



arte

17.2.2013

DIMANCHE 17 FÉVRIER 2013

THEMA YOGA

Le 17 février de 10h45 à 12h30, Valérie Bluchet, enseignante certifiée niveau Senior au Centre de Yoga Iyengar de Strasbourg répondra aux questions des internautes à l'occasion d'un chat sur arte.tv.



20.45

GANDHI

FILM DE RICHARD ATTENBOROUGH (ROYAUME-UNI/INDE, 1982, 3H, VF)

SCÉNARIO : JOHN BRILEY, D'APRÈS LA VIE DU MAHATMA GANDHI DE LOUIS FISCHER

AVEC : BEN KINGSLEY (GANDHI), CANDICE BERGEN (MARGARET DOURKE WHITE), MARTIN SHEEN (WALKER), JOHN MILLS (LE VICE-ROI), EDWARD FOX (LE GÉNÉRAL DYER), JOHN GIELGUD (LORD IRWIN), TREVOR HOWARD (LE JUGE BROOMFIELD), ROSHAN SETH (PANDIT NEHRU), ALYQUE PADAMSEE (MOHAMMED JINNAH)

IMAGE : BILLY WILLIAMS, RONNIE TAYLOR

DÉCORS : STUART GRAIG, ROBERT W. LAING, MICHAEL SEIRTON

MUSIQUE : RAVI SHANKAR

PRODUCTION : CAROLINA BANK, GOLDCREST FILM INTERNATIONAL, INDO-BRITISH, INTERNATIONAL FILM INVESTORS, NFDC

(REDIFFUSION DU 12 AOUT 2007)

SEPT OSCARS EN 1983 : MEILLEURE INTERPRÉTATION POUR BEN KINGSLEY, MEILLEUR RÉALISATEUR, MEILLEUR SCÉNARIO, MEILLEURE PHOTOGRAPHIE, MEILLEUR DÉCOR, MEILLEUR MONTAGE, MEILLEURS COSTUMES

Une gigantesque fresque sur la vie de Gandhi, primée sept fois aux Oscars. Avec une admirable composition de Ben Kingsley.

Fils de commerçants de Bombay, Mohandas Gandhi est attiré dès l'adolescence par les lumières de l'Occident. Selon les coutumes indiennes, il épouse, à 14 ans, Kasturbai, qui restera à ses côtés toute sa vie. En 1888, sa famille accepte qu'il parte étudier le droit à Cambridge. Quand il revient d'Angleterre, il est un avocat cultivé. Un jour, il s'engage à aller défendre un Indien dans un procès en Afrique du Sud. Là, un contrôleur de train décide de son destin : pour s'être installé en première classe, il est jeté sur la voie, où il médite toute une nuit, et finit par décider de s'installer en Afrique du Sud pour lutter contre le racisme et défendre la communauté indienne. Au cours de ces années sud-africaines, Gandhi met au point la théorie de la *satyagraha*, « la force née de la vérité et de l'amour », qui inclut l'*ahimsa*, ou non-violence...



23.45

PLANETE YOGA

DOCUMENTAIRE DE CARLOS FERRAND (CANADA, 2012, 1H27)

Toute la diversité du yoga, promesse de réalisation de soi et de dialogue entre les cultures.

Le yoga à la conquête de l'Ouest ! Aux seuls Etats-Unis, cette discipline d'origine indienne, inconnue il y a vingt ans, compte aujourd'hui plus de 50 millions de pratiquants. Mais qu'est exactement le yoga ? Un sport ? Une philosophie de vie ? Une méthode de gestion du stress ? *Planète Yoga* part à la rencontre de yogis âgés de 15 à 88 ans, français, nord-américains ou indiens, à qui cette pratique procure santé, équilibre intérieur et sagesse. Plongée dans l'univers de la méditation et de l'ascèse orientale, qui a su s'intégrer à la culture occidentale.



