

Yoga Bulletin

Connaissances – Réflexions – Actualités autour du Yoga



Photo LB - Juillet 2010

Sujets traités

Contenu en bref	p. 2
Equipe rédactionnelle	p. 2
Fil rouge	p. 2
Editorial	p. 3
Lettre de Lucie sur l'APY	p. 4-5
Réflexion libre	p. 6
Yoga-sūtra de Patañjali - volet I	p. 7-8
Actualités	p. 9
Infos pratiques	p. 9
Espace partage : lecture...	p. 9-10
Recette	p.11
Séance pratique	p.12

Thème fil rouge YB N° 5

Temps de Liberté

Thème à rédiger pour YB N° 6

Après

Appel à toutes et tous pour ...

→ Proposer

- Un futur thème fil rouge
- Une nouvelle rubrique
- Une info d'entraide
- Un exercice de style ou 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

ER permanente

- Lucie Pfefferlé, Sion/VS
Contact : cfeybansuri@bluewin.ch
- Line Blardone, Saxon/VS
Contact : line@saxon.ch

Ont participé à ce 5^{ème} numéro

- Edith Maye
 - Christine Khuong Boulnoix
 - M. & J. Pfefferlé
- 😊 Merci pour la relecture

Participation ponctuelle à la Rédaction

Invitation à toute personne intéressée à...

- Rédiger un texte autour du Yoga selon le thème, fil rouge différent pour chaque numéro, proposé dans le numéro précédent (voir ci-contre)
- Proposer un cours... avec un petit texte y relatif pour donner envie... et rédiger le compte-rendu après la tenue de cet événement

Mode de diffusion

- Par mail, en format PDF
- Possibilité d'envoi papier sur demande (avec frais coûtants impression + envoi)

Fréquence de parution

- Trimestriel
- Bimestriel si le volume des textes reçus et l'actualité le demandent

Envoi du *Yoga Bulletin*

Nous vous faisons parvenir spontanément par mail ce présent bulletin sur le Yoga mais vous pouvez en tout temps nous signaler votre désintérêt pour notre envoi et votre retrait de notre liste d'adresses sera fait au plus tôt. Merci

Editorial

Voici le 5^{ème} volet du *Yoga Bulletin*. Rappelez-vous, il y a une année vous découvriez le premier numéro que nous vous avons partagé avec joie. Nous vous avons précisé que tout ceci était une création spontanée sur un besoin de partager nos réflexions, nos chemins, nos envies, nos espoirs et bien d'autres choses, de manière tout à fait artisanale et bénévole. Je suis heureuse de constater que notre utopie de 1 an vit encore à travers ces prochaines pages. Encore merci pour tous ces retours positifs, chaleureux et bienveillants, porteurs et encourageants.

Durant cette future saison, le *Yoga Bulletin* prendra une nouvelle fonction en diffusant les informations sur notre toute nouvelle Association des Professeurs.es de Yoga (APY). Si vous n'avez pas déjà reçu l'information dans votre boîte mail, je vous laisse découvrir pourquoi APY est née.

Je souhaite à « APY » qu'elle chemine sûrement et solidement vers son but, qu'elle trouve un aussi bon accueil, bienveillant. Plus nombreuses et nombreux nous sommes à y adhérer, plus nous aurons de poids pour la reconnaissance de notre profession, que l'on soit de tradition de Sri Sribhashyam ou d'une autre lignée.

Durant cette prochaine année, Lucie se propose aussi de vous partager quelques éclairages sur les Yoga-sūtra de Patañjali. Avec son style doux et fluide, laissez-vous initier ou confirmer à ce texte fondateur du Yoga.

Dans cet édito, je vous invite une fois encore à ce partage commun : n'hésitez pas à nous proposer vos idées, textes, suggestions à partager sans modération.

N°5 est aussi la marque phare d'un grand parfum français... Je souhaite donc à ce *Yoga Bulletin N°5* autant de prestige que son homonyme parfumé.

Très belle lecture à vous 😊

Très bel été !

Line



Photo MP - Chardonneret élégant - Octobre 2020

Lettre explicative sur APY, de Lucie

Chères Collègues, Chers Collègues et Ami.e.s du Yoga,

Comme nous vous l'annonçons en avant-première dans le précédent numéro, Line Blardone, Lydia Lucas-Rey et moi-même avons fondé APY Association des Professeur/e/s de Yoga le 6 février 2021, sur une idée qui m'habite depuis des décennies maintenant.

