

Yoga Bulletin

Connaissances – Réflexions – Actualités autour du Yoga

Hiver 2020-2021 en Yoga



Photo AM - Val d'Hérens - sept. 2020

Sujets traités

Fil rouge N°3 - N°4	p. 2
Editorial	p. 3
Articles :	p. 4-6
. L'équilibriste	
. Vous reprendrez bien un peu d'équilibre	
. Equilibre et souffle	
Actualités – Infos – Annonces ...	p. 7
Comptes rendus :	p. 7-9
. Danse Bharatanatyam	
. Cuisine ayurvédique	
. Cours lithothérapie	
. Congrès FMTA	
Espace partage, lecture ...	p.10
Séance : intro - ancrage	p.10-11
Acro-yoga	p.12
Vœux	p.13
Exercice de style	p.14

Thème fil rouge *YB N° 3*

→ L'équilibre

Thème fil rouge pour *YB N° 4*

→ Le renouveau

Suggestions

→ N'hésitez pas à

- Proposer une séance pratique
- Proposer un thème fil rouge qui vous est cher
- Proposer une nouvelle rubrique

Invitation à toutes et tous...

→ Partage d'un coup-de-cœur

- Résumé de livre, film, pièce de théâtre...
- Compte-rendu de cours, atelier, stage ayant un lien au Yoga... - que vous avez suivi - illustration avec photo ou dessin souhaité
- Interview d'une personnalité ou d'un/e illustre inconnu/e qui gagne à être connu/e

Equipe rédactionnelle permanente

- Line Blardone - www.yogarage.ch
Contact : line@saxon.ch
- Lucie Pfefferlé - www.bansuriyoga.ch
Contact : cfeybansuri@bluewin.ch

Ont participé à ce numéro 2

- Audrey Monbaron (poème + photos)
- Alexandra Briffaz (séance)
- Christine Kuong Boulnoix (texte + photos)
- Susana Barroso (espace lecture)
- Sébastien Hartmann (texte + photos)
- Lydia Lucas Rey (photo)
- Joëlle Pfefferlé (relecture + photos)

Invitation à vous, enseignant ou pratiquant le Yoga traditionnel, pour rédiger :

- Un texte autour du Yoga selon le thème proposé dans le numéro précédent (voir ci-contre)
- Un récit sur une rencontre particulière
- Proposition de cours à thème spécifique¹ avec un petit texte pour donner envie... 😊
+ compte-rendu de l'événement

Mode de diffusion

- Par mail, en format PDF
- Possibilité d'envoi papier sur demande, avec seuls frais coûtants (impression + envoi)
- Effet boule de neige, selon votre envie de le diffuser auprès de vos élèves et amis

Fréquence de parution

- Trimestriel, mi 03 - 06 - 09 - 12
- **Merci d'envoyer vos textes ou autres documents au plus tard 15 jours avant parution !**

Envoi gratuit du *Yoga Bulletin*

Vous pouvez en tout temps nous signaler votre désintérêt et votre retrait de notre liste d'adresses sera fait au plus tôt. Merci

¹ La liste non-exhaustive des enseignantes de tradition Yogakshemam certifiées Cfey Bansuri et/ou diplômées YCH est consultable sur www.bansuriyoga.ch Elle peut être complétée ou modifiée en tout temps, si souhaité 😊

Editorial

Chers Amies et Amis en Yoga,

La diffusion des *Yoga Bulletin* génère de belles idées et laisse découvrir des plumes de journalistes et d'écrivains de-ci, de-là. Des photographes en herbe poussent un peu partout et offrent très volontiers leurs captures d'instant privilégiés. Quelle belle aventure ! Chacun de vous en fait partie et aide à prospérer ce bébé aux allures modestes. Et pour ceci, nous tenons à vous remercier car chacune de vos idées, de vos remarques et suggestions nous aident à avancer et nourrissent notre envie de partage.

