, de mentalité tribale que nous pourrions avancer vers la compréhension de la vérité sur nous-mêmes et sur la vie. À son tour, cette idée nous conduira à une liberté dans laquelle l'amour et l'énergie circulent de façon fluide au-delà des limites, y compris la mort. François Lorin développera ces points et invitera les participants à un dialogue ouvert autour de viveka.



Zinal 2022 | Teachers – Enseignant.e.s

IN ALPHABETICAL ORDER

Swami Purnananda –Guest of Honour

François Lorin – Special Guest Lecturer

1. Brys Linda
2. Daouk Malek

3. Hardy Furch
4. Gladka Diana
5. Morrison Lina
6. Mulji Atul
7. Riehl Andre
8. Svitakova Karin

Zinal 2022 | Musicians & Performers – Musicien.ne.s & Interprètes

Naren & Sarada

_____

1 / Teacher – Enseignante

Linda Brys

Initiated in 1979 in an Indian Shaiva-path. Trained in Calcutta, India.
Worked with Mother Teresa.
Has been running a yoga centre for many years.
Studied Sanskrit for 4 years.
Lectures on Sanskrit and the Bhagavad Gita and the Indian epics in the yoga training schools of Aalst and Lennik.
Active in Kurukshetra, an organization supporting medical and social projects in India and around the world.

Initiée en 1979 dans une voie indienne nommée Shaiva. A fait ses études à Calcutta, en Inde.

A travaillé avec Mère Teresa.

Dirige un centre de yoga depuis des années.

A étudié le sanskrit pendant 4 ans.

Transmission de la lecture en sanskrit de la Bhagavad Gita et des épopées indiennes dans les écoles de yoga d'Alost et de Lennik.

Active dans Kurukshetra, une organisation qui soutient des projets médicaux et sociaux en Inde et dans le monde.

Geïnitieerd in 1979 in een Indiaas Shaiva-pad. Opgeleid in Calcutta, India.

Werkte met moeder Theresa.

Runt al jarenlang een yogacentrum.

4 jaar Sanskriet gestudeerd.

Lezingen in het Sanskriet en de Bhagavad Gita en de Indiase epossen in de yogascholen van Aalst en Lennik.

Actief in Kurukshetra, een organisatie die medische en sociale projecten in India en de rest van de wereld ondersteunt.

Workshop: Morning / Matin **10 – 12**

Late afternoon / fin d' après – midi **17 – 18.30**

Language: Dutch = Nederlands

.

Description

Viveka as a tool and necessity in the social structure according to the Bhagavad Gita.

The Bhagavad Gita starts with the bewilderment, the distress of Arjuna; the confrontation with his war within. Krishna reprimands him and points out his wrong thinking. "*You grieve for that/those who should not be grieved for; yet you spell words of wisdom. The wise grieve neither for the living nor for the dead.* (II.11)"

How is it then that we have to live according to our svadharma, our own duty in this life? How can we see clearly? What is the necessity of 'viveka' and how can it be an instrument in the fulfilling of our duty in the intertwining of the individual and the whole?

How to see unity in the midst of diversity, in the Gita referred to as 'avibhaktam vibhaktesu' (XVIII.20)

How 'hitam' (doing good for oneself and all others) is the core, and all those who have worked hard for the welfare of all have shown the way for others to follow (IV.15). It is working for the evolution of your self for the welfare of all that is.

Viveka comme outil et nécessité dans la structure sociale selon la Bhagavad Gita.

La Bhagavad Gita commence par la confusion, la détresse d'Arjuna ; face à sa guerre intérieure. Krishna le réprimande et souligne sa pensée erronée. *"Vous pleurez ceux que vous ne devriez pas pleurer; pourtant vous épelez des paroles de sagesse. Les sages ne pleurent ni les vivants ni les morts.* (II.11)"

Comment se fait-il que nous devions vivre selon notre svadharma, notre propre devoir dans cette vie ? Comment pouvons-nous voir clairement? Quelle est la nécessité du « viveka » et comment peut-il être un instrument pour remplir notre devoir dans l'enchevêtrement de l'individuel et de la totalité ?

