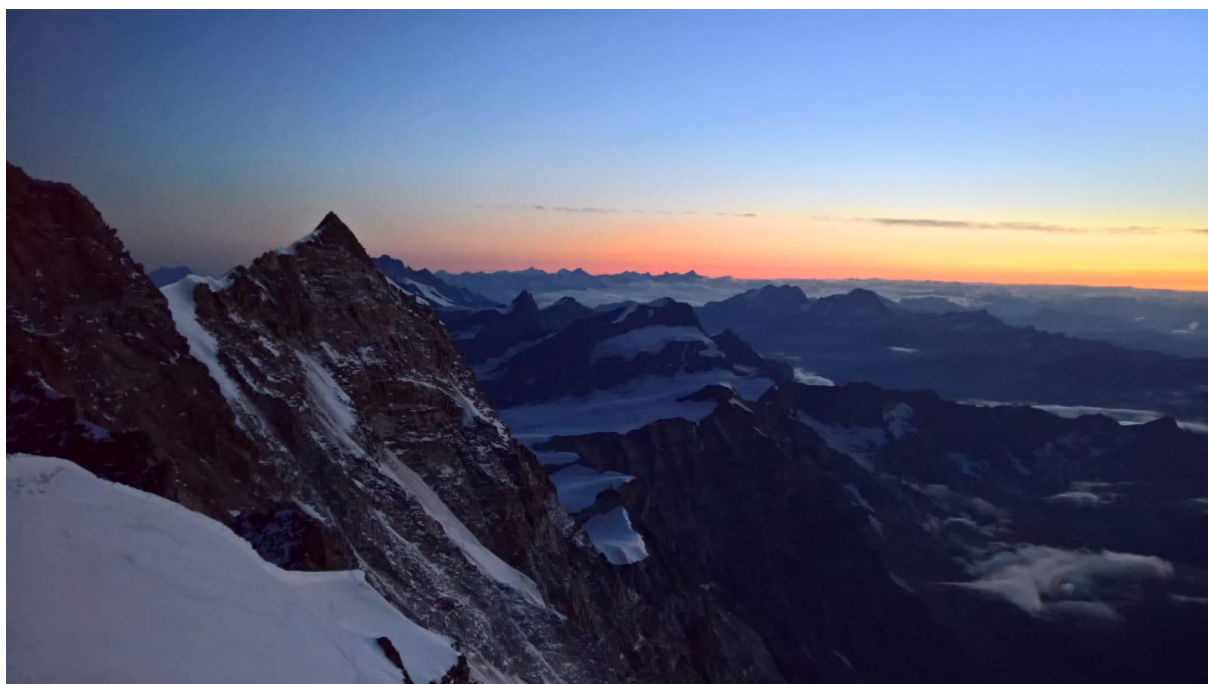


# *Yoga Bulletin*

*Connaissances – Réflexions – Actualités autour du Yoga*

Printemps 2021 en Yoga



Lever de soleil  
au

Photo CM - Sommet du Zumsteinspitze - Août 2019

## Sujets traités

Fil rouge p. 2

Editorial p. 3

### Articles :

. Interview d'ici et d'ailleurs p.4-6

. Naissance et renouveau p.7

Actualités – Infos p.8

Espace partage - lecture - médias P.8-9

### Comptes rendus :

. Formation continue pour enseignants p.10

. Fondation APY p.10

Séance pratique - "Énergie" p.11

## Thème fil rouge *YB N° 4*

→ Renouveau

## Thème fil rouge pour *YB N° 5*

→ Temps de liberté

## Appel à toutes et tous pour ...

### → Proposer

- Un thème fil rouge à venir
- Une nouvelle rubrique
- Une info d'entraide
- Un exercice de style
- Un poème
- Une réflexion

