

SÉMINAIRES 2020 - 2021

APLOMB - ÉQUILIBRE

L'Être, l'Énergie est, en-Soi... et puis un léger déséquilibre se produit, et l'Énergie sort d'Elle-Même et se manifeste... C'est pour les Hindous le « réveil de Vishnu » ou le « tout premier coup de talon de Shiva, roi-de-la-danse » ; c'est, pour les Chrétiens, « la création par le Verbe ». C'est seulement à partir de ce moment précis que nous pouvons réaliser qu'à la base de toute la manifestation est l'Énergie, et que nous sommes tous une manifestation de cet Être, de cette Énergie, depuis le cosmos jusqu'à la plus petite cellule vivante. Chacune des manifestations de l'Énergie (chaleur, froid, lumière, mer, etc.) répond à un équilibre dont on découvre peu à peu les lois ; et chaque fois qu'un déséquilibre se produit, il y a une aspiration intense à un retour à l'équilibre. La chance qu'a l'être humain, c'est de pouvoir observer ces lois de manière à pouvoir s'y soumettre et à sauver ainsi l'équilibre, en lui et autour de lui. La moindre pollution peut provoquer des désordres énormes, puisqu'elle entraîne un déséquilibre.

Pour ce qui est du mammifère humain, il y a un équilibre entre le cosmos et lui : entre sa maison, sa famille, son entourage et lui ; et à l'intérieur de lui-même. Et tous ces équilibres préservés avec soin, ou récupérés avec une soif intense, font que chacun de nous vit en harmonie avec lui-même, dans son entourage et dans le cosmos.

Tous ces équilibres commencent, pour nous, par une base morale, un équilibre à trouver entre l'égoïsme et le don de soi, et qui évite les sentiments et les mots qui sont tellement à la mode en ce moment : le droit, les exigences, etc... Il y a un respect, un amour qui crée un équilibre entre les humains et à l'intérieur de chacun d'eux, et la somme de ces équilibres donne la beauté, l'harmonie, la santé, la joie de vivre... Comprendre cet équilibre et le répandre autour de nous donne un sens inouï à la vie.

A l'intérieur de nous, il y a divers équilibres à respecter :

- l'équilibre alimentaire, différent selon les races, les climats et les traditions.
- l'équilibre physiologique, pour respecter le mode d'emploi de notre architecture humaine. Tant que l'équilibre existe, nous ne nous en rendons pas compte, nous sommes légers et ne souffrons ni psychologiquement, ni physiquement... dès qu'il disparaît, nous souffrons et psychologiquement et physiquement.
- l'équilibre de chacun de nos os dans la gravité, ce qui permet au bâti de répondre aux exigences de la vie mais aussi à tous les organes d'être à leur place pondérale et physiologique. Le déséquilibre actuel des ressortissants des civilisations industrialisées apparaît tous les jours plus

fort, avec des manifestations psychiques, morales et physiques : de plus en plus de maux de dos, de ptôses, des infarctus, des maux d'estomac, des déformations de pieds, inconnus ou presque hier encore... **Malheureusement, l'équilibre rompu par l'être humain ne peut que se manifester : il ne peut pas tout seul revenir à l'équilibre.** Pour nous, il faut que toutes nos aspirations tendent volontairement à le retrouver. Dans l'humain, la santé perdue ne retourne pas toujours automatiquement vers l'équilibre, il faut l'aider beaucoup, par la **recherche** éperdue et constante **de l'aplomb**... de l'équilibre.

- il y a encore beaucoup d'autres équilibres à rechercher, nous avons donné ceux-ci à titre d'exemple.

L'équilibre de chacun de nous, dans son monde, veut dire que l'adulte que nous tentons de devenir peu à peu, influe sur son entourage, qu'il prend conscience qu'il peut aider l'humanité à évoluer en équilibre. C'est pourquoi, pour être un adulte agissant dans le bon sens, il faut avoir fait de l'archéologie, de la paléontologie, etc., et pour bien voir comment aider à évoluer, dans la bonne direction, le groupe humain dont on fait partie, il est important d'avoir fait de l'histoire des religions et de l'ethnographie !

Alors, avec toutes ces bases, le ressortissant d'une civilisation industrialisée, abîmé comme l'est chacun de nous, peut observer paisiblement les humains, dont le style de vie ressortit encore au néolithique secondaire et qui n'ont pas perdu ces différents équilibres. Ils peuvent nous aider à nous récupérer, puis à aider nos élèves à se récupérer, et le monde autour de nous.

La recherche de l'aplomb est une technique profondément mystique et philosophique, qui cherche à replacer chaque humain à sa place cosmique, chacun de ses os à sa place pondérale dans la gravité : il ne s'agit pas de l'équilibre du corps, mais bien de celui de l'être tout entier.

Noëlle, 1995

* Citations extraites de l'ouvrage : « Étincelles de Divinité »

En hommage à Noëlle, nous avons reproduit le texte ci-dessus.

Noëlle Perez nous a quittés le 8 août 2019. Fondatrice de l'Institut B .K.S. Iyengar de Yoga de Paris et de L'ISA, elle nous a guidés pendant plus de 50 ans.