Pour nous, c'est maintenant que l'équilibre se fait. Comme dans les postures d'équilibre sur un pied, il s'agit de prendre appui sur nos connaissances, de déporter notre regard au-delà de nos idées et focaliser notre mental pour trouver le bon rythme, le bon format, rester modeste et poursuivre sans modération l'idée de départ de ce bulletin.

Pour chacun, rester en harmonie c'est se nourrir de ce qui nous semble le plus juste. Mettons donc de côté ce qui ne nous convient pas pour le moment et peut-être qu'une autre fois cela se rappellera à nous...

C'est donc l'esprit ouvert et le cœur gonflé de joie que je vous laisse parcourir ces prochaines pages. Puissent-elles vous inspirer, donner un nouvel éclairage ! Puissent-elles, à votre tour, vous donner l'envie de partager !

🙏 Bien à vous

Line



Photo LP - Baar (Nendaz) - déc. 2019

L'équilibriste

Je marche sur le fil du rasoir...lame de rasoir.

Ne pas tomber, continuer, progresser encore. Garder les yeux ouverts, garder l'équilibre...

Equilibre tenu ?

Tout s'accélère. Avancer encore, plus vite, pour ne pas tomber, surtout ne pas s'arrêter, regarder droit devant.

Puis la chute, profonde, douloureuse...

Equilibre rompu ?

Je m'arrête. Enfin. Je m'assieds. Je ferme les yeux. Je respire. Lentement. Calmement.

Ne plus repartir ?

Et vient le moment de reprendre la route. Différemment. Sereinement. Je renonce au fil du rasoir, lame de rasoir, trop coupante. Je choisis le chemin, les chemins. Ancrage, pieds sur terre. J'ouvre les yeux pour mieux les refermer. Je marche, j'avance, pour mieux m'arrêter. Je ralentis, pour mieux continuer.

L'espace se dévoile, mon espace, votre espace.

A chaque instant, je cherche l'équilibre.

Fermer les yeux

Audrey Monbarron

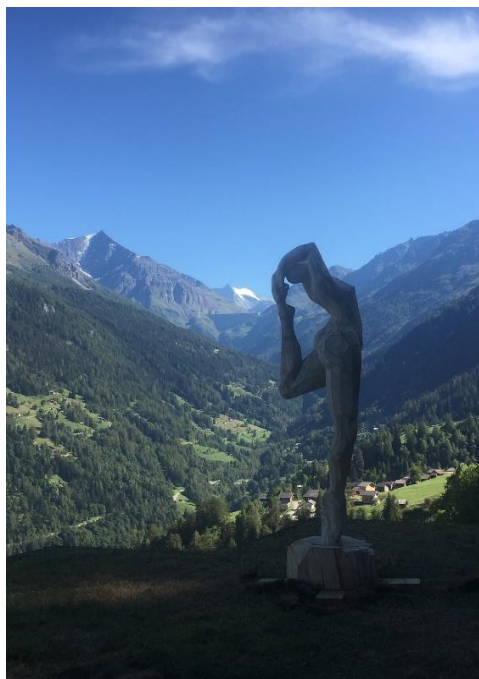


Photo AM - Val d'Hérens - sept. 2020

Vous reprendrez bien un peu d'équilibre ?

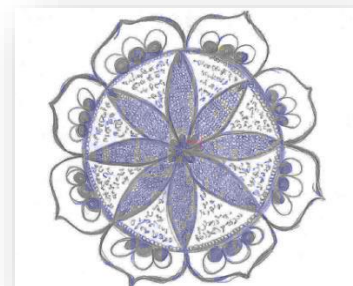
Après cette période de confinement ce printemps et un goût de semi-liberté retrouvé en été, l'automne s'annonçait pour moi sous le signe de l'équilibre retrouvé. J'avais alors dans l'idée de vous parler de ma vie de femme actuelle avec l'équilibre à trouver et à adapter entre ma vie professionnelle, ma vie de maman et intendante de famille, ma vie d'enseignante de yoga et d'entrepreneure. Mais voilà, avec la situation sanitaire se dégradant, c'est un nouvel exercice de jonglage qui s'est imposé.

