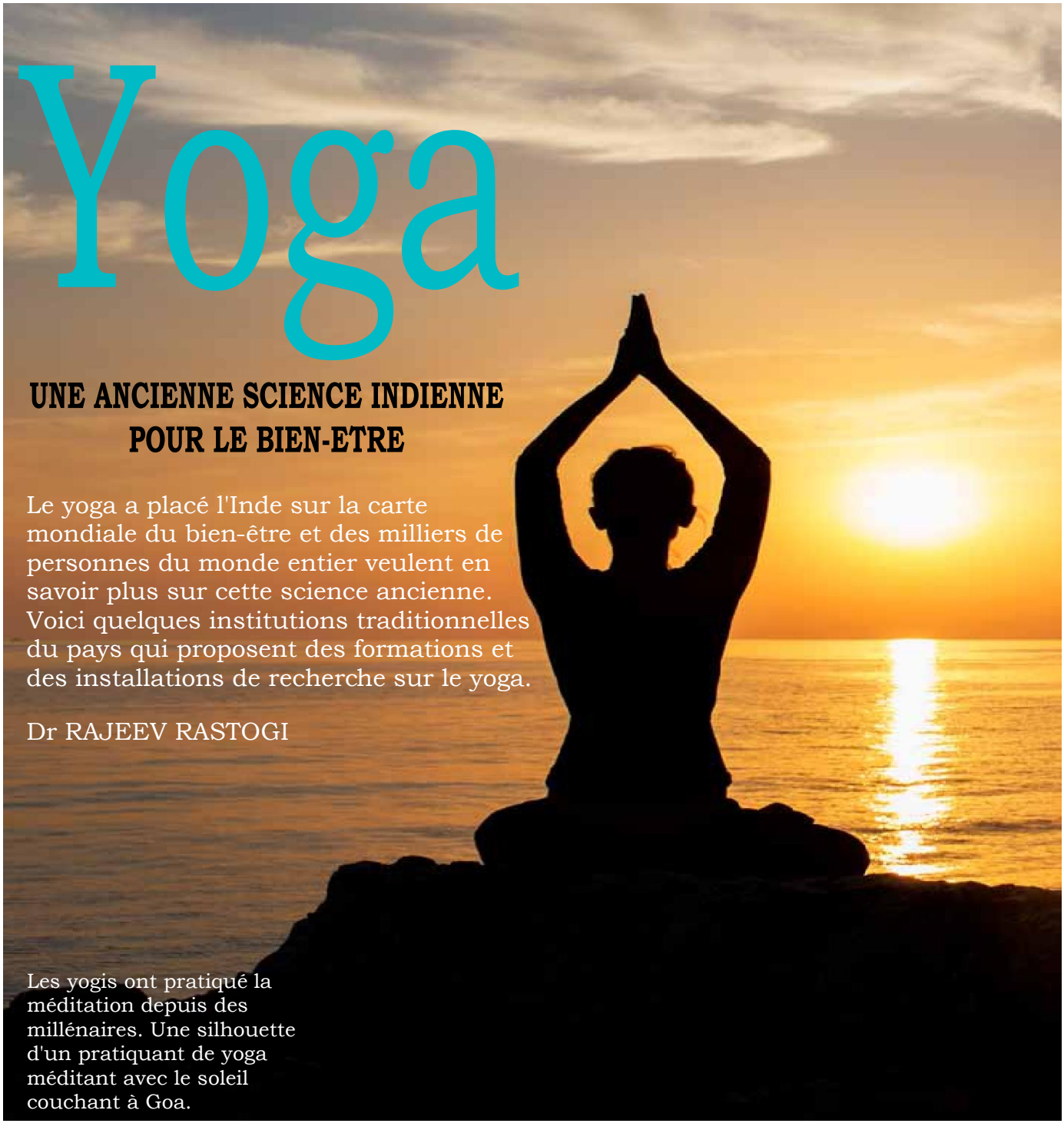
LA CÉLÉBRATION DE LA 7ième JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA – 2021



UNE ANCIENNE SCIENCE INDIENNE POUR LE BIEN-ETRE

Le yoga a placé l'Inde sur la carte mondiale du bien-être et des milliers de personnes du monde entier veulent en savoir plus sur cette science ancienne. Voici quelques institutions traditionnelles du pays qui proposent des formations et des installations de recherche sur le yoga.

Dr RAJEEV RASTOGI

Les yogis ont pratiqué la méditation depuis des millénaires. Une silhouette d'un pratiquant de yoga méditant avec le soleil couchant à Goa.

Le Yoga, l'ancienne science indienne, science du bien-être global, est parmi les six grandes philosophies indiennes. Ces derniers temps, le yoga a acquis une immense popularité internationale, en raison de ses atouts en matière de prévention, de promotion et de soins de santé curatifs. Un regain d'intérêt pour le yoga, en raison de ses avantages pour la santé tels que l'amélioration de la flexibilité le soulagement du stress et la forme physique générale, est vu à travers tout le pays, même parmi la jeune génération.