Comment voir l'unité au milieu de la diversité, ce qui dans la Gita se réfère à 'avibhaktam vibhaktesu' (XVIII.20) ?

Comment « hitam » (faire du bien pour soi et pour tous les autres) est-il central ? Comment tous ceux qui ont travaillé dur pour le bien de tous ont-ils montré la voie à suivre pour les autres ? (IV.15). Cela fonctionne pour l'évolution de votre moi pour le bien de tout ce qui est.

Beschrijving
Viveka als hulpmiddel en noodzaak in de sociale structuur volgens de Bhagavad Gita.

De Bhagavad Gita begint met de verbijstering, de nood van Arjuna; de confrontatie met zijn innerlijke oorlog. Krishna berispt hem en wijst op zijn verkeerde denken. *"Je treurt om dat/degenen waar je niet om zou moeten treuren; toch spel je woorden van wijsheid. De wijzen treuren noch om de levenden, noch om de doden.* (II.11)"

Hoe komt het dan dat we moeten leven volgens onze svadharma, onze eigen plicht in dit leven? Hoe kunnen we duidelijk zien? Wat is de noodzaak van 'viveka' en hoe kan het een instrument zijn bij het vervullen van onze plicht in de verstrengeling van het individu en het geheel?

Hoe eenheid te zien te midden van diversiteit, in de Gita waarnaar wordt verwezen als 'avibhaktam vibhaktesu' (XVIII.20)

Hoe 'hitam' (goed doen voor zichzelf en alle anderen) de kern is en al diegenen die hard hebben gewerkt voor het welzijn van allen, de weg hebben gewezen voor anderen om te volgen (IV.15). Het werkt voor de evolutie van je zelf voor het welzijn van alles wat is.

Federation: YFN Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België

2 / Teacher – Enseignant

Malek Daouk

Arrivé en Inde à l'âge de 19 ans, il découvre l'enseignement de Sri Aurobindo et de Mère à Pondichéry, rencontre J.Krishnamurti, Ânanda mayi mâ, Nissargadatta maharaj et T.Krishnamacharya. Dès 1977, TKV Desikachar devient son formateur. Il enseigne et forme des enseignant.e.s de yoga à Lausanne depuis 1979.

He arrived in India at the age of 19. There he discovered the teaching of Sri Aurobindo and the Mother in Pondicherry, met J.Krishnamurti, Ânanda mayi mâ, Nissargadatta maharaj and T.Krishnamacharya. From 1977, TKV Desikachar became his trainer. He has been teaching and training yoga teachers in Lausanne since 1979.

Practice: Morning Practice / Pratique du matin **07 – 8. 30**

Workshop: Afternoon Workshop / Atelier de l' après-midi **14.30 – 16.30**

Language: **Français**

Description

VIVEKAJAM JÑÂNAM

Corps, respiration, psychisme, relation aux autres comme à l'Indicible.

L'essence du Yoga, un bond vers davantage de discernement.

Exploration des mouvements-clés de la liberté intérieure !

Au cœur de soi aspirer au discernement le plus vif et découvrir qui nous sommes.

Se mettre à l'écoute de pratiques - traversées, raffinées et subtiles.

Âsana sonorisés, prâṇâyâma & mantra, dhyâna & nyâsa.

VIVEKAJAM JÑÂNAM

Body, breathing, psyche, relationship to others as well as to the Inexpressible.

The essence of Yoga, a leap towards more discernment.

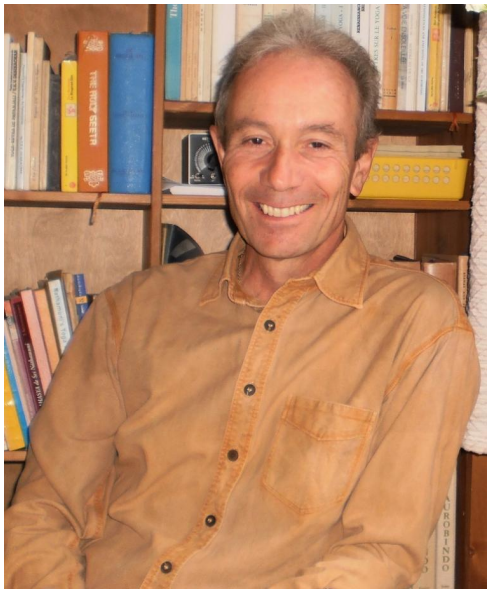
Exploration of the key movements of inner freedom!