Dans tous ces changements que nous traversons à l'heure actuelle avec cette crise sanitaire qui n'en finit pas de rebondir, comment puis-je trouver une stabilité et un équilibre. Je n'ai pas le temps de m'habituer à une mesure qu'une autre directive vient se rajouter. Parfois, j'ai l'impression que ce monde ressemble à mon monde intérieur. Les idées se bousculent dans ma tête. Elles n'ont pas le temps de se formuler correctement et jusqu'au bout que déjà d'autres idées prennent le dessus. Je suis déstabilisée et rien n'aboutit.

Dans les postures d'équilibre debout, c'est d'abord mon physique que je « dompte » en balançant mon poids de corps sur une jambe pour rendre l'autre légère et libre de son ancrage au sol. Avant tout ceci, c'est déjà la conscience du sol sur lequel je dépose mes pieds qui va déterminer mon équilibre. Puis la rapidité ou lenteur de transfert de poids de corps quand je prends le temps de ressentir toutes les structures de mon pied, ma cheville et ma jambe qui cherchent à corriger sans arrêt les nouvelles informations (changement de pression, déplacement de poids, charge etc...) pour éviter la chute. Et lorsque je suis dans la posture, c'est mon mental que je dois canaliser. En effet, lorsque je laisse mes idées, mes questionnements, mes jugements, mes valorisations prendre le dessus, et il suffit d'une pensée un peu plus forte que les autres pour que mon corps vacille. Lorsque j'essaie de tenir un long équilibre alors que je suis justement en train de ruminer, par exemple, que les équilibres sont faciles, que j'ai réuni toutes les conditions pour le prendre et qu'il s'agit juste de faire la focale sur un point et que tout ceci, en fait, m'agace, parce qu'un équilibre c'est facile et oh ! Je tourne en rond là ! Et c'est la chute. C'est lorsque je suis stable dans ma tête que mon corps ne vacille plus.

Lorsque je prends le temps de conscientiser mes mouvements, lorsque je défais le fil de ma pelote de pensées, je garde l'attention à une seule chose, mon mental est stable et mon corps, plus coopératif.

A l'heure actuelle, avec la rapidité des changements ordonnés par nos instances, ma vie tangue et bascule aussi vite que les informations données. Pourquoi ne pas appliquer l'équilibre sur le tapis à mon quotidien : prendre le temps d'écouter et d'observer les choses, les unes après les autres, ralentir en m'accordant un temps de réflexion ou une balade sous un doux soleil d'automne ou un temps de rien et découvrir une plage stable à laquelle revenir lorsque les informations ne ralentissent pas. Mon équilibre intérieur se reflètera sur l'équilibre extérieur. Lorsque je suis stable, ma vie est stable, mon entourage est stable. L'équilibre se fait aussi en prenant appuis contre le mur : il suffit parfois d'un bout de mur pour donner l'impulsion à l'équilibre. Line



Dessin LB - Mandala - août 2020

Equilibre et souffle

Le thème de l'équilibre, fil rouge de cette édition, m'inspire plusieurs pistes de réflexion.

La première pensée qui vient me révèle une vue aérienne, celle du funambule sur sa corde tendue dans le vide. La vision de sa lutte pour garder le cap malgré l'attraction du vide, la force de gravité... J'imagine l'artiste marcher avec aisance tout en gardant à l'esprit que son apparente sûreté n'est que le fruit de sa ténacité. Elle est à la hauteur de son entraînement sur le long terme. Malgré les chutes, les doutes, il est remonté sur son fil, encore et encore, avec détermination et concentration. Il a dû dompter ses peurs et développer sa confiance pour chaque fois y retourner. Il a su aller de l'avant sans regarder par-dessus son épaule, tâtonner à chaque pas avec le bout du pied pour ressentir l'assise stable souhaitée, ses muscles aussi solides que son mental, déterminé. Et trouver enfin le bon dosage pour que seule subsiste la beauté du geste !