Elle avait nommé 5 personnes parmi ses élèves et les a chargées de constituer une Fédération, la FIISA : Fédération Internationale de l'Institut Supérieur d'Aplomb. Cette équipe poursuit la recherche et la transmission de son œuvre.

PROGRAMME DES SÉMINAIRES à PARIS :

L'APLOMB : DANS LES POSITIONS DE LA VIE COURANTE ET LES POSTURES DU YOGA

- 10-11 OCTOBRE :** ***Le bassin d'Aplomb : l'assise***
relaxation en profondeur de l'articulation coxo-fémorale et la juste place de la cambrure et des lombaires.
« l'art de s'asseoir est de faire en sorte que l'avant et l'arrière du tronc soient l'un et l'autre non-agressifs » (Q50)*

Postures en extension avant
- 28-29 NOVEMBRE :** ***Le bassin d'Aplomb : Debout***
*les répercussions sur l'équilibre des jambes, des genoux et des pieds. On est sur un fil d'aplomb : « Pensez léger... Pensez à vous-même comme vous déployant plein de grâce, ... » (L12)**

Marcher, monter l'escalier – postures en extension debout
- 16-17 JANVIER :** ***Les lombaires d'aplomb : dé-tasser la jonction des lombaires et des dorsales :***
« ... Mais il y a un centre, c'est la partie centrale de nous-mêmes : l'avant et l'arrière doivent se rejoindre exactement au centre » (Q45)*

Postures en extension arrière
- 13-14 MARS :** ***Le ventre : rentré ou allongé ?***
Couché : les lombaires qui touchent le sol ou cambrées ?
« La santé n'est pas une facilité, c'est un équilibre parfait entre le corps, l'esprit et l'âme. Pour acquérir la santé, il faut connaître les nerfs » (N23)*

Postures couchées
- 24-25 AVRIL :** ***Le bassin, les lombaires, les dorsales et les épaules :***
«Ce qui est nécessaire, c'est la culture du cœur et de la main, pas seulement la culture de la tête » (X118)*

Positions et Postures sur le côté, chien tête en bas, etc.

HORAIRES

SAMEDI :	14h à 16h 16h30 à 19h	exposé de recherche par les élèves (ou culturel externe) cours Aplomb et Yoga
DIMANCHE :	10h -12h 12h-13h30 13h30-15h30 16h-17h30	activité culturelle externe (ou interne) pique-nique : moment réservé à la vie de la FIISA cours Aplomb et Yoga cours Aplomb et Yoga

Participation aux frais : 130 €

Pour chaque séminaire, des précisions supplémentaires sont envoyées en temps voulu aux personnes qui s'inscrivent.

MINI-SESSIONS

Elles ont lieu lors de chaque séminaire, le SAMEDI de **10h à 12h30**. Elles sont ouvertes à TOUS, et seront consacrées cette année encore au travail du PRĀNĀYĀMA (respiration), et aux PIEDS.

Participation aux frais : 50 €

INSCRIPTIONS : Afin de faciliter l'organisation, nous vous demandons de vous inscrire à l'avance

LIEU : Association SAINTE-AGNES, 23, rue Oudinot, 75007 PARIS (bâtiment au fond de l'allée)
Métro : DUROC ou ST-FRANCOIS-XAVIER. Bus : 28, 82, 92.

BIBLIOGRAPHIE

Nous vous suggérons quelques livres de *Noëlle* pour vous préparer* :

- « Être d'aplomb »
- « Étincelles de Divinité » (épuisé) voir la nouvelle édition américaine : « Sparks of Divinity »
- « Ainsi parlait B.K.S. Iyengar » ou en anglais : « Thus spake B.K.S. Iyengar »
- « La bascule du bassin, une catastrophe"
- « Le dos étonnamment jeune des paysans de Madère"
- « Attention le Yoga peut être dangereux pour vous. Pathologie du Yoga" et ses suppléments
- « Aplomb comme base du Yoga, B.K.S. Iyengar décrypté en observant Miguel »
- Thèse de doctorat d'ethnophysiologie de Noëlle Perez et Miguel da Fonseca, soutenue à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales en 2008 : **Porter sur soi**, se porter, transporter, se comporter, se charger et se décharger sans dommage, contribution à l'étude d'une catégorie universelle de techniques : le transport des charges sur soi.

Les actions de la vie quotidienne décryptées en observant Miguel :

B.K.S. Iyengar et l'aplomb.

Mets-toi debout !

Bien assis

Se pencher, se plier

Marchez, mais marchez BIEN

Respirez BIEN

LE PIED : l'aplomb des pieds en soi, debout et dans la marche

APLOMB :

Yoga de la vie quotidienne T1 & T2 (12 €)

La cambrure naturelle : Anté versée ? Rétro versée ? T1 & T2 (12 €)

Être d'aplomb : une sensation ou une idée ? (12 €)

* voir le site

Si vous souhaitez recevoir des informations sur :

- Les recherches et les publications de l'I.S.A.
- La formation de professeurs
- Les séminaires en province et à l'étranger

Le site internet de la FIISA est en préparation, vous pouvez encore consulter l'ancien site :

<http://www.isaplomb.org/>

Contact par e-mail : georgia.leconte@wanadoo.fr

Fédération Internationale de l'Institut Supérieur d'Aplomb
1, rue de la Boule Rouge, 75009 PARIS