Celle-ci était déjà portée dans les années 70 par ma mère, Mme **Elise Zufferey-Forrer**, enseignante de Yoga de 1968 à 2007 et hélas disparue depuis plus de 10 ans. Avec ses collègues, elle souhaitait reconnaissance et protection officielles pour sa profession. Dans cette intention, elle fut la 47^e adhérente de la toute jeune Fédération Suisse de Yoga dont le regroupement du plus grand nombre des professeur.e.s de Yoga de l'époque allait donner plus de crédit à leur demande.



Les années ont passé mais, pour l'instant, seul le volet "thérapie" est reconnu par l'Organisation des Travailleur.euse.s en Thérapies Complémentaires ou OrTra-TC, avec la méthode "Yoga". Pourtant cette Fédération, transformée depuis en Association et appelée actuellement Yoga Schweiz Suisse Svizzera, a proposé dès ses débuts une formation sérieuse, labellisée "EduQua" (pour formateur.trice.s d'adultes) depuis près de 10 ans à travers ses diverses écoles.

Le temps n'est-il pas venu de s'atteler à nouveau à cette tâche ? Oui, l'APY souhaite une protection officielle pour chaque Professeur.e de Yoga certifié.e ou diplômé.e dans cette branche après avoir suivi au minimum le programme de base demandé par l'Union Européenne de Yoga (UEY-PFEY) avec 500 heures de cours en 4 ans, durée indispensable pour l'expérimentation par la pratique et l'observation mais aussi pour intégrer et évoluer dans une compréhension plus fine des textes fondateurs de la voie du Yoga.

Même si cette base commune est plus faible que le cursus que nous avons par ailleurs suivi et/ou dispensé, nous pensons que ce minima fédèrera un plus grand nombre de personnes concernées. Pour celles et ceux qui possèdent un bagage plus étoffé, cela leur donnera une meilleure visibilité dans le champ de cette activité.

Notre espoir est donc de parvenir à une reconnaissance fédérale d'ici quelques années. Une fois cette cible atteinte, l'APY n'aura plus de raison d'être puisqu'il existe déjà plusieurs Associations Professionnelles qui remplissent très bien leur rôle défini dans leurs statuts, comme la déjà-nommée

Yoga Suisse mais aussi plusieurs autres, comme par exemple l'Association Suisse de Yoga... Nous pouvons d'ailleurs compter sur leur soutien depuis le début de cette actuelle pandémie qui rend nos activités en Yoga si compliquées, car elles sont les interlocutrices privilégiées de notre branche pour le Secrétariat d'Etat à l'Economie (SECO). Pour soutenir la poursuite et la sauvegarde de nos activités, elles ont d'ailleurs lancé au niveau national une pétition dont le vif succès a permis de récolter plus de 10'600 signatures en quelques jours.

Ainsi donc nous avons aujourd'hui la joie de vous informer officiellement de cette création et, avant de prendre notre bâton de pèlerins pour suivre les chemins menant à Berne, chemins que nous espérons les moins tortueux possible, nous vous invitons cordialement à rejoindre notre Association à but non lucratif. Bienvenue à toutes et tous !

Que vous œuvriez dans l'enseignement du Yoga,

Que vous le pratiquiez simplement,

Que vous représentiez des Associations Professionnelles Suisses liées au Yoga,

Que vous soyez Écoles formatrices,

Que vous soyez intéressés par la philosophie du Yoga,

Par votre adhésion vous montrerez que nous sommes beaucoup à défendre une transmission de qualité, quelle que soit la tradition proposée.

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter les statuts de l'APY accessibles en français et en allemand sur le site www.apy-ylv.ch. Après en avoir pris connaissance, n'hésitez plus à nous rejoindre en nous écrivant à l'adresse mail info@apy-ylv.ch ou en nous adressant directement votre formulaire de demande d'adhésion également mis à votre disposition.

Oui, nous avons besoin de vous ! Votre présence en nombre nous rendra plus visibles et plus crédibles auprès de nos Instances officielles. Soyez-en ici déjà chaleureusement remerciés.