Dans mon quotidien, j'aspire aussi à cette persévérance qui apporte assurance et sérénité. Cependant, le sentier de la vie ressemble souvent à une arête effilée qui, comme par hasard, attire du côté le plus vertigineux... Difficile de rester confiante et déterminée lorsque les signaux, qui pourtant semblaient passés au vert, nous replongent tous dans une nouvelle période d'incertitudes pour notre santé, pour nos proches, pour nos activités. A l'instar du funambule, il s'agit de trouver un nouvel équilibre malgré les forces contraires et de développer notre confiance en la vie afin de lire positivement la situation. Cette analyse m'amène à la pratique posturale puisque nous revenons, semaine après semaine, sur notre tapis afin de progresser dans la technique, affiner le souffle et alléger le mental de toute sollicitation extérieure, de toute pensée distraite ou "jugeante". Ainsi nous trouvons le point d'équilibre, instant tenu hors du temps et de l'espace qui se prolonge ou pas, selon notre détermination ou humeur du moment. Cet état entre deux mondes, que l'on appelle le présent, nous pouvons le ressentir dans les deux temps de bascule de la respiration modifiée au fil de la séance, au fil des pratiques. Le vide alors ressenti est difficile à exprimer car il est, à la fois, "Rien et Tout". Je le qualifierais d'état de grâce qui nourrit autant le corps qu'il apaise l'esprit car il donne la force, la résistance, la confiance... Toutes ces qualités nécessaires à l'artiste pour se bonifier dans son art autant qu'à nous toutes et tous, traversant les aléas de la vie.

Belle traversée de l'hiver qui s'annonce...

Lucie



Photo JP - Baar (Nendaz) - janvier 2019

Actualités – Infos – Annonces – Dates à retenir

Etat au 13.12.2020 : Les cours de Yoga peuvent avoir lieu en respectant les mesures de protection. Celles-ci changent régulièrement, merci de consulter les sites mis à jour ou vos enseignant(e)s.

→ **Cours hebdomadaires 2020 - 2021 :**

- Voir la liste des divers professeurs sous "Enseignant/e/s" sur www.bansuriyoga.ch
Manifestez-vous si vous ne figurez pas encore sur cette liste !

→ **Cours de formation continue :** Voir sous "Cours théoriques" sur www.bansuriyoga.ch

Comptes-rendus

→ **Compte-rendu de la journée du 19 septembre 2020 chez Cfey Bansuri à Sion**

Les élèves de 4^{ème} année étaient conviées à une démonstration de danse indienne **Bharatanatyam** (Tamil Nadu) magnifiquement exécutée par **Mme Paola Moro**. Avec quelques anciennes élèves et la sousignée, elles ont reçu une introduction aux notions de base de cet art, notamment liées à l'expression des diverses émotions de notre langage corporel.

Après quelques explications sur les pas à faire en coordination avec les gestes des mains, données avec enthousiasme par l'intervenante et danseuse du jour, elles ont été invitées à prendre part à la danse, au rythme des "taam ti taam kitetake tei that tei kitetake...", ce qui, comme vous pouvez l'imaginer, ne s'est pas fait si facilement mais avec beaucoup de rires contagieux...

Grâce à Paola, généreuse et rayonnante comme le soleil, l'après-midi fut lumineux, dans la salle comme à l'extérieur et surtout, dans les cœurs !

Merci mille fois à toi et à vous toutes qui avez dansé la joie.

Lucie

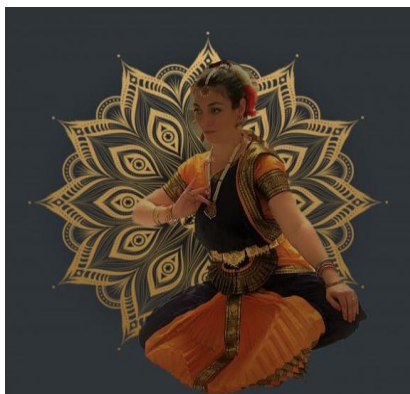


Photo DB - Sion - 09.2020

Merci à Danielle
et Jenny pour ces
photos de Paola
(retouchées par
Line)



Photo JB-G - Sion - 09.2020

→ **Présentation et Comptes-rendus de Christine Khuong Boulnoix, masseuse thérapeute en ayurvéda, sur le cours de cuisine du 09 octobre 2020 et le cours de lithothérapie du 23 octobre chez Yogarage, Saxon**

Je suis passionnée depuis plusieurs années par l'ayurveda et les huiles essentielles, car tout ceci me correspond, me parle et je l'utilise dans ma vie quotidienne. La philosophie ayurvédique veut valoriser le bien-être physique, émotionnel et spirituel de la personne afin de lui permettre de vivre en santé et en accord total avec les lois de la nature et du cosmos.