### → Partager un coup-de-cœur sur

- Un livre, film, une pièce de théâtre, exposition, œuvre picturale ou autre

### → Faire un compte-rendu sur

- Un cours, atelier ou stage suivi ou donné, en lien avec le Yoga, illustré si possible par vos soins (photo/s - dessin/s)
- Une rencontre avec une personnalité ou un/e illustre inconnu/e qui gagne à ne plus l'être, en lien avec le Yoga

## Equipe rédactionnelle permanente

- **Line Blardone** - [www.yogarage.ch](http://www.yogarage.ch)

Contact : [line@saxon.ch](mailto:line@saxon.ch)

- **Lucie Pfefferlé** - [www.bansuriyoga.ch](http://www.bansuriyoga.ch)

Contact : [cfeybansuri@bluewin.ch](mailto:cfeybansuri@bluewin.ch)

## Ont participé à ce numéro 2

- **Alexandra Briffaz** (Sugg. Lecture + photos)
- **Aude Métrailler** (Suggestion vidéo)
- **Coralie Mottiez** (Sugg. Lecture + photos)
- **Joëlle Pfefferlé** (Relecture + photos)

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

- Un texte philosophique sur le thème fil rouge
- Une proposition de cours à thème spécifique<sup>1</sup> avec un petit texte explicatif + le 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/es

## Fréquence de parution trimestrielle

- Mars, juin, septembre et décembre
- **Merci de nous faire parvenir vos textes + illustrations au plus tard à la fin du mois qui précède la parution**

## Diffusion gratuite du *Yoga Bulletin* par mail

- Vous pouvez en tout temps nous signaler votre désintérêt pour cette publication. Votre retrait de notre liste d'adresses-mails sera alors effectif dès la parution suivante.

<sup>1</sup> La liste non-exhaustive des enseignantes de tradition Yogakshemam certifiées Cfey Bansuri et/ou diplômées YCH est consultable sur [www.bansuriyoga.ch](http://www.bansuriyoga.ch) et peut être complétée ou modifiée en tout temps. N'hésitez pas à nous contacter pour le faire

## Editorial

**Chers Amies et Amis en Yoga,**

La conception d'un *Yoga Bulletin* connaît, comme toute parution régulière, les inconvénients du décalage dans le temps puisque nous nous mettons à l'ouvrage dès la parution du numéro précédent.

Pour cette édition, notre difficulté à se projeter dans l'énergie du printemps fut particulièrement intense, non seulement parce que mars est synonyme de renaissance alors que les jours n'ont pas encore touché le creux de l'hiver, mais aussi parce que nous vivons dans l'incertitude depuis longtemps. Cette promesse de nouvelle énergie rend l'impossibilité actuelle de vivre les échanges directs encore plus frustrante. Le manque de lien est définitivement pesant.

Nous avons de plus choisi le thème du "renouveau" avec l'espoir d'un retour possible à la normale. Depuis, nous savons qu'il faudra canaliser encore un peu notre impatience avant que cette normalité ne revienne. Alors, dans cette perspective encourageante, profitons du temps donné pour cultiver notre jardin, au sens propre comme au figuré. Et apprécions simplement ce "Temps de liberté" qui sera par ailleurs le thème du numéro à venir. S'il vous inspire, n'hésitez pas à saisir votre stylo ou votre appareil photo !

Du point de vue rédactionnel nous terminons un premier cycle de quatre saisons. Notre envie de création est toujours intacte, aussi forte que notre joie à l'idée de votre lecture, car vos retours chaleureux indiquent que notre plaisir est partagé. Vos contributions en textes et illustrations nous portent encore plus dans cette voie. Grand MERCI à toutes et tous qui suivez cette aventure avec bienveillance car, sans vous, cette histoire ne saurait exister.