At the heart of oneself aspire to the keenest discernment and discover who we are.

Listening to practices - crossed, refined and subtle. Âsana with sound, prâṇâyâma & mantra, dhyâna & nyâsa.

Website : www.samgati.ch

Federation: YS - Yoga Schweiz Suisse Svizzera



3 / Teacher – Enseignant

Hardy Furch

Was born in 1956 and completed a four-year yoga teacher training course according to the guidelines of the Professional Association of Yoga Teachers in Germany (BDY) and the European Union of Yoga and is therefore a yoga teacher BDY/EYU. From 2010 to 2019 he was on the board of the BDY.

He has been teaching yoga and meditation in the Westerwald since 1991 and in Cologne from 2018, continuing to learn (e.g. regarding medicine).

His classes do not follow a fixed style (such as Iyengar yoga or Ashthanga yoga) and he tries to incorporate the best of styles into his teaching.

He is keen for as many people as possible - regardless of age and physical ability - to practise yoga and meditation.

The following wisdom from Sri Aurobindo (Indian philosopher, yogi and poet, 1872 - 1950) always applies to his practice - even with "small" goals:

When your goal is great but your means small, act anyway.

For only through your actions will the means also accrue to you.

His teaching is ideologically neutral.

Il est né en 1956 et a suivi une formation de professeur de yoga de quatre ans selon les directives de l'Association professionnelle des professeurs de yoga en Allemagne (BDY) et de l'Union européenne de yoga. Il peut donc porter le titre de professeur de yoga BDY/EYU. De 2010 à 2019, il a siégé au conseil d'administration du BDY.

Il enseigne le yoga et la méditation dans le Westerwald depuis 1991 et à Cologne depuis 2018 et continue à se former régulièrement (par exemple sur le plan médical).

Ses cours ne suivent pas un style de pratique fixe (comme le yoga Iyengar ou le yoga Ashthanga). Il essaie d'incorporer le meilleur de chacun des styles dans son enseignement.

Sa préoccupation est de permettre au plus grand nombre de personnes - quel que soit leur âge et leurs capacités physiques - de pratiquer le yoga et la méditation.

La sagesse suivante de Sri Aurobindo (philosophe, yogi et poète indien, 1872 - 1950) s'applique toujours à sa pratique - même avec de "petits" objectifs :

Lorsque votre objectif est grand mais que vos moyens sont petits, agissez quand même.

Car ce n'est que par vos actions que les moyens vous reviendront également.

Sur un plan idéologique, son enseignement est neutre.

Ich bin Jahrgang 1956 und habe eine vierjährige Yogalehrausbildung nach den Richtlinien des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und der Europäischen Yoga-Union (EYU) absolviert. Ich darf mich deshalb Yogalehrer BDY/EYU nennen. Von 2010 bis 2019 war ich im Vorstand des BDY.

Yoga und Meditation unterrichte ich seit 1991 im Westerwald und ab 2018 in Köln. Ich bilde mich regelmäßig (z.B. medizinisch) weiter.

Mein Unterricht folgt keinem festen Übungsstil (wie z.B. beim Iyengar-Yoga oder Ashthanga-Yoga). Ich versuche, das Beste aus den mir bekannten Stilen in meinen Unterricht mit einfließen zu lassen.

Mein Anliegen ist es, möglichst vielen Menschen - unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit - das Praktizieren von Yoga und Meditation zu ermöglichen.

Für die Übungspraxis gilt für mich - auch bei "kleinen" Zielen - immer auch folgende Weisheit von Sri Aurobindo (indischer Philosoph, Yogi und Dichter, 1872 - 1950):

Wenn dein Ziel groß ist, doch deine Mittel klein, handele trotzdem.

Denn allein durch dein Handeln werden dir auch die Mittel zuwachsen.