Ainsi je pratique depuis plusieurs années des soins et des massages ayurvédiques pour permettre à chacun de mes patients de sortir transformé avec de nouvelles énergies et repartir serein et détendu. J'allie la sagesse millénaire de l'ayurvéda aux huiles essentielles et pierres semi-précieuses pour encore mieux les accompagner.

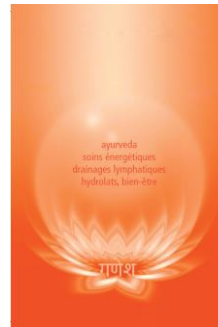
Et afin d'aller plus loin dans ma passion, j'ai décidé de transmettre mon savoir à travers des cours de recettes ayurvédiques et de cuisine avec les huiles essentielles afin de faire découvrir la richesse de nouvelles saveurs.

La soirée du Vendredi 9 octobre fut magique pour moi, car j'ai pu partager ma passion pour l'ayurveda et sa cuisine : faire découvrir des saveurs nouvelles et passer un beau moment avec des participantes. Je les remercie infiniment pour leur sympathie et leur enthousiasme pour mon premier cours et me réjouis de pouvoir en enseigner d'autres pour continuer à partager.

Le vendredi 23 octobre avait lieu le cours de lithothérapie. Ce fut un énorme plaisir pour moi de passer cette soirée à partager l'énergie des pierres, des chakras et des huiles essentielles. Leurs témoignages et retours soulignent la qualité des thèmes abordés et la clarté de transmission.



Christine



→ **Compte-rendu du Congrès sur l’Ayurvéda de la FMTA du 10 octobre 2020 à Lausanne**

Le 10 octobre dernier, Lucie Pfefferlé a été invitée comme conférencière à la journée de la Fédération de Médecine et de Thérapie en Ayurvéda. Grâce à ceci, sa dernière volée d’élèves en formation ainsi que quelques anciennes élèves ont pu participer comme invitées à ce congrès. Au début, nous y avons découvert Agni le feu digestif qui est à la base de la santé, présenté par le Dr Yogeet Kappor. Il a su amener cette science millénaire avec simplicité et gaieté pour nous permettre de prendre conscience qu’il ne suffit pas de s’alimenter bio mais surtout en conscience et en fonction de nos dosha (notre profil de base) pour rester en bonne santé. Puis la Dre Simone Hunziker nous a parlé des hypersensibilités dans notre alimentation moderne au gluten et au lait, pourtant utilisés depuis des millénaires par l’humain. Les réponses à la question pourquoi cette évolution vers « l’intolérance alimentaire » ne sont pas forcément celles qu’on pourrait imaginer, telles qu’une intolérance génétique ou un problème de traitement de ces aliments. Elle nous a parlé aussi de la manière de préparer les aliments et de s’alimenter en fonction de nos dosha. Puis Lucie Pfefferlé a pris la parole pour nous résumer la pratique du Yoga à la lumière des qualités qui nous animent. Durant sa conférence, elle a expliqué très simplement tous les thèmes abordés durant sa formation de la pratique à la philosophie. Il faut savoir aussi que la pratique posturale fait partie du panel des traitements de la médecine ayurvédique. Puis, par visioconférence, le Dr Syal Kumar s’est entretenu avec nous sur l’immunité par l’Ayurvéda et sa pertinence pour les situations actuelles et futures. En effet, l’Ayurvéda n’aura aucunement peur de tous les nouveaux virus émergents ou qui devraient encore apparaître. Car ce n’est pas de soigner la manifestation du virus par les symptômes qui importe, mais comment préparer son immunité par une alimentation adéquate et en fonction de qui et où je suis. Puis la Dre Neela Sheth est intervenue pour nous parler de la gestion de la ménopause par l’Ayurvéda. La ménopause n’étant pas une maladie, elle nous a expliqué comment se vit ce moment de transition au travers de l’ayurvéda dans une routine quotidienne (dinacharya) et une alimentation adaptée et surtout en nous proposant, à nous femmes occidentales, un changement de regard sur cet instant de vie transitoire.