Pour achever effectivement cette année de parution, il ne vous reste plus qu'à découvrir ce présent *N°4* dans lequel vous trouverez, entre autres choses, un long interview sensible et, à mon avis, très captivant. Nous vous souhaitons de beaux moments de lecture et vous donnons rendez-vous à la mi-juin prochaine pour entamer une nouvelle ronde des saisons. Cordialement,

Lucie



**Jeunes pousses  
d'un vénérable marronnier  
Photo LP - Moudon/VD - Avril 2020**

## Interview d'ici et d'ailleurs

Dans le thème du renouveau, je voulais vous présenter dans une brève interview Marielle Riccio. Marielle est enseignante de yoga à Nice, en France. Elle a travaillé pendant 15 ans dans des Institutions Humanitaires, puis a changé de vie en devenant enseignante de Yoga et sonothérapeute.

J'ai rencontré Marielle lors de ma dernière formation en yoga aérien (méthode Fly Yoga) à Paris en septembre 2020. Il faut vous imaginer Marielle comme une jeune femme pétillante et pleine d'humour. Elle sait complètement me désarmer tellement elle est sincère dans ses propos. Ses remarques sont toujours d'une douceur incroyable et justes. Sous ses airs de jolie brindille, Marielle est une force tranquille et ses conseils sont bienveillants.



**LB :** Marielle es-tu d'accord de nous parler de comment et où tu as rencontré le yoga ?

**MR :** Il me semble que le yoga a toujours été dans ma vie, avant même que je sache ce que c'est. C'est parti d'une fascination pour l'Inde dès l'enfance, que je ne m'explique pas. Grâce à ma meilleure amie, indienne rencontrée alors que je vivais aux Etats-Unis, j'ai concrétisé cet appel et me suis rendue en Inde. J'avais une vingtaine d'années. C'est là, que j'ai découvert le yoga, en participant avec mon amie à un cours de yoga traditionnel dans un Ashram. Mais, jeune et des idées de cet âge plein la tête, cette aventure s'est terminée en fou rire entre copines : nous nous demandions ce que nous étions venu faire là à respirer, écouter notre corps et méditer. Aujourd'hui je pense que nous n'étions simplement pas prêtes à embrasser pleinement la voie du yoga. Mais la graine avait été plantée. Chaque année je suis retournée en Inde, chaque année j'y ai aussi pratiqué le yoga, et petit à petit le yoga s'est ainsi invité chez moi, en France ou dans mon pays de résidence du moment, en mission humanitaire.

**LB :** Pourquoi avoir décidé d'en faire ta profession ?

**MR :** Il me semble que ce n'est pas moi qui l'ai décidé. C'est le yoga qui a décidé pour moi. Tout s'est fait naturellement, au bon moment. J'ai suivi ma formation d'enseignante de yoga en Inde non pas parce que je voulais devenir professeur, mais parce que j'avais pratiqué le yoga intensément pendant mon cancer et son traitement, et les effets avaient été tellement bénéfiques sur le corps et l'âme que je voulais comprendre pourquoi. Le yoga n'étant pas encore aussi répandu en Europe à cette époque, la seule manière de pouvoir avoir accès à cette connaissance était de faire une formation pour devenir enseignante. Et de faire cette formation à la source du yoga, en Inde. Après ma formation, j'ai repris ma vie d'avant, dans les missions humanitaires, tout en donnant quelques cours par-ci par-là à mes semblables expatriés. Mais je me suis vite rendu compte que cette vie stressante ne me convenait plus : après la maladie et ma formation, j'avais besoin de passer à autre chose. De retour en France, nous avons cherché avec mon mari, à se poser. J'ai d'abord travaillé comme cadre en institution

spécialisée pour personnes handicapées, tout en donnant quelques cours de yoga en parallèle. Les cours de yoga ont pris de plus en plus d'importance, tant et si bien que finalement, j'ai pu lâcher le reste pour me consacrer uniquement au yoga.

Tout s'est donc fait petit à petit ; au moment où j'étais prête pour cette vie, les gens m'ont suivie.

**LB :** Peux-tu nous faire découvrir en quelques mots, ta pratique destinée à un public « spécial » : le « Yoga Rose » (en ligne à l'heure actuelle) ?