Ich unterrichte weltanschaulich neutral

Workshop: Morning / Matin **10 – 12**

Late afternoon / fin d' après – midi **17 – 18.30**

Language: **Deutsch**

Description:

Viveka, Ahimsa and the war

The war in Ukraine raises profound ethical questions for yoga teachers as well. These ethical questions will be addressed and discussed in the workshop.

Viveka means the ability to distinguish between "real" and "unreal", between "right" and "wrong". This ability – or the approximation of it – should be sought in order to (possibly) answer the question to what extent the ethical principle of ahimsa, non-violence, is the right answer for dealing ethically with the war in Ukraine.

Viveka, Ahimsa et la guerre

La guerre en Ukraine soulève également de profondes questions éthiques pour les professeurs de yoga. Ces questions éthiques seront abordées et discutées dans l'atelier.

Viveka signifie la capacité de faire la distinction entre « réel » et « irréel », entre « bien » et « faux ». Cette capacité – ou son approximation – devrait être recherchée afin de (éventuellement) répondre à la question de savoir dans quelle mesure le principe éthique d'ahimsa, la non-violence, est la bonne réponse pour traiter éthiquement la guerre en Ukraine.

Viveka, Ahimsa und der Krieg

Der Krieg in der Ukraine wirft auch für Yogalehrende tiefgreifende ethische Fragen auf. Diese ethischen Fragen sollen in dem Workshop erörtert und diskutiert werden.

Viveka bedeutet die Fähigkeit, zwischen „Wirklich" und „Unwirklich", zwischen „Richtig" und „Falsch" unterscheiden zu können. Diese Fähigkeit –oder die Annäherung daran – soll bemüht werden, um (möglicherweise) die Frage zu beantworten, inwieweit das ethische Prinzip Ahimsa, Gewaltlosigkeit, die richtige Antwort ist, um ethisch angemessen mit dem Krieg in der Ukraine umzugehen.

Website : www.yogaraum-koeln.de

Federation: BDY

4 / Teacher – Enseignante

Diana Gladka

Diana Gladka has been practising yoga for 15 years and teaching for 7 years, first in Amsterdam, then in Dubai and now in Zurich. She is a member of Yogis Without Borders - an international team of experts spreading the knowledge and practices of the Yoga Tradition to anyone seeking transformation through its methods.

Diana Gladka pratique le yoga depuis 15 ans et enseigne depuis 7 ans, d'abord à Amsterdam, puis à Dubaï et maintenant à Zurich. Elle est membre de Yogis Without Borders - une équipe internationale d'experts diffusant les connaissances et les pratiques de la tradition du yoga à toute personne cherchant à se transformer grâce à ses méthodes.

Practice: Morning Practice / Pratique du matin **07 – 8. 30**

Workshop: Afternoon Workshop / Atelier de l' après-midi **14.30 – 16.30**

Language: **English**

Description:

Pranayama: History, Psychosomatics, Energetic Effects

Breath control (pranayma) has been central to the practice of yoga since the earliest descriptions of yogic techniques. Today, the physical practice of yoga is popularly identified with bodily postures or asanas, but in pre-modern India it was breath control that was the defining practice of physical yoga. The first part of the workshop will provide a historical overview of the central place of pranayama in yoga practice. We will refer to the first references to and descriptions of breath control techniques in early yoga texts, from the Vedas to the Hathapradipika and beyond. As we will learn from these texts, the importance of pranayama is based on the notion of an inextricable connection between one's breath and mind (psychosomatics) and therefore the possibility to control one's psyche by controlling the breath.