Line

Photo LL – Lausanne – 10.20



Merci à Lydia pour cette photo de Lucie durant sa présentation.

Espace partage, lecture, média, rencontre, recette, séance...

Coups de cœur lecture, par Susana Barroso

→ Marie-Anne Sarrasin et Alain Mabillard « Alzheimer: l'amour au-delà des mots » éditions St-Augustin, avec le préface de Rosette Poletti.

« Pour moi, tout ce qui vit est amour. Pour moi la vie est amour. C'est le pur amour qui donne la vie. Ce que j'ai pu vivre avec ces gens, c'est ce lien où on se retrouve dans cet état, dans cette vibration. Aimer, pour moi, c'est les accueillir au-delà de tout sentiment et émotion, c'est rencontrer l'être vivant » page 27

Marie Anne Sarrasin, fondatrice de la maison d'accueil de jour à Martigny, Les Acacias, partage dans ce livre des moments intenses vécus avec les personnes atteintes d'Alzheimer. Un livre touchant qui nous rappelle la richesse que nos aînés ou les personnes malades peuvent nous transmettre. Une fenêtre que nous pouvons ouvrir sur le dernier chemin de la vie.

Coup de cœur lecture, par Line Blardone

→ Christophe André, Alexandre Jolien, Matthieu Ricard, "Trois amis en quête de sagesse", L'iconoclaste Allary Éditions, novembre 2015

Extraits

p.348 : « La réconciliation avec soi-même est le préalable indispensable à l'ouverture aux autres. »

p.433 « **Christophe** : Pour conclure avec mes convictions sur la liberté, quatre derniers points me semblent importants.

D'abord la notion d'*équilibre intérieur*. Sans doute est-ce lié à mon regard de psychothérapeute et de psychiatre, mais il me semble que la première étape pour prétendre vivre dans une liberté personnelle et respectueuse de celle d'autrui est la compréhension et la régulation de ses propres émotions. Qu'il s'agisse des émotions perturbatrices dont parle par le bouddhisme (la colère, l'envie...) mais parfois aussi des émotions positives (joie, amour...) qui peuvent altérer notre liberté et nous faire oublier les besoins de l'autre. "

Pratique posturale par Alexandra Briffaz, Genève

Introduction

Avec l'automne qui est là et vata exacerbé, on a tendance à la dispersion. Avec en plus la situation sanitaire qui change sans cesse et occasionne beaucoup de stress, de questionnements etc... il me semblait opportun de proposer une séance qui ancre. Et aussi de casser cette idée qu'avec le yoga et la spiritualité en général, on a la tête dans les nuages et qu'on est déconnectés du monde matériel. Les sages le disent bien que c'est dans une incarnation que l'on peut s'éveiller, réaliser sa nature, que le corps n'est pas une entrave mais un outil. C'est pour cela qu'on en prend soin avec l'aide du hatha yoga, pour ensuite le transcender. Pareil avec le mental qui est une entrave si on le laisse aller à la dérive mais qui est aussi un outil qui nous permet de se mettre en route pour l'introspection et le discernement entre ce qui semble réel et ce qui l'est ! J'ai lu aussi l'autre jour que l'éveil ne peut pas survenir entre deux incarnations, dans le corps astral, mais bien dans le corps matériel, parfois cela peut arriver juste au moment de quitter le corps aussi ! C'est pour cela que l'on dit que c'est une grande chance d'être dans un corps, même si parfois il nous pèse... !!!