**MR :** Le Yoga Rose est principalement donné pour une association qui s'appelle SOS Cancer du Sein et qui s'adresse aux femmes touchées par des cancers typiquement féminins (sein ou utérus). Je le donne aussi en milieu hospitalier à la demande. Ces cours sont destinés aux femmes qui sont en traitement et même celles qui sont en rémission et gardent des besoins assez spécifiques. C'est une pratique qui n'est pas fondamentalement différente du hatha yoga doux, tant sur les postures que sur la philosophie donnée. Je mets plutôt l'accent sur les problèmes spécifiques de ces femmes qui sont en traitement, notamment les effets secondaires des traitements : fatigue, séquelles des chirurgies, douleurs articulaires, troubles digestifs. J'adapte les postures par exemple aux problèmes d'épaules ou de ventre... et donne l'impulsion de la valorisation de soi, du plaisir d'être avec soi, avec son corps. Je leur propose de prendre soin d'un corps qui subit des choses assez lourdes et de prendre aussi soin de leur âme marquée par un stress, une incertitude, un sentiment de fin de soi. Le Yoga Rose est un hatha yoga cocooning où j'adapte tant la posture physique que la présence et la bienveillance, en essayant de donner confiance et, à ces femmes, d'être dans leur corps avec toutes ses douleurs, ses souffrances, ses différences. En fait, je les accompagne sur ce chemin de l'acceptation pour aller vers le mieux, non seulement physique mais aussi émotionnel ou spirituel pour certains cas un peu plus complexes. C'est le mot HEALING qui me vient en anglais avec comme traduction prendre soin de soi, de son être pour aller mieux.

Lorsque j'ai fini mes traitements pour le cancer, ma formation en yoga et mes missions humanitaires, comme j'ai toujours eu besoin de m'impliquer dans une association, j'ai souhaité rejoindre SOS Cancer du Sein comme bénévole. Il se trouve que l'association voulait développer une activité de yoga. Je me suis donc naturellement retrouvée à donner le Yoga Rose, après une formation d'enseignement du yoga spécial cancer auprès d'une yoga-thérapeute aux États-Unis.

**LB :** En fait, chez toi, chaque fois qu'on parle de yoga, on se rend compte que les choses se mettent en place d'elles-mêmes et quand tu es prête tout s'épand et s'étend.

**MR :** Oui, c'est exactement ça. C'est finalement ce que nous apprend le yoga, on chemine non pour le but mais pour le chemin et on lâche prise aux objectifs. C'est alors que tout vient et se présente avec facilité.

**LB :** Peux-tu nous expliquer ton autre casquette de sonothérapeute ? Et le lien que tu en fais avec le yoga ?

**MR :** C'est à la fois complètement différent et très lié à la yogothérapie. Dans les thérapies sonores, on va venir travailler sur le cerveau émotionnel, tout ce que l'on n'arrive pas à formuler par la parole. Il faut savoir que notre émotionnel est intimement lié à notre corps : corps et émotions ne font qu'un ; l'un et l'autre s'influencent en permanence. Dans la sonothérapie, on reste dans l'instant présent en observant ce que l'on ressent sur le moment dans notre corps, les douleurs. On prend conscience d'où elles sont, de leurs formes, leurs structures et leurs bruits. A l'aide d'instruments de musique ou de la voix, on va atteindre le corps via le cerveau émotionnel, un peu comme l'hypnose. Comme chaque personne est différente, c'est une thérapie qui peut nous toucher très fort ou pas du tout.

On utilise les vibrations des instruments de musique sur le corps, là où le patient exprime la douleur physique sans aller chercher intellectuellement les souvenirs ou autres, même si parfois ça se passe ainsi. Tout se déroule dans le ressenti.

Pas besoin d'être musicien pour l'apprécier ou le pratiquer. Même si j'ai une formation en musique classique, ce n'est pas ceci que j'utilise en premier. Je travaille avec ma voix, les chants diphoniques, avec divers instruments comme le classique bol tibétain et les gongs, les bols en cristaux, le monocorde, le tambour etc.