Des centaines d'enthousiastes du monde entier se rendent en Inde pour apprendre cette science ancienne qui a évolué d'une pratique védique de méditation à une discipline holistique visant au bien-être général de l'individu. Bien qu'il existe plusieurs institutions travaillant dans le domaine du yoga en Inde et à l'étranger, certaines méritent une mention spéciale qui ne se contentent pas de préserver les traditions du yoga, mais adaptent également ses philosophies à la réalité d'aujourd'hui.

Du Cachemire à Kanyakumari et de Dong à Dwarka, la science spirituelle du yoga est pratiquée avec une foi immense comme une idéologie. En Inde, le yoga n'est pas seulement un exercice physique, mais un mode de vie.

Le Premier ministre indien **Narendra Modi** participe à une séance de yoga de masse avec d'autres pratiquants pour marquer la journée internationale du yoga à New Delhi.

Swami Niranjan (au centre avec la casquette) avec d'autres swamis d'Australie et du monde entier, marchant sur le terrain de l'ashram de Mangrove Mountain (Australie). Swami Niranjanananda Saraswati était le président de l'école de yoga de Bihar.

L'EST ET LE NORD-EST

Mission Sri Ramakrishna, Kolkata (Le Bengale de l'Ouest) : Swami Vivekanandaa a créé la mission en **1897**. La mission mène un travail important dans le domaine des soins de santé, l'aide en cas de catastrophe, la gestion rurale, le bien-être des tribus, l'éducation élémentaire et supérieure et développement culturel en Inde. La mission possède plusieurs campus à travers l'Inde, dont un important étant à Belur dans le district de Hooghly, près de Kolkata.

Bihar School of Yoga, Munger (Bihar) : Fondée en **1963** par Swami Satyananda Saraswati pour promouvoir le yoga et la culture indienne, l'école Bihar de Yoga est aujourd'hui un centre réputé pour les études de yoga. Il propose des cours de gestion de la santé, des formations de **sanyasa**, des cours avancés de yoga **sadhana** et offre un mode de vie de type ashram (très basique).

Umachal Yogashram, Guwahati (Assam) : Il a été fondé par Swami Shivananda Sarawast Maharaj en **1929**. L'institution mène des recherches scientifiquement reconnues dans le domaine du Yoga. Ses publications sur le yoga sont très populaires et elle comprend également le premier Hôpital et Université de Yoga.

A la mission Ramakrishna à Kolkata, le yoga est enseigné tous les matins sur une base quotidienne et des cours de courte durée (généralement de 3 à 6 mois) sont également organisés.

Le style de vie à l'ashram et la semaine de yoga Satsang sont les points forts de l'école de yoga de Bihar. L'école organise des cours académiques.
La localité Munger est à environ 190 km de l'état de Patna.

Plusieurs institutions affiliées à l'institutions Umachal Yogashram proposent des cours de yoga sanctionnés par un diplôme en Yoga qui est très populaire parmi les résidents locaux et étudiant internationaux

L'OUEST

L'Institut Ramamani Iyengar Mémorial Yoga, de Pune (Maharashtra) : Fondé en **1975** par le maître spirituel du yoga communément appelé (yoga gourou) BSK **Iyengar** , l'institut est considéré comme étant le cœur du style populaire de yoga Iyengar . L'institut dispense des cours de yoga et les professeurs certifiés par Iyengar propagent le yoga dans le monde entier.

L'Institut de Yoga, Santacruz, Mumbai (Maharashtra) : Le plus ancien centre de yoga en Inde, il a été fondé par Shri Yogenddraji en **1918** pour propager la vision du yoga. Il propose plusieurs cours de yoga pour les apprenants et les formateurs, l'institut est reconnu par le ministère de l'AYUSH (Ayurveda Yoga et Neuropathie, Unani, Siddha et Homéopathie) du gouvernement de l'Inde. Les cours sont dispensés à la fois en Hindi et Anglais.

Kaivalyadhama, Lonavla, Pune (Maharashtra) : Cet institut se concentre sur l'amalgame des traditions du yoga et de la science moderne avec une approche scientifique. Il comprend un institut de yoga reconnu par le gouvernement qui propose des cours de courte et de longue durée sanctionnée par un diplôme ou un grade. Il propose également des cours de perfectionnement pour les enseignants.

Des cours de courts et longues durées sont proposés à l'institut Memorial Iyengar. Le cours de formations des enseignants sont très populaires. Pune est à environ 150 km de Bombay
bksiyengar.com

L'institut de Santacruz organise des cours de formation de professeurs de yoga ainsi que des cours réguliers de thérapie pour le grand public.
theyogainstitute.org

Des séances régulières de yoga sont organisées pour les masses par le Kaivalyadhama à Lonavla.
kdham.com

Une vue de Centre de méditation d'Auroville. Puducherry était la résidence de Sri Aurobindo et est maintenant la base opérationnelle de Sri Aurobindo Ashram

Transmettre la Sagesse

Centre international pour l'éducation et la recherche, Puducherry : Swami Gitananda Giri a fondé le centre en 1967. L'institut Organise régulièrement des cours de formation de professeurs de yoga et possède des centres affiliés dans le monde entier. *icyer.com*