Pour le Comité de l'APY Association des Professeur/e/s de Yoga :

Lucie Pfefferlé
Présidente

Sion, mars 2021

→ Cette lettre est disponible en version allemande sur www.apy-ylv.ch



Photo JP - Sabot de Vénus - Mai 2020

Réflexion libre

La période vraiment troublée que l'humanité traverse actuellement génère de grandes difficultés et beaucoup d'incertitudes. Comment dès lors retrouver un nouveau Temps de Liberté exempt de souffrance alors que beaucoup de paramètres échappent à notre possibilité d'action, si ce n'est à notre compréhension ?

Le consensus, partie intégrante de notre culture, nous permet depuis longtemps de bien vivre ensemble malgré nos différences. Nous avons beaucoup de chance ! Il engendre cependant des lenteurs et lourdeurs qui rendent tout changement de cap compliqué alors même que nous sommes dans l'urgence voire, dans l'impasse. Alors, comment parvenir à freiner maintenant en sachant que la force d'inertie nous poussera encore dans cette même voie ?

Pour rester dans la métaphore maritime, prenons la triste image de ce porte-conteneurs chargé de toutes les marchandises que nous commandons à l'autre bout du monde. Cet incident ressemble fort à un accident vasculaire, le navire entravant le canal de Suez comme le caillot paralyse toute circulation de sang et, ici, tout échange ! Si la situation avait perduré, le monde entier aurait fortement ressenti les conséquences de ce blocage. Nos choix ont souvent des effets que nous n'imaginons même pas, sauf si un grain de sable vient enrailler la machine. Alors que faire ?

Nous ne pouvons attendre et juste voir ce qu'il adviendrait. Comme nous cherchions des réponses à toutes ces questions, nous avons pensé qu'il serait utile d'aborder l'enseignement des **Yoga-sūtra de Patañjali**, ceci afin de donner matière à réflexion mais aussi dans l'idée de poser une base de discussion entre nos lectrices et lecteurs, qu'ils enseignent le yoga postural ou qu'ils le pratiquent dans les cours hebdomadaires.

Nous abordons ainsi aujourd'hui le premier volet de ce point de vue philosophique multimillénaire. Bien loin de nous l'idée de donner des leçons, cela va de soi ! Les Yoga-sūtra ne nous proposent pas des solutions toutes faites pour sortir de la crise actuelle mais ils nous aident dans notre propre quête d'issue et ce, avec le moins de dégâts possible. Comme son enseignement est très riche, nous mettons particulièrement l'accent sur la marche à suivre de son yoga aux huit membres. Ceci va déjà nous aider à y voir un peu plus clair.

La première étape que nous propose Patañjali sert à comprendre et éprouver notre manière d'agir envers les autres et avec toute la nature. La deuxième nous aide à observer puis, à terme, modifier notre manière d'être envers nous-même. Ces deux points forment le socle indispensable et solide sur lequel s'appuyer dans notre cheminement intérieur à travers les étapes suivantes, dans la conscience des responsabilités mais aussi avec la confiance nécessaire et la légèreté ressentie lorsque nous sommes dans ce qui est juste. Sans oublier que, là encore, plusieurs niveaux de lecture existent.

Oui, la mise en œuvre des Yoga-sūtra est une manière de se libérer des souffrances qui jalonnent notre parcours. Ainsi s'ouvrira la porte sur un nouveau temps de Liberté. Notre vie gagnera une nouvelle saveur et notre cœur, beaucoup de sérénité.

Nous vous souhaitons de beaux échanges à venir. Meilleures pensées à toutes et tous.

Lucie

Yoga-sūtra de Patañjali - volet I

Les premières ébauches des yoga-sūtra sont d'inspiration védique (textes plus anciens portant sur la "connaissance révélée") mais sa forme actuelle est rédigée en période classique, habituellement située entre -200 et +200 de notre ère. Au fil des siècles, plusieurs commentateurs ont tenté de les rendre plus accessibles à tous. En 196 aphorismes, ils abordent sous forme poétique le thème du yoga au sens large et nécessitent les explications d'un Maître pour en apprécier la signification profonde.

Ils sont dits "de Patañjali", du nom d'un sage mythique qui en aurait donné le premier commentaire. L'histoire raconte que le Dieu Viṣṇu laissa couler de l'eau contenue dans ses paumes jointes. Celle-ci, touchant le sol, donna naissance à Patañjali (pat, tomber – añjali, unité de mesure). Une autre légende explique que Patañjali serait le nom d'une des nombreuses têtes du serpent sur lequel Viṣṇu se reposait lorsqu'il rêva la création du monde.