On peut le faire en séance individuelle, sous forme de thérapie, ou en groupe par ce qu'on appelle des bains sonores, qui offrent une profonde relaxation.

**LB :** Quand on parcourt ton site (enfin le tien et celui de ton homme <https://www.mariellesylvain.com>), on s'imagine que tu as trouvé l'équilibre entre tradition et innovation. Il en ressort une vitrine d'un yoga holistique tant par sa pratique posturale (hatha yoga, yin yoga, vinyasa, Fly Yoga...) que l'art qui en découle, des dessins non pas de yantra comme on pourrait s'y attendre mais des dessins contemporains, illustrations de BD et contes ainsi que des musiques de ta composition, et même un petit encart sur la permaculture en construction sur site et dans ton jardin. On peut y découvrir aussi une chanson de ton cru (qui te ressemble tellement, douce et mélodieuse, vraie et avec humour qui apporte la légèreté nécessaire à passer au-delà de nos tracas quotidiens) : as-tu envie de nous parler de cette chanson et de son histoire ?

**MR :** Oui, je peux, c'est un peu personnel... Quand tu écoutes les paroles, la chanson relate la transition entre 2 vies. Les strophes reflètent un vécu personnel et professionnel, au travers de tout ce que j'ai pu voir dans le monde, les conflits, les catastrophes naturelles où on arrive avec l'optimisme de la jeunesse et d'où on repart un peu ébréché. On se dit alors que l'humain restera humain.

J'avais besoin d'écrire mon regard sur le monde à travers mon travail, et les aléas de ma vie personnelle. On venait d'adopter un chat (un sphinx), compagnon extraordinairement expressif, voire pot de colle. Ce chat, appelé Yogini, a contribué à la transition de nos vies. Il nous a appris à vivre au moment présent, prendre le temps de soi et pour soi. Finalement en parfaite adéquation avec la vie du Yoga.

Les strophes reflètent plutôt la vie d'avant et le refrain, le lien avec le Yoga via notre petit chaton.

**LB :** Un mot de fin ?

**MR :** Tout est yoga. Le yoga, c'est dans la Vie que ça se passe. Quand on vient sur son tapis, on vient pour s'entraîner à mieux vivre, en se mettant des positions inconfortables où parfois on a de la peine à respirer. On y recherche alors une meilleure respiration, un meilleur confort... Comme on peut le faire dans des situations de la vie. C'est au-delà d'une discipline.





## Naissance



A l'image de ces gracieux coquelicots  
Trouvant leur source entre le  
Béton et le bitume  
Voyons la joie,  
L'élan de  
Vie  
Dans un  
Regard croisé,  
Une main tendue,  
Sans raison mais si riches  
Du lien invisible qui, tous, nous unit

Photo JP - Bâle - Mai 2020

Et

## Renouveau

Nous devons patienter encore, certes... Serait-ce une opportunité pour observer, comprendre et, qui sait, modifier nos habitudes ou points de vue ?

À méditer

" Ce qui me surprend le plus chez l'homme occidental, c'est qu'il perd sa santé pour gagner de l'argent et il perd ensuite son argent pour récupérer la santé. À force de penser au futur, il ne vit pas au présent et ne vit donc ni le présent ni le futur. Il vit comme s'il ne devait jamais mourir et il meurt comme s'il n'avait jamais vécu. "

**Dalāi Lama**



Photo LP - de MR

Lucie

## Actualités - Infos

### → Pratique posturale

- A l'heure de la sortie de ce *YB N°4*, les cours de Yoga collectifs et en salle semblent pouvoir reprendre le 22.03.2021 avec les mesures de protection adéquates habituelles. Comme rien n'est définitivement acquis sur ce sujet, merci de consulter les sites de vos enseignants/tes respectifs/ves mis à jour régulièrement. Vous pouvez bien sûr aussi les contacter directement.