10.50 ET 1.15

YOGA, L'ART DE VIVRE

DOCUMENTAIRE DE SOLVEIG KLASSEN (FRANCE, ALLEMAGNE, 2012, 52MN)

Avec la réalisatrice Solveig Klåßen, nous partons en Inde aux sources du Yoga en suivant un pèlerinage dans l'Himalaya, sur les traces d'un des grand maîtres du Yoga traditionnel Swami Sivananda.

Pour ces pratiquants de yoga de nationalités différentes, ce voyage initiatique est un moyen de se ressourcer dans les lieux mêmes qui ont vu naître cette philosophie et cet art de vivre. A Chennai nous faisons connaissance avec R.Sriram, professeur de yoga qui fut le disciple du prestigieux Sri T.K.V. Desikachar, et qui perpétue la tradition de l'enseignement particulier de maître à élève en Allemagne et en Inde. Sa femme Anjali est une danseuse allemande de Bharatanatyam.

Ces protagonistes joyeux et sereins nous permettent de découvrir que le yoga est un compagnon de route pour la vie, un art et une techniques séculaires pour apprendre à vivre en harmonie avec nous-mêmes et notre environnement.

LES 5 POINTS DU YOGA

Pour rendre plus accessible la philosophie et les enseignements du yoga, le maître indien Swami Vishnudevananda a résumé cette sagesse en cinq points. Ils expliquent comment le yoga contribue à la santé physique et mentale et au développement spirituel. Swami Vishnudevananda a fondé plus de 70 ashrams et centres sivananda dans le monde entre 1957 et 1993.

1. LES POSTURES – ASANA

Exécutées avec lenteur et réflexion, elles contribuent au bien-être physique ainsi qu'à la concentration mentale et à la méditation. Ces exercices physiques se concentrent sur la colonne vertébrale, pilier du système nerveux, qui assure la communication au travers du corps. Si l'on entretient sa flexibilité et sa solidité par des postures appropriées, la circulation sanguine s'intensifie, l'alimentation des nerfs en nutriments et en oxygène s'améliore et le corps reste jeune. Les *asana* activent en outre les points d'acupuncture, ce qui stimule le flux d'énergie vitale, le *prana*.

2. LE SOUFFLE – PRANAYAMA

Le souffle relie l'organisme à son centre énergétique - le plexus solaire - qui recèle des réserves considérables. Les techniques de respiration permettent de libérer cette énergie au plan physique comme au plan mental. Il est ainsi possible de remonter à la source des maladies pour les soigner. Tel est le secret de la guérison.

3. LA RELAXATION – SAVASANA

C'est par la relaxation que la nature permet à l'organisme de reconstituer ses réserves d'énergie. Si le corps et l'esprit sont en permanence sous tension, ils cessent de fonctionner

harmonieusement. Pour réguler et équilibrer leur travail, l'énergie produite par le corps doit donc être employée à bon escient. Tel est l'objectif de la relaxation. Elle se décompose en trois étapes : physique, mentale et spirituelle. Quelques minutes de relaxation sont plus efficaces contre les soucis et l'épuisement que des heures de sommeil agité.

4. LE RÉGIME ALIMENTAIRE – LE VEGETARIANISME

Les yogis sont végétariens et se nourrissent d'aliments simples, naturels et bons pour la santé, faciles à assimiler et à digérer. Ils sont donc très attentifs aux effets subtils de l'alimentation sur l'esprit et l'équilibre énergétique. Pour les yogis, « on mange pour vivre, on ne vit pas pour manger ».

5. LA PENSÉE POSITIVE ET LA MÉDITATION – VEDANTA ET DHYANA

La pensée positive et la méditation constituent les clés de la paix intérieure. Le contrôle de l'esprit permet de faire abstraction des pensées négatives et de parvenir à un état méditatif supraconscient, le *samadhi*, qui représente une expérience spirituelle au-delà des mots et de la pensée consciente.

CONTACTS PRESSE :

MARTINA BANGERT / MARIE-CHARLOTTE FERRÉ / 01 55 00 72 90 / 73 25
M-BANGERT@ARTEFRANCE.FR / MC-FERRE@ARTEFRANCE.FR