

Cours de Yoga pendant l'été 2017

Roubaix

Présentation générale du yoga seитай

La forme de yoga que nous pratiquons, appelée « seитай » ou « katsugen'undo », «mouvement de l'énergie vitale », est une discipline fondée par Noguchi Haruchika au début du XXème siècle. Elle fut ensuite introduite en Europe par Tsuda Itsuo qui a écrit 9 livres sur le sujet, portant tous comme sous-titre « École de la respiration » (Courrier du Livre). Notons que Tsuda était également renommé pour sa pratique de l'aikido dont il connaissait intimement le fondateur, Ueshiba Morihei. Le seитай vise à retrouver un corps équilibré, un état naturel dans lequel l'énergie vitale s'écoule librement.

Pour atteindre à un état naturel, les techniques du yoga-seитай (Katsugen'undo) induisent, par une série de mouvements respiratoires, **un état de non-faire, de non-penser**. Dans cet état de non-mental, le corps peut alors s'exprimer spontanément. Cela se traduit par des mouvements non volontaires, non intentionnels, voire inconscients. A travers ces mouvements les tensions, qui se sont accumulés durant les jours passés, se dénouent en s'exprimant. Au fur et à mesure des séances, le pratiquant apprend à lâcher-prise, à laisser-faire, et ainsi à retrouver une relation naturelle avec lui-même, avec autrui et avec son environnement.

Certains exercices se font par deux dans un travail mutuel de lâcher prise. Les exercices, associant postures simples, respiration et visualisation, respectent le corps et ne demandent aucune prédisposition physique particulière.



Jeudi du yoga-seitai

Dates : 6 juillet ; 20 juillet ; 27 juillet ; 3 aout ; 10 aout ; 24 aout ; 31 aout

19h-20h30 : pratique

Mouvement de base du yoga-seitai : relaxation, concentration, lâcher prise par des exercices seuls ou par deux. Exercices basés sur un contrôle du souffle et des visualisations qui visent à libérer la circulation énergétique dans le corps et dans le rapport des corps entre eux.

Prérequis : lecture de *Le corps inconscient et l'âme du monde selon C.G. Jung et W. Pauli* (préface de Michel Cazenave, Ed. Harmattan) (en vente au [Furet du Nord](#))

Matériel : venir en tenue décontractée. (La pratique se fait pieds nus sur des tatamis)

Dirigé par Bruno Traversi, chercheur université Paris Descartes et à la SFPA (Société Française de Psychologie Analytique), enseignant de Yoga à l'université Lille3.

Accessibles aux débutants. Tarif : 10€ / séance ; Tarif pour les membres du club d'aikido : 5€

Réservation par email ou par sms - Bruno.traversi@yahoo.fr ou port. : 06 62 34 40 64



Présentation générale des dimanches du Yoga-seitai et des stages de week-end.

Lors des séances du dimanche matin et des stages de week-end, en plus de la pratique corporelle, nous réfléchissons collectivement sur la question du corps dans le yoga, à partir de la théorie de Carl Gustav Jung, de Ueshiba Morihei et de Noguchi Haruchika. Ces points théoriques permettant de mieux comprendre la pratique et donnent des pistes pour un travail intérieur. Ces explications renvoient notamment au livre *Le corps inconscient et l'âme du monde selon C.G. Jung et W. Pauli* (Harmattan), qu'il est donc préférable d'avoir lu avant.

Dimanches du Yoga / Jung

Dates : 23 juillet ; 6 août ; 13 août

9h15 – 12h

Séance du dimanche matin en 3 parties. Première partie : mouvement de base : relaxation, concentration, contrôle du souffle pour un premier niveau de détente. Deuxième partie : enseignement sur le corps dans le yoga (seitai), selon C.G. Jung. Troisième partie : approfondissement du relâchement jusqu'au lâcher-prise et au mouvement spontané, par des exercices exécutés individuellement, puis par deux, afin de libérer la circulation énergétique, d'évacuer les tensions corporelles et mentales.

Accueil : 9h15: café et viennoiseries

9h30 – 10h30 : exercices de bases

10h30- 11h : théorie : le vécu corporel dans le yoga (à partir des textes de Itsuo Tsuda et de Carl Gustav Jung).