Les yoga-sūtra font partie des 6 darśana (point de vue) orthodoxes de la tradition védique, c'est-à-dire qui respectent l'enseignement des Veda (Connaissance). Sāṅkhya darśana (point de vue du dénombrement) et Yoga darśana (point de vue du lien) sont toujours étudiés de pair. En effet, ces deux voies philosophiques traitent du thème de la souffrance, le premier nous expliquant de manière théorique voire, mathématique, son origine dans la matière et le deuxième nous donnant à comprendre notre fonctionnement psychologique et le moyen de s'en libérer par une marche à suivre précise. Voyons maintenant le contenu de ses quatre chapitres.

Samādhi pāda - Etat d'union

Ce 1^{er} chapitre nous explique que le but du yoga est de permettre à la conscience de se révéler en calmant les automatismes de la pensée. Dans ce contexte, le yoga est une voie spirituelle qui donne accès à une dimension plus subtile de la vie. Patañjali définit cela par "yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ", l'arrêt de l'activité automatique du mental [YSP I/2] car celui-ci, libre de toute activité superflue, nous libère de nos attaches à la matière de toute façon changeante tout le temps. Il nous permet d'**Être** tout simplement hors de la dualité, le terme "yoga" signifiant "relier". En effet, nous sommes spontanément attirés par tout ce qui est soumis aux changements, car nous-mêmes (notre corps et tout ce qui le compose) sommes constitués de la même matière sujette à la transformation permanente.

Disons plus simplement que nous nous référons généralement à ce que dit notre mental pour savoir qui nous sommes. Comme il nous identifie instinctivement à nos possessions ou à notre pouvoir que nous pouvons perdre à tout instant, plutôt qu'à nos valeurs profondes, cela génère de la souffrance et trouble notre vision du réel qui, lui, est identique depuis toujours.

Patañjali identifie 5 vṛtti (modifications du mental) à la base de notre compréhension personnelle et donc partielle du monde, source de notre attachement à la matière par l'entremise de nos sens de perception. [YSP I/6]. Comprenant ce mécanisme de la pensée, nous pouvons chercher une vision plus objective du monde, c'est-à-dire non influencée par nos interprétations subjectives et toutes les émotions qui en découlent. Il s'agit donc d'alléger notre mental de toutes ses pensées automatiques pour vivre dans l'instant présent et agir sans attente de fruit.

Sādhana pāda - Marche à suivre

Ce 2^{ème} chapitre est très pratique car il indique le chemin pour retrouver l'état de yoga (d'unité intérieure). Patañjali y propose deux moyens : le **kriyā-yoga** ou yoga du passage à l'action faite avec persévérance, confiance et dans la compréhension de notre fonctionnement générateur de souffrance. [YSP II/1-2] Il propose aussi d'utiliser l'**aṣṭāṅga-yoga** ou yoga aux "aṣṭa" (huit) "aṅga" (membres - marches - étapes) dont, notamment, la manière de nous comporter avec les autres et envers soi-même, la pratique posturale, celle des techniques respiratoires avec retrait des sens et concentration, sont parties intégrantes. Tout cela mis en œuvre sur le long terme nous transforme et

nous permet de vivre notre vie au plus près de nos aspirations profondes [YSP II/29-55], n'étant plus aveuglés par une vision du monde teintée au prisme de notre ego.

Vibhūti pāda - Manifestation des pouvoirs

Ce 3^{ème} chapitre explique l'état heureux dans lequel se trouvent les yogi.yogini ayant réalisé les deux chapitres précédents [YSP III/3-5]. Il décrit longuement la manifestation d'une puissante énergie et de tous les pouvoirs résultant de l'action juste et d'un mental déconditionné [YSP III/16-50], l'ultime état permettant de connaître la délivrance aux attachements. Patañjali avertit que cela demande beaucoup de temps, de patience, de persévérance et de confiance pour parvenir à ce niveau de sagesse [YSP III/3-15], au moins l'apprentissage de toute une vie. Il met aussi en garde du piège de l'ego flatté par ces pouvoirs.

