

Quand « le yoga est méditation »



LE TEMPS DU YOGA. Plus d'une trentaine de participants étaient présents au récent stage organisé par l'association locale Le temps du yoga, sur le thème « yoga et méditation ». Jean-Michel Creisméas, animateur, est sanskritiste et docteur en études indiennes. Sa pédagogie marquée par l'empreinte de Boris Tatzky, dont il a suivi l'enseignement pendant plus de 30 ans, a conduit les stagiaires à vivre

une pratique posturale progressive. Alternant temps de pratique et temps d'assise, accompagnés de récitation de mantras, il a su guider, avec précision et finesse, ce travail d'écoute et de perceptions des sensations pour préparer à l'expérience méditative. Ainsi selon lui, « le yoga est méditation ».

Lors de sa conférence, Jean-Michel Creisméas a fait partager ses réflexions sur la méditation. S'appuyant sur l'un des plus anciens traités, *Le Yoga-Sûtra de Patañjali*, il a exposé les différents niveaux de méditation mis en avant dans ce texte millénaire. ■