11h-12h : Travail sur le mouvement spontané

Prérequis : lecture de *Le corps inconscient et l'âme du monde selon C.G. Jung et W. Pauli* (préface de Michel Cazenave, Ed. Harmattan) (en vente au [Furet du Nord](#))

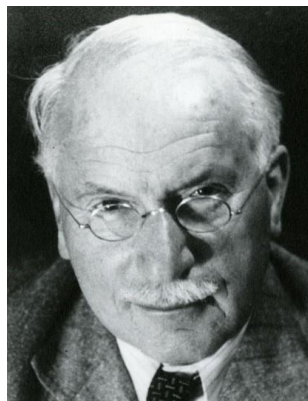
Matériel : venir en tenue décontractée. (La pratique se fait pieds nus sur des tatamis)

Dirigé par Bruno Traversi, chercheur à l'Université Paris Descartes et à la SFPA (Société Française de Psychologie Analytique), enseignant de Yoga à l'université Lille3.

Accessibles aux débutants. Tarif : 15€/séance

Tarif aikidoka : 10€/séance

Réservation par email ou sms - [Bruno.traversi@yahoo.fr](mailto: Bruno.traversi@yahoo.fr) ou port. : 06 62 34 40 64



Stage de week-end Juillet– Yoga-seitai /Jung Le mouvement spontané et l'inconscient jungien

Samedi 29 et Dimanche 30 juillet

Samedi de 16h- 19h ; Dimanche de 10h-12h et de 14h-18h.

Contenu : les stages de week-end permettent une pratique plus approfondie, d'atteindre au mouvement spontané authentique, appelé aussi « mouvement régénérateur ». Plusieurs points théoriques sur l'inconscient corporel (selon Jung) et de partage des sensations s'insèrent entre les phases de pratique.

Accessibles aux débutants. Tarif : 35 € ; Tarifs Aikidoka : 20€

Prérequis : lecture de *Le corps inconscient et l'âme du monde selon C.G. Jung et W. Pauli* (préface de Michel Cazenave, Ed. Harmattan) (en vente au [Furet du Nord](#))

Dirigé par Bruno Traversi, chercheur à l'Université Paris Descartes et à la SFPA (Société Française de Psychologie Analytique), enseignant de Yoga à l'université Lille3.

Matériel : venir en tenue décontractée. (La pratique se fait pieds nus sur des tatamis)

Réservation par email ou par sms - Bruno.traversi@yahoo.fr ou port. : 06 62 34 40 64

Stage de week-end Aout – Yoga-seitai /Jung Le mouvement spontané et l'inconscient jungien

Samedi 26 et Dimanche 27 Aout

Samedi de 16h- 19h ; Dimanche de 10h-12h et de 14h-18h.

Contenu : les stages de week-end permettent une pratique plus approfondie, d'atteindre au mouvement spontané authentique, appelé aussi « mouvement régénérateur ». Plusieurs points théoriques sur l'inconscient corporel (selon Jung) et de partage des sensations s'insèrent entre les phases de pratique.

Accessibles aux débutants. Tarif : 35 € ; Tarifs Aikidoka : 20€

Prérequis : lecture de *Le corps inconscient et l'âme du monde selon C.G. Jung et W. Pauli* (préface de Michel Cazenave, Ed. Harmattan) (en vente au [Furet du Nord](#))

Matériel : venir en tenue décontractée. (La pratique se fait pieds nus sur des tatamis)

Dirigé par Bruno Traversi, chercheur à l'Université Paris Descartes et à la SFPA (Société Française de Psychologie Analytique), enseignant de Yoga à l'université Lille3.

Réservation par email ou par sms - Bruno.traversi@yahoo.fr ou port. : 06 62 34 40 64



Enseignant

Bruno Traversi, docteur en philosophie, est chercheur associé au laboratoire TEC (Technique et Enjeux du Corps) de l'Université Paris Descartes, chercheur attaché à la SFPA (Société Française de Psychologie Analytique) ; il enseigne la philosophie de l'éducation et la psychologie dans les instituts de Formation des Maîtres, au niveau Master, et est chargé d'enseignement en aikido et en yoga à l'université de Lille3. Il a en outre publié plusieurs articles scientifiques sur les états modifiés de conscience, sur le rapport de l'inconscient collectif et du corps, et le livre *Le corps inconscient selon Carl Gustav Jung et Wolfgang Pauli* (Ed. Harmattan).

Bruno TRAVERSI

LE CORPS INCONSCIENT

Et l'Âme du monde selon C.G. Jung et W. Pauli



Préface de Michel Cazenave
Postface de Baléine Saint Girons

L'Harmattan

OUVERTURE PHILOSOPHIQUE