Institut de recherche sur le yoga Vipassana, Igatpuri (Maharashtra) : Fondé en 1985 par SN Goenka. Le Vipassana Institut de recherche est l'un des plus grands centres au monde pour la pratique de Vipassana. Il propose des cours de méditation de 10 jours tout au long de 'année. L'institut possède également un centre de cours de longue durée, Dhamma Tapovana, qui propose des cours de longue durée avancés. *vridhamma.org*

Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana, Bengaluru (Karnataka): Fondé en 2002 par le Dr HR Nagendra, c'est le principal institut de recherche sur le yoga. L'objectif de la création de l'institut est de comprendre et de documenter les preuves scientifiques des pratiques de yoga. Lancé sous le nom de VK Yogas il y a près de 25 ans avec l'Arogyadhama, l'institut est aujourd'hui une université réputée pour le yoga, qui propose des cours de yoga, de spiritualité et de médecine pour les diplômés et les post-doctorants. *svyasa.edu.in*

Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi : Créé par le ministère de l'AYUSH (**Ayurveda Yoga et Neuropathie, Unani, Siddha et Homéopathie**) en 1970, cet institut est l'un des centres d'enseignement et de recherche sur le yoga les plus réputés en Inde. L'Institut promeut la philosophie du yoga et propose des formations et des recherches avancées sur le sujet. Il propose des cours de base et des cours avancés, ainsi que des diplômes et des grades dans l'enseignement du yoga. *yogamdniy.nic.in*

SUD

Sri Aurobindo Ashram, Puducherry (Tamil Nadu): Fondé en 1926 par Sri Aurobindo, un combattant de la liberté, philosophe, yogi, gourou et poète, l'ashram organise régulièrement des séances de yoga pour les résidents d'Auroville ; il possède un centre de pratique du yoga appelé Auromode et propose des séances de différentes formes de yoga.

NORD

Patanjali Yogpeeth, Haridwar (Uttarakhand) : Fondé par Baba Ramdev en **2006**, Patanjali Yogpeeth est l'un des plus grands instituts de yoga en Inde. Nommé d'après le Maharishi Patanjali, l'institut a pour but de pratiquer et de faire des recherches dans le domaine du yoga et de l'Ayurveda.

Sadhana Mandir Trust, Dehradun (Uttarakhand) : Swami Rama a créé le Sadhana Mandir Trust et l'Institut international de l'Himalaya pour la science du yoga et philosophie en **1966**. Formé dans la tradition des monastères rupestre de l'Himalaya, il enseignait les Upanishads et les écritures bouddhistes et avait également étudié les philosophies tibétaines. Le trust propose des retraites spécialisées où l'on peut apprendre le yoga.

La première apparition connue du mot “yoga”, avec la même signification que le terme moderne, se trouve dans le Katha Upanishad, composée entre le troisième siècle avant notre ère.

- Le Patanjali Yogpeeth propose des cours de deuxième et troisième cycle en yoga et Ayurveda.
divyayoga.com
- The Sandhna Mandrir Trust propose des retraites courtes et longues. Sa retraite de (Yoga Retreat) de 5 jours est très populaire.
sadhanamandir.org
- La société de la vie divine organise des séances tous les jours dans l'avant midi et l'après-midi. Des discussions sont également organisées sur le yoga.
sivanandaonline.org
- Le yoga Mandiram à Chennai offre une thérapie de Yoga personnalisée intervention pour adultes et enfants. Plusieurs programmes de formation également dispensés.
kym.org

La Vipassana International Academy, également connue sous le nom de Dhamma Giri, est un centre de méditation Vipassana situé à Igatpuri Nasik, Maharashtra. C'est le prémier centre de méditation Vipassana en Inde qui a été mis en place à Igatpuri.

Divine Life Society (Sivananda Ashram), Rishikesh (Uttarakhand) : Elle a été fondée en **1936** par Swami Shivananda, qui était étudiant en médecine et a rejoint le sanyasashrama sous la direction de Swami Vishwananda Saraswati. Il a créé la société de la vie divine et l'académie de Yoga-Vedanta.

Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai (Tamil Nadu) : cela a été établi au nom de T Krishnamacharya, un Professeur de yoga indien, guérisseur et érudit ayurvédique, en **1976** par TKV Desikachar. L'institut propage le yoga en tant que science holistique. Les autres grandes personnalités de ce parampara sont BKS Iyengar et Pattabhis Jois.

Au cours de la dernière décennie, le yoga est passé du statut d'exercice hebdomadaire à celui de mode de vie sain. Ces instituts de yoga s'efforcent de proposer les meilleurs cours qui sont spécialement conçus pour susciter l'intérêt des élèves de tous âges.

Dr Rastogi est
le Directeur Adjoint au conseil Centrale pour la Recherche en Yoga et Naturopathie sous le Ministère d'AYUSH (Ayurveda Yoga et Neuropathie, Unani, Siddha et Homéopathie) Delhi.

Courtoisie : Mr. T.C. Barupal,
Ambassadeur,
Ambassade de l'Inde, Conakry