Kaivalya pāda – Isolement libérateur

Ce 4^{ème} chapitre, plutôt psychologique, fait état de la délivrance des misères de la condition humaine. Patañjali y précise la manière de passer de la Dualité à l'Unité en utilisant le moyen de Kaivalya (l'isolement) et indique qu'il ne faut pas pratiquer le yoga pour obtenir de la puissance mais pour s'évader de l'illusion génératrice de souffrance. Il rappelle que la conscience originelle est immuable mais que notre propre conscience reste sujette aux changements, puisque nos émotions résultent de notre perception du monde, perception reçue à l'aulne de notre ego [YSP IV/1]. Patañjali y évoque encore la loi du karma (actions qui génèrent les émotions conditionnant nos réactions...) ainsi que la loi du dharma (ce qui est dans l'ordre des choses), plus précisément du svadharma (destin personnel) et du dharma (destin collectif) [YSP IV/34]. Mieux vaut suivre sa propre voie, même de manière imparfaite, plutôt que de vouloir suivre, même parfaitement, celle tracée par autrui sous peine de connaître un jour la sensation d'être passé à côté de sa propre vie et d'avoir des regrets.

Telles sont les grandes lignes de ce texte fondamental sur le yoga. L'état équanime ainsi atteint permet de vivre libre de toute souffrance puisqu'il donne à voir le réel en toute chose. Patañjali rappelle ici l'importance de rester humble et vigilant, sous peine de retomber dans les vicissitudes de la vie.

Dans les prochaines éditions, nous reviendrons sur les notions importantes justes énoncées ici pour les rendre plus limpides et faciles à mettre en œuvre. A suivre...

Lucie



Photo MP- Tarin des aulnes - Janvier 2021

Références :

- La Science du Yoga - de l'humain au divin - par I.K. Taimni, Ed. Adyar, Paris, 1961, réédition 1980
- YOGA-SUTRAS, Patañjali, traduction du sanskrit et commentaires par Françoise Mazet, Coll. Spiritualités vivantes, n° 89, Ed. Albin Michel, Paris, 1991
- Mes notes prises en cours Yogakshemam/NE/CH, de 1995 à 2001

Infos pratiques

→ Pratique posturale

A l'heure de parution du *YB N°5*, les cours de Yoga collectifs ont repris. Informez-vous auprès de votre enseignant/te sur ses **propositions de cours durant la pause estivale**.

→ Cours hebdomadaires pour la saison 2021-2022

- Voir la liste des divers/es professeurs/es sous "Enseignant/e/s" sur 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 indiquer vos activités

Actualités

→ L'exposition **Global Happiness d'Helvetas** se demande "à quoi pourrait ressembler le « bonheur durable » dans un voyage en Suisse et dans le monde" Du 06 mai au 17 octobre 2021 à Genève Selon l'information reçue par mail le 4 mai dernier, cette exposition "*part sur les traces du bonheur, ici et dans le reste du monde, et aborde l'idée d'un bonheur durable, un bonheur qui ne nuit ni aux autres, ni à l'environnement, ni aux générations futures. Une exposition interactive, positive et inspirante.*" Si ce thème vous intéresse, vous en trouverez toutes les Infos sur www.helvetas.org/fr/suisse

Ce sujet étant d'une actualité brûlante, je me permets ici de vous relayer cette idée d'activité en famille. **Lucie**

→ **Prochaine journée bien-être** proposée le dimanche 20 juin 2021 au domaine de Bellerive à Vex, de 9h30 à 16h, par Eve Allemand. Pour infos et inscriptions : www.danceflowexpression.ch

→ **Ici votre actualité serait lue**, n'hésitez pas à nous en faire part.

Espace partage : lecture

Coup de cœur lecture par Christine Khuong Boulnoix :

« **Le chat du Dalai-Lama** » de David Michie. Série de 3 livres :

. Le chat du Dalaï-lama - les secrets du bonheur véritable d'un félin pas comme les autres.

. Le chat du Dalaï-lama et l'art de ronronner - lâcher prise et être dans l'instant présent.

. Le chat du Dalaï-lama et le pouvoir du miaou - découvrir notre nature profonde et ressentir la paix intérieure.

J'ai trouvé cette lecture inspirante et originale du fait qu'elle est racontée par un chat.

Que d'aventures, de moments, de superbes instants et de messages de sagesse pour nous libérer l'esprit et nous permettre de prendre la vie autrement et simplement.

Avec une petite méditation à la fin du dernier livre...