Pranayama : histoire, psychosomatique, effets énergétiques

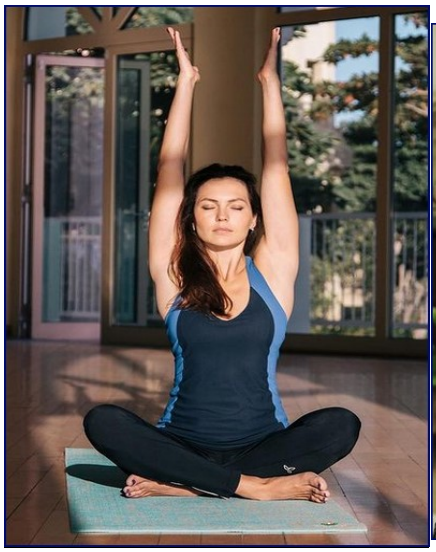
Le contrôle de la respiration (pranayma) est au cœur de la pratique du yoga depuis les premières descriptions des techniques yogiques. Aujourd'hui, la pratique physique du yoga est généralement identifiée aux postures corporelles (asanas), mais dans l'Inde pré-moderne, c'était le contrôle de la respiration qui était la pratique déterminante du yoga physique. La première partie de l'atelier fournira un aperçu historique de la place centrale du pranayama dans la pratique du yoga. Nous nous référerons aux premières mentions et descriptions des techniques de contrôle de la respiration dans les premiers textes de yoga, des Vedas à la Hathapradipika et au-delà. Comme nous l'apprendrons de ces textes, l'importance du pranayama repose sur la notion de connexion inextricable entre le souffle et l'esprit (psychosomatique) et donc la possibilité de contrôler son psychisme en contrôlant le souffle.

Website : www.resolutionspace.net

https://www.facebook.com/diana.gladka

https://www.instagram.com/di.gladka/

Federation: UFY - Ukrainian Federation of Yoga



5 / Teacher – Enseignante

Lina Franco Morrison

2021 Formatrice à l'Institut Français de Yoga IFY, France

2017–2021 Assistante Formation IFY

2016 - 2010 : Formation continue et post-formation yoga (en EU, Québec, Inde)

2016–2008 Professeure IFY en EU

• Blog et lexique yoga

• Newsletter

2002–2014 Enseignante chercheuse, Paris I

2000 Doctorat, Paris7

1992 Maîtrise, Rome

Livre *Mémoire et changement* ISBN97829532359537

• site web : body-yoga-paris.com

2021 Trainer French Institute of Yoga IFY, France

2017–2021 IFY Training Assistant

2016 - 2010: Continuing education and post yoga training (in EU, Quebec, India)

2016–2008 IFY Teacher in EU

• Blog and yoga lexicon

• Newsletter

2002–2014 Teacher-researcher, Paris I

2000 PhD, Paris7

1992 Masters, Rome

Book *Memory and Change* ISBN97829532359537

• website: body-yoga-paris.com

Practice: Morning Practice / Pratique du matin **07 – 8. 30**

Workshop: Afternoon Workshop / Atelier de l' après-midi **14.30 – 16.30**

Language: **Français**

Description

ITI VIVEKAH
Le Yoga Sūtra permet d'assister à une gestation qui enfante, via āsana et prānāyama, une conscience, puis délivre, grâce à la maïeutique des 3 derniers anga, une clairvoyance.

LES LIEUX DE VIVEKA : Asana-prânâyâma-dharanasu. Direction de travail: la question du « où » plutôt que du «comment» guidera l'exploration des lieux de Viveka (approche proprioceptif – kinesthésique).
Je baigne dans 3 cultures (IT, FR, UK). Mon regard, ma pratique et ma transmission du yoga sont profondément européens.

ITI VIVEKAH

The Yoga Sūtra makes it possible to witness a gestation which gives birth, via āsana and prānāyama, to a consciousness, then delivers, thanks to the maieutics of the last 3 anga, clairvoyance.

THE PLACES OF VIVEKA: Asana-prânâyâma-dharanasu. Direction of work: the question of "where" rather than "how" will guide the exploration of the places of Viveka (proprioceptive-kinesthetic approach).

I am immersed in 3 cultures (IT, FR, UK). My outlook, my practice and my transmission of yoga are deeply European.

Website : www.body-yoga-paris.com

Federation: IFY - Institut Français de Yoga

6 / Teacher – Enseignant

Atul Mulji

Atul Mulji is a certified yoga instructor from International Sivananda Yoga and a postgraduate in Pranayama from Kaivalyadham, India. He went to many schools and masters to deepen his knowledge. He has been teaching for more than 20 years. He has written two yoga books on Mudras and Pranayama.

Atul Mulji est un instructeur de yoga certifié de Sivananda Yoga International et un post-diplômé en Pranayama de Kaivalyadham, en Inde. Il a fréquenté de nombreuses écoles et beaucoup de maîtres pour approfondir ses connaissances. Il enseigne depuis plus de 20 ans. Il a écrit deux livres de yoga, sur les mudras et sur le pranayama.