### → Cours hebdomadaires 2<sup>ème</sup> semestre, saison 2020-2021

- Voir la liste des divers/es professeurs/es sous "Enseignant/e/s" sur [www.bansuriyoga.ch](http://www.bansuriyoga.ch)
- Trouver dans cette même source les sites y relatifs
- **Vous ne figurez pas encore sur cette liste ?** Merci de vous manifester et de nous communiquer sur vos activités

### → Cours de formation continue pour enseignants/tes ou autres Yogi/Yogini :

Voir "Cours théoriques" sur le même canal d'information que ci-dessus

## Espace partage : lecture – média

### Coup de cœur lecture, par Coralie Mottiez

#### → « La puissance de la joie » de Frédéric Lenoir

**Quelques Extraits :** « La joie, le plus souvent, est bondissante. Intense, exubérante, elle nous secoue, nous transporte, s'empare de notre corps, en prend le contrôle. Nous levons les bras au ciel, nous dansons, nous sautons, nous chantons... » « C'est l'une des particularités de la joie : elle est communicative. » « Pourtant, comme le plaisir, la joie est souvent fugace ... et, quand elle nous submerge, nous pressentons que cela ne durera pas. »

### Coup de cœur film, par Line Blardone

#### → « Debout » 2019 par Stéphane Haskell, documentaire 1h25

**Synopsis :** À quarante ans, Stéphane Haskell est victime d'une maladie fulgurante et se retrouve paralysé. La médecine le condamne au handicap, mais le yoga lui ouvre un chemin de guérison. Des couloirs de la mort aux USA, aux bidonvilles africains, il se lance alors dans un voyage touchant autour du monde, à la rencontre de ceux qui ont renoué avec la vie grâce au yoga.

### Coup de cœur documentaire, par Aude Métrailler

<https://www.rts.ch/info/culture/cinema/11782928-la-sagesse-de-la-pieuvre-un-documentaire-dune-tendresse-infinie.html>

→ Ce documentaire est un peu bizarre je l'avoue, non clairement bizarre en fait ! Mais qui dans son absurdité est d'une grande beauté. Il fait surgir des sentiments incroyables que l'on a de la peine à imaginer quand on tente de décrire le sujet du film... Pourquoi donc ne pas se laisser emporter dans la bizarrerie ambiante de notre quotidien, dans le but de découvrir de belles émotions même dans les situations les plus saugrenues ?



Espace partage (suite)

Coup de cœur Lecture, par Alexandra Briffaz

→ « Mudra, le secret sacré », de Indu Arora, aux Éd. Médicis Première, 2015, Préf. de David Frawley

**Avis et contenu :** Magnifique ouvrage très complet, avec de belles photos et explications sur les Hasta mudra.

Après un petit guide de translittération et de prononciation, il débute avec une partie théorique sur l'histoire et l'origine des Mudra, leurs références dans les textes anciens, la psychologie et la philosophie des mudra, avec des références au Samkhya. Il décrit également, souvent à l'aide d'images et de tableaux, les Marma sthana, les Nâdî, les Chakra, les planètes et leur influence, les méridiens, l'accu-pression...

Une photo illustre chaque mudra, avec une explication détaillée sur sa technique, ses effets et ses éventuelles contre-indications.

