



RE-CONNAISSANCE de l'École de Yoga Intégrale Sattva

Après les tentatives d'affiliation à certaines Ecoles nationales et fédérations de Yoga, conduites dès sa création en 2007, l'École de Yoga Intégral Sattva a finalement optée pour un fonctionnement indépendant.

Le seul lien avec la tradition que nous reconnaissons est celui de la lignée Kriya Yoga remontant à Babaji, ses disciples jusqu'à Yogananda et plus contemporains : Guruji Thapas Yogi CKS et Guruji Thabovaan de Mahabalipuram. (Lien avec l'Ashram par Vidhya et Suresh).

L'ensemble des transmissions directes nous a été rendu accessible par Gilles Redard, directeur du Centre d'Etude des Yogas Traditionnels de Lyon (CEYT) et aujourd'hui responsable de l'école équatorienne (Centro de Estudios de Yoga Tradicionales), dans la ligne du Viniyoga de Krishnamacharya et du Kundalini Yoga de Guruji Thabovaan.

Le fonctionnement autonome de l'École Sattva assure un apport singulier de formation qui répond au règlement intérieur de l'École et à une éthique respectant les 4 points suivants:

1. LA PRATIQUE comme apprentissage

La pratique posturale (asana) et l'application des ascèses (Sadhana) sont au cœur de ce qui est attendu pour espérer une quelconque avancée dans la démarche. A ce titre, l'École Sattva accompagne ce mouvement par des propositions de pratiques concrètes, avec un suivi d'évolution individuel et groupal.

2- LA THEORIE comme ligne directrice

La pratique ne peut pas exister sans théorie. La base théorique traditionnelle (*en particulier Yoga Sutra -Bhagavad Gita - Charaka samhita et Astanga Hridayam*) est une référence qui vient continuellement enrichir le sens des propositions posturales, respiratoires, énergétiques, mentales et méditatives. Un accent particulier est mis sur le respect de la codification originelle à travers un approfondissement sans cesse croissant.

3- LA VISION intégrale et intégrative

Etant donné que la démarche du Yoga va dans le sens d'une union plutôt qu'une division, il est apparu fondamental d'intégrer les différentes nuances d'approches de cette science au sein même d'une séance. Ce qui constitue déjà un renforcement (*être en Yoga*) pour faire co-exister différentes techniques plutôt que de les opposer (cette dernière tentative serait à l'inverse du Yoga). Ainsi, 8 formes principales de Yoga sont intégrées dans l'approche de l'École Sattva (*voir le texte sur SAY : Sattva Ayur Yoga*). Notre Ecole a mis au point, sur la base de plus de 10000 h de pratique, une élaboration de propositions posturales intégrant les paramètres Ayurvédiques essentiels. Un certain nombre de théorisations de la pratique sont de plus en plus disponibles au fur et à mesure des cursus de formation des étudiants.

4- LA VALIDATION interne et externe

Au fur et à mesure de l'avancée des étudiants, l'École Sattva qui se veut évolutive, suit sans cesse la même progression. La raison en est le discernement (*Yukti en Ayurveda*) dans la conduite des pratiques afin qu'elles soient efficaces. Ainsi, les propositions traditionnelles se révèlent pertinentes car elles sont pratiquées selon des règles précises. L'École jouit d'une pertinence de plus en plus grande quand on constate la véritable efficacité de ce qui est proposé.

La validation de l'examen d'une année sur l'autre par des membres du Jury venant d'Ecoles extérieures, ayant des décennies d'expériences, vient confirmer la qualité des programmes de l'École Sattva.