Practice: Morning Practice / Pratique du matin **07 – 8. 30**

Workshop: Afternoon Workshop / Atelier de l' après-midi **14.30 – 16.30**

Language: **English**

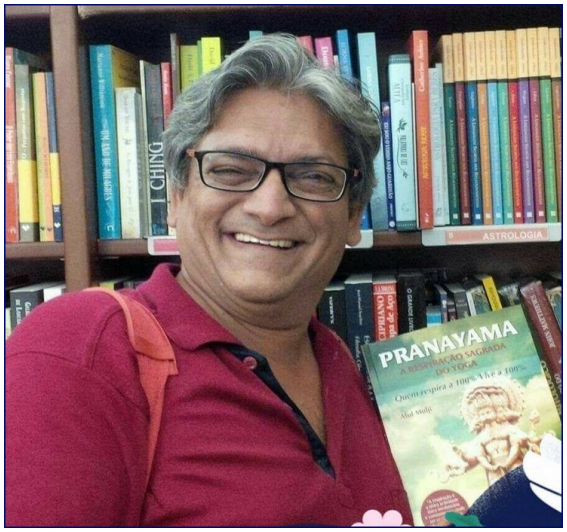
Description:

Viveka can be defined as the ability to distinguish between the Real and Unreal. As this is mostly internal practice, we will use observation and scanning to fix priorities which will help remove ignorance.

Viveka peut être défini comme la capacité à faire la distinction entre le réel et l'irréel. Etant donné qu' il s'agit principalement d'une pratique interne, nous utiliserons l'observation et l'analyse pour fixer des priorités qui contribueront à éliminer l'ignorance.

Website :

Federation: FPY - Federação Portuguesa de Yoga / Portuguese Yoga Federation



7 / Teacher – Enseignant

Tetyana Nesterenko

Tetyana Nesterenko (41 years old) – more than 10 years yoga teacher of Ukrainian Federation of Yoga (UFY) from Kyiv (now lives in Nice, France).

One of the founders and currently the head of Jnana yoga branch of the UFY.

The developer of master classes on different topics of Jnana yoga:

methodology of correct thinking and knowledge of being, introduction to “Nyaya”;

practice of correct definition of notions (volume and content of the notions, 4 laws of Aristotle's formal logic);

cognitive biases, the rules of correct argumentation in dispute;

discursive foundations of the worldview and their influence on human choices, jnana yoga techniques how to overcome the inner worldview conflicts, to interpret the results of spiritual experience etc.

Workshop: Afternoon Workshop / Atelier de l’ après-midi **14.30 – 16.30**

Language: **English**

Description:

The summary of the Master class:

“Viveka - the crucial part of Jnana yoga: theory and practice” (in two parts).

Introduction to Jnana Yoga: the idea of jnana and avidya (maya),

the understanding of the main features of knowledge in yoga (transforming experience of jnana), viveka vs. aviveka.

Viveka and cognitive biases.

Viveka and the concept of relevant features of the notion, volume and content of the notion.

Viveka and 4 laws of the formal logic.

The concept of discursiveness of knowledge.

The method of Viveka in analysis of the worldview categories – how to apply and discover the discursive ideas lying in the basis of outlook.

Practice.