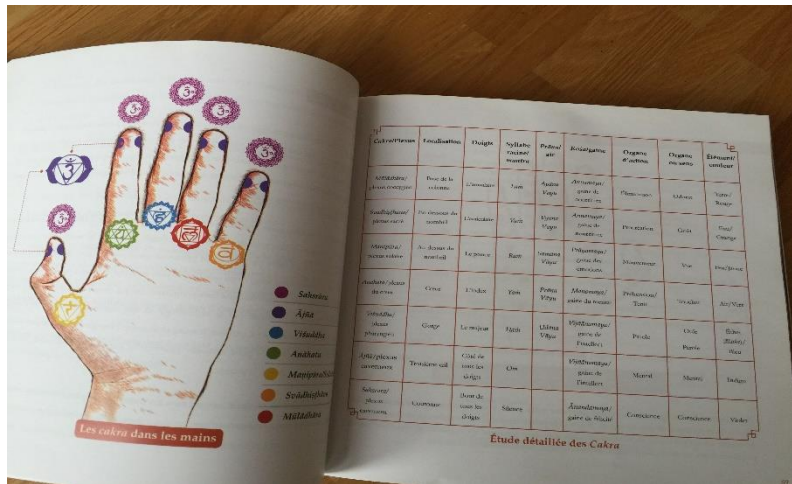


Photo AB – février 2020

La 2ème partie du livre concerne la mise en application pratique des mudra. Avec quelques conseils tels que sur le moment favorable de la journée, dans quelle posture (Sukha âsana, Vajra âsana, etc.), pendant combien de temps, quelles sont les contre-indications, etc.



Cette 2ème partie aborde d'abord des mudra plutôt générales, puis des mudra plus thérapeutiques, puis les mudra des 5 souffles vitaux (Vayu), les mudra thérapeutiques du toucher (sur le corps) et la mudra du Prānâyāma (notre Mrgi mudra nommée ici Visnu mudra).

Photo AB – février 2020

Suivent encore une série de 5 Mudra dits « des 5 éléments », à effectuer soit chacune isolément, soit toutes à la suite afin d'équilibrer les différents Bhuta (éléments) dans le corps, une autre série concernant les Chakra, avec là aussi la manière de pratiquer. La dernière tranche donne les 24 mudra dans la Gayatri Mantra, avec traduction et signification. À noter qu'un petit texte poétique est glissé entre chaque partie, soit un extrait d'une Upanishad, d'un Tantra ou d'un Sutra (des Siva Sutra) ... Un guide concis de la thérapie par les mudra par ordre alphabétique des maladies conclut cet ouvrage vraiment précis, avec un glossaire sur la signification des mots sanskrits.

## Comptes-rendus

### → **Compte-rendu de la matinée virtuelle du 06.02.2021, de formation continue proposée par Cfey Bansuri pour enseignants.es certifiés.es ou diplômés.es YCH**

Lors de cette matinée partagée en e-conférence, nous avons poursuivi le thème du lien entre le Yoga postural et l'Ayurveda. Nous avons repris et affiné les notions de base des 3 "qualités" Guna qui régissent notre manière de bouger, de penser et d'agir, mieux connus sous les appellations de "limitation (structure), mouvement (énergie) et légèreté (source)" et leurs côtés "viciateurs" Dosha, c'est-à-dire lorsque leurs déséquilibres sont à la base de nos dysfonctionnements. Comprendre leurs interactions et leurs effets est difficile mais nécessaire pour utiliser au plus juste les postures et techniques respiratoires de la pratique, selon les concepts de l'Ayurveda, afin de soutenir un retour à l'harmonie physique, physiologique et psychique. Nous avons poursuivi notre thème avec un complément d'indications sur quelques fiches de techniques posturales couramment utilisées dans nos cours afin d'en connaître leurs effets du point de vue ayurvédique et ce, en termes sanskrits. Merci à vous qui avez participé à ces quelques heures d'études plutôt ardues, j'en conviens...

Lucie

### → **Compte-rendu de l'après-midi du 06.02.2021 consacrée à la fondation de l'APY, Association des Professeur/e/s de Yoga, qui exercent leurs activités en Suisse**

Lydia, Line et moi-même avons convenu d'un rendez-vous en petit comité à Sion, restrictions "covid" obligent, dans les locaux du Centre de Formation et Enseignement en Yoga **Bansuri** afin de procéder à la création de l'Association des Professeurs/es de Yoga, **APY**, dans l'idée de réaliser un souhait depuis longtemps formulé mais jamais abouti jusqu'ici, celui de faire reconnaître officiellement notre profession, acquise selon les standards de qualité de l'Union Européenne de Yoga (Voir [www.europeanyoga.org](http://www.europeanyoga.org)). Il en fut donc ainsi !