Séance d'automne - Ancrage et enracinement - sept. 2020

SAVA ASANA (allongé sur dos) Prise de conscience du corps déposé sur tapis, observer les sensations intérieures, la respiration, l'état mental, sans se juger mais juste se laisser porter en confiance par la terre.

UJJAYI PRATHILOMA (assis en tailleur ou lotus) avec concentration sur **mula** (périnée) **4 cycles**

Effets Renforce système nerveux, calme activités émotionnelles et aide en cas de choc émotionnel

SAMASTHITHI (Repos en position debout) Sentir les plantes des pieds en contact avec le sol et l'énergie circuler, ressentir - visualiser des racines, grosses, profondes... qui nourrissent, donnent de la force, du courage et évacuent les énergies en trop. Se sentir relié à la terre. Visualiser les énergies négatives glisser le long du corps jusqu'aux pieds, descendre dans les racines pour être digérées et transformées par la terre.

UTHKATA ASANA (la chaise, complètement accroupi)

1x + 3 resp. Ou **Ardha Uthkata âsana** (assis sur chaise imaginaire) **Effets** Favorise ancrage

SAMASTHITHI (repos debout) Sentir l'ancrage qui stabilise sans alourdir. Situé au niveau du sacrum, imaginer un cordon comme une queue de kangourou qui descend à la terre avec une boule lourde à son extrémité. Ressentir en même temps enracinement et ancrage.

ARDHA CHANDRA (demi-lune)

3 resp.

Effets Favorise enracinement et ancrage

APANA ASANA (l'élimination)

3 resp. eka pada + 3 resp. dvi pada

Effets Favorise ancrage

TIRIYANG MUKHA EKA PADA PASCHIMA.

6 resp. ou la pince, **12 resp.** Conc. sur **mula**

Effets Favorise ancrage

SHVANA ASANA

3x, ou à **4 pattes 6x dos rond / dos creusé**

Effets Favorise ancrage, force, confiance, clarté d'esprit

VIPARITHA KARANI + nabhi

8 resp. ou **Suptha parvatha + nabhi 8 resp.**

Effets Favorise ancrage (+/- chandelle avec angle au bassin)

PRASARITHA PADA UTHANA ASANA

6 resp. ou **Upavishta kona âsana 6 resp.**

THATAKA MUDRA mula-shirsha-nabhi + BK

6 resp.

Effets Favorise ancrage

Effets Favorise ancrage, BK permet d'appréhender angoisse de fin d'Expire, d'appivoiser cette sensation de « vide »

DHANURA ASANA VARIANTE cuisses au sol

3x (l'arc, sur le ventre)

Effets Favorise ancrage, action sur tous les points vitaux

Ou Ardha sethu bandha 3x

BADHA KONA ASANA + BK + MULA

12 resp.

Effets Favorise ancrage, stabilité, équilibre intérieur. BK Permet d'appréhender la fin d'Expire, sensation de « vide »

UJJAYI ANULOMA + AK+ Nabhi

6 cycles

Effets Donne confiance, force intérieure, renforcées avec AK

SHAVA ASANA OU ASSIS Prise de conscience du corps sur tapis, sentir points de contact du corps avec tapis, observer sensations intérieures, respiration, état mental, sans juger. Se laisser porter en confiance par la terre, et par la vie : **ISHVARA PRANIDHANA ! Bonne pratique !** Alexandra



Sébastien Hartmann
et Andra Covo

Partage sur le thème de l'acro-yoga

Entre le sport et l'art, l'acro-yoga s'inscrit pleinement dans un arc-en-ciel de pratiques toutes plus diverses les unes que les autres. Cette discipline est un doux mélange qui regroupe le yoga, la gymnastique et le massage thaïlandais. En d'autres termes, l'acro-yoga est le fruit du métissage d'acrobaties, de postures de yoga et d'un massage thérapeutique. L'acro-yoga est connu également sous le nom de « partner yoga » ou plus communément de « yoga à deux » ou encore de « yoga volant ». Il s'agit de raccourcis puisque le préfixe « acro- » prend tout son sens dans ce mot composé. D'origine grecque (acros), il exprime la partie supérieure, le sommet. Le terme « yoga » se traduit par l'union.