8 / Teacher – Enseignant

André Riehl

Disciple de Chandra Swami.
Professeur de yoga diplômé de la FNEY (France).
Professeur honoraire de yoga diplômé de Yoga Suisse.
Président de la FYT, ex-membre du C.A. de la FIDHY.
Formateur d'enseignants de Nidrâ Yoga auprès de Yoga Suisse, membre de l'Union Européenne de Yoga.
Responsable de Formation pour l'Ecole Internationale Prana Bindu de Ujjain (Inde).
Fondateur du centre d'étude et de retraite Somapa (Avignon, France)
Traducteur et auteur de vidéos et CDs de chant sanskrit, contes et pratiques avancées de Yoga.
Fondateur d'un réseau international d'Enseignement du Nidrâ yoga (Allemagne, Chine, Croatie, Espagne, Finlande, France, Inde, Italie, Iran, Japon, Luxembourg, Maroc, Pérou, Portugal, Roumanie, Russie, Tunisie, Serbie, Suisse)
Professeur de Nidrâ Yoga aux Universités de Poona, Ujjain, Jabalpur, Mumbai-Inde
Créateur d'un réseau international d'enseignement à distance
Membre du Bureau Conseil de la Ujjain Yoga Life Society (Inde)
Membre du World Parliament for Spirituality, Hyderabad (Inde)
Membre invité de l'Université de Yoga S-Vyasa, Bangalore
-Reconnaissance officielle du Gouvernement de l'Inde auprès du Ministère ONER et IECSME pour la transmission du nidrâ Yoga
Organisateur d'un voyage pour Européens à la Kumbha Mela de 2016 auprès de la UYLS - Ujjain

Disciple of Chandra Swami.

Qualified as a Yoga teacher with the FNEY (France).

Honorary yoga teacher with Yoga Suisse.

President of the FYT, former member of the Board of FIDHY.

Trainer of Nidrâ Yoga teachers with Yoga Suisse, member of the European Union of Yoga.

Training Manager for the Prana Bindu International School of Ujjain (India).

Founder of the Somapa study and retreat centre (Avignon - France).

Translator and author of videos and CDs of Sanskrit chanting, tales and advanced Yoga practices.

Founder of an international Nidrâ yoga teaching network (Germany, China, Croatia, Spain, Finland, France, India, Italy, Iran, Japan, Luxembourg, Morocco, Peru, Portugal, Romania, Russia, Tunisia, Serbia, Switzerland).

Teacher of Nidrâ Yoga at the Universities of Poona, Ujjain, Jabalpur, Mumba (India).

Creator of an international distance learning network.

Member of the Board of the Ujjain Yoga Life Society (India).

Member of the World Parliament for Spirituality – Hyderabad (India).

Visiting member of S-Vyasa Yoga University – Bangalore.

Officially recognized by the Government of India (Ministry of ONER and IECSME) for the transmission of nidrâ Yoga.

- Organizer of a trip for Europeans to the 2016 Kumbha Mela with UYLS - Ujjain.

Workshop: Morning / Matin **10 – 12**

Late afternoon / fin d' après – midi **17 – 18.30**

Language: **Français**

Description:

YAMAS & NIYAMAS: A PRACTICAL APPROACH FOR A CLEAR MIND.

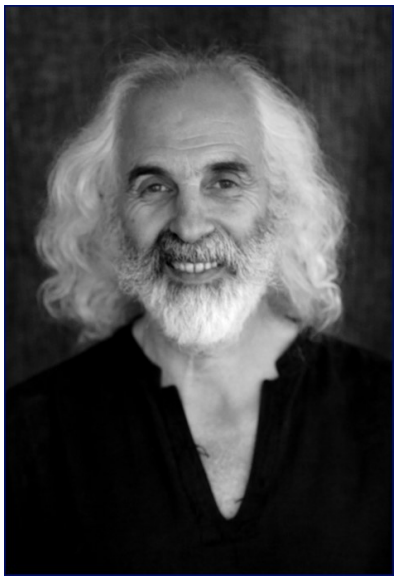
Clarifier le sens des 10 Yamas et Niyamas + Pratique d'apaisement mental (Manas Sithilikarana) + Investigation dans les énergies de l'ensemble global des Yamas et Niyamas dans la matière du corps (Svadhyaya Sharira)

YAMAS & NIYAMAS: A PRACTICAL APPROACH FOR A CLEAR MIND.

Clarifying the meaning of the 10 Yamas and Niyamas + Practice of mental quietening (Manas Sithilikarana) + Investigation into the energies of the global set of Yamas and Niyamas in the matter of the body (Svadhyaya Sharira)

Website : nidrayogainternational.com

Federation: FYT - Fédération de Yoga Traditionnel



8 / Teacher – Enseignante

Karin Svitakova

My father G.M. Timcak introduced yoga into my life at the age of 13. I started my first yoga teacher training held by the SYA in 2005 and got my final diploma in 2022. I have visited India 3 times. I stayed in Rishikesh in the ashram Swami Rama Sadhaka Grama and got initiated into mantra meditation in 2018.

Mon père G.M. Timcak a introduit le yoga dans ma vie à l'âge de 13 ans. J'ai commencé ma première formation de professeur de yoga organisée par la SYA en 2005 et j'ai obtenu mon diplôme final en 2022. J'ai visité l'Inde 3 fois. Je suis restée à Rishikesh dans l'ashram de Swami Rama Sadhaka Grama et j'ai été initiée à la méditation avec mantra en 2018

Practice: Morning Practice / Pratique du matin **07 – 8. 30**

Workshop: Afternoon Workshop / Atelier de l' après-midi **14.30 – 16.30**

Language: **English**

Description:

Inner perceptions for spiritual growth

Practices deepening our perception of the breath, inner processes, energy flows, and ability to connect with the Supreme. Techniques used in Savita Yoga including motion, breath, vibration of mantras and awareness.

Perceptions intérieures pour la croissance spirituelle

Pratiques approfondissant notre perception de la respiration, des processus internes, des flux d'énergie et de la capacité à se connecter avec le Suprême. Techniques utilisées dans le Savita Yoga, y compris le mouvement, la respiration, la vibration des mantras et la prise de conscience.

Website : https://savita.saj.sk

Federation: SYA - Slovak Yoga Association

Zinal 2022 Musicians & Performers – Musicien.ne.s & Interprètes

---

Musicians – Musicien.ne.s

Naren & Sarada

Naren & Sarada are a European Duo. Sarada (born on September 14, 1964) is a Dutch singer and Naren (born June 4, 1975) is a French songwriter/singer and guitarist. When they were both very young, they realized that music was more than just a passion - it was part of their lives. The band was formed in 2005 after a tribute concert to George Harrison. Their music is a mix of rock, pop and folk. Many of the band's themes revolve around spirituality and the meaning of life. Naren & Sarada's music is permeated by their deep love for Eastern mysticism. Their

intention is to spread love and joy through their music. They are both volunteers in the Ashram in which they live, near Paris. They study Vedanta philosophy and practise yoga and meditation, which greatly influences their lives and their music. Their previous full-length album, Thinking of Him (2011), was supported by extensive tours around the US, Europe, Japan and Brazil. Face to Face is their second album, released in Spring 2018 and supported by their fans through crowdfunding. Their fans are known as Kissbankers.

"This album reflects our spiritual journey from 2011 and recounts the different states we discovered through devotion, service, silence and death."

Naren et Sarada est un duo européen. SSarrada (née le 14 septembre 1964) est une chanteuse néerlandaise et Naren (né le 4 juin 1975) est un auteur/compositeur, chanteur et guitariste. Très jeunes, ils réalisent que la musique est plus qu'une simple passion, c'est plutôt un art de vie. Le duo se forme en 2005 après un concert hommage à George Harrison. Leur musique est un mélange de rock, pop et folk. Beaucoup des thèmes abordés par le groupe tournent autour de la spiritualité et de la quête existentielle. La musique de Naren & Sarada est imprégnée d'un profond amour pour le mysticisme oriental. Au-delà de leur intention de répandre l'amour et la joie à travers la musique, tous les deux vivent dans un ashram près de Paris où ils donnent du service, étudient la philosophie védanta, pratiquent le yoga et la méditation. Tout cela influence leur vie et leur musique. Leur précédent album, Thinking of Him – Tourné vers Lui (2011), a donné lieu à de nombreuses tournées aux États-Unis, en Europe, au Japon et au Brésil. Face to Face est le deuxième album - sorti au printemps 2018, grâce au financement participatif de leurs fans.
« Cet album reflète notre parcours spirituel depuis 2011 (date de sortie de notre premier album) et retrace les différents états que nous avons rencontré à travers la dévotion, le service, le silence et la mort de proches.»

Concert ***Spiritual Journey through music***

Evening Concert – Concert du soir | ***20.30 – 22.00 (Wednesday / mercredi)***

Musicians: Sarada (voice / voix)

Naren (voice and guitar / voix et guitare)

Language: ***Français & English***

Website: www.narenandsarada.com

>>>