Aujourd'hui, nous avons la joie de vous annoncer cette naissance et, avant de prendre notre bâton de pèlerins pour suivre les chemins menant à Berne, nous souhaiterions vous inviter à rejoindre notre Association à but non lucratif, si vous êtes intéressés/es par cette reconnaissance de qualité. Et ce, que vous soyez enseignants/es ou pratiquants/es de Yoga, car plus nous serons nombreux/ses, plus notre demande aura du poids. Nous appelons aussi de nos vœux l'adhésion de toutes les Associations Professionnelles Suisses liées au Yoga, pour le bénéfice de leurs propres étudiants/es et anciens/nes élèves. Pour tous les renseignements utiles, vous pouvez consulter nos statuts en français sur le site [www.apy-ylv.ch](http://www.apy-ylv.ch) - leur version allemande le sera également bientôt - et nous contacter à l'adresse mail [info@apy-ylv.ch](mailto:info@apy-ylv.ch)

Après avoir pris connaissance de toutes les informations à disposition, n'hésitez plus à nous rejoindre ! Vous êtes les Bienvenus/es !

Merci à mes deux co-fondatrices de participer à cette nouvelle et longue aventure.

Lucie

**APY Association des Professeur/e/s de Yoga**

Formé/e/s selon les standards minima de l'UEY et exerçant en Suisse

## Séance pratique "Énergie"

→ Fiches des techniques respiratoires (Prânâyâma) sur [www.bansuriyoga.ch](http://www.bansuriyoga.ch)

**Kapalabhati 24 resp.** suivis de **Ujjayi Anuloma 6 cycles**

**Uthkata Asana 3X + 3 resp.** (la chaise complète, debout, pieds écartés à la largeur du bassin, bras levés) Sur l'expire, fléchir les genoux et descendre le bassin le plus près du sol, avec dos et bras +/- redressés (les bras peuvent aussi être mis à l'horizontal, pour l'équilibre)

**Ardha Sethu Bandha Asana 4X ou 4 resp.** (1/2 pont, sur le dos, genoux fléchis, talons vers bassin)(Variantes possibles : avec bras déployés – avec ½ lotus ou 1 jambe tendue = 3X G/D)

**Shvana Asana 3X** (le chien) **ou 4X** si départ à genou : 4 pattes (Cambrer s/inspire, gros dos s/expire)

**Sarvanga Asana 12 resp.** (Chandelle) **Si C.I.= Parvatha Asana** (Montagne assise, bras déployés)

**Uthana Asana 6 resp.** (Debout, pieds serrés, flexion avant) **Si C.I.= Thataka mudra** (Allongé à plat-dos)

**Viparitha Karani Asana 6 resp.** (Chandelle avec le dos arrondi, les mains soutenant les fessiers) **Si C.I.= Danda Asana 6 resp.** (Assis à l'équerre) Bras levés, coudes tendus, ceinture abdominale contractée en direction de la colonne lombaire (Mula Bandha)

**Bhujanga Asana 3X ou 3 resp.** (Cobra, plat-ventre) (Possible avec bras tendus dans le dos, mains jointes vers fessiers) Concentration tenue entre les sourcils (Bhrumadhya)  
**Si C.I.= Vajra Asana 3 resp.** (Assise s/talons (évent. en tailleur si C.I. genoux) Flexion avant

**Upavishta Kona Asana 3X 1 resp.** **Flexions et torsions de face - 3X G et D - de face)**  
(Assis, jambes écartées et tendues) **Si torsion C.I. = rester avec le dos redressé, de face**

**Badha Kona Asana 12 resp.** (Assis, genoux fléchis + ouverts, talons vers périnée, dos vertical)

**Nadi Shodhana 6 cycles avec concentration sur le son du souffle**

**Si C.I.= Ujjayi Anuloma 6 cycles avec concentration sur le son du souffle**



Abricotier en fleurs  
Photo LP - Baar - 11.03.2020

**Belle pratique ! Lucie**



**Au plaisir de vous retrouver en Juin 2021 !**



Photo JP - Bâle – avril 2020

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