L'élément essentiel de l'acro-yoga est l'équilibre. Cette notion est très importante parce qu'elle requiert de l'agilité, de la force, mais aussi de la souplesse, une connaissance quasi parfaite de son corps et la capacité à appréhender l'espace en duo. Ce savoir-faire se fait ressentir lorsque les partenaires ne forment qu'un et jouent pour donner l'illusion que cette discipline sportive complexe n'est en fait qu'un échange d'une complicité parfaite.

Il existe plusieurs manières de pratiquer. D'une activité éprouvante physiquement avec des portés, à l'image de statues, où le principe est de prendre la pose ; cet art peut aussi être dynamique avec des « flows ». Il s'agit de mouvements établis entre les partenaires. « La base » (le porteur) offre des appuis au « flyer » (le voltigeur). Les deux personnes bougent, évoluent ensemble. Le but étant de partir d'une position et d'effectuer des combinaisons de plusieurs postures, de faire des roues, et cela, sans perdre l'équilibre. Une troisième personne, « le spotter » (le pareur), peut intervenir pour assurer la sécurité du « couple ».

Il est difficile de déterminer précisément quand cette discipline a vu le jour. Car aujourd'hui encore, les différentes écoles de formation discutent l'origine de cette combinaison d'activités. Il existe trois courants principaux répartis entre l'Amérique du Nord et l'Asie. Les Canadiens avec « Acroyoga Montréal » dont certains artistes du Cirque du Soleil sont adeptes. Les Américains avec l'école « Acroyoga International » cofondée par Jason Nemer, ancien gymnaste d'élite. Et finalement l'approche de certaines écoles de yoga d'Asie qu'on estime plus ancienne. Une chose est certaine, tous les enseignements comprennent une partie solaire (acrobatique) et une composante lunaire (thérapeutique).

L'acro-yoga demeure une activité méconnue du grand public mais il existe pourtant une grande communauté en Suisse. Elle se pratique en couple, entre amis ou en famille. Elle permet de développer la confiance en soi et la confiance entre les pratiquants, la force et la relaxation. Sébastien



Dans le désert : Sébastien Hartman et Muriel Gavin



Esquisse LP de l'annexe du livre *Emergence du yoga* de T.K. Sribhashyam (Les Editions Yogakshemam, France Juin 2018) sur les Impressions du tournage du documentaire "Le souffle des Dieux" (de Jan Schmidt-Garre, 04.2011, Allemagne, p.272) montre Sri T.K. Sribhashyam, à l'instar de son père Sri T. Krishnamacharya, enseigner le yoga à un petit garçon de 8 ans en équilibre sur les pieds du maître. (ndlr)

**Que ces fêtes de fin d'année 2020 soient lumineuses !
Meilleurs vœux à toutes et tous !
L'année 2021 sera, n'en pas douter, celle du renouveau !**

Line et Lucie



Photo JP – Bâle – 07.12.2019

Au plaisir de vous retrouver en 2021...



Photo JP – Bâle – 07.12.2019

Exercice de style

La force des mots ...

Je suis une catastrophe !
D'ailleurs, personne ne dit que
"Je suis géniale".
Il faut accepter l'évidence :
Je n'ai pas ma place dans ce monde...
Ce serait bête de croire que
Je peux avoir confiance en moi !

Une question de point de vue ☺

Je peux avoir confiance en moi !
Ce serait bête de croire que
Je n'ai pas ma place dans ce monde...
Il faut accepter l'évidence :
"Je suis géniale".
D'ailleurs, personne ne dit que
je suis une catastrophe !

Lucie

Inspiré du texte "Le bon sens" de Leni Cassagnettes à trouver sur www.maitresseuh-fr

Toute reproduction de texte est possible
! Sous réserve d'autorisation de l'auteur/e concerné/e !
Merci de prendre contact avec la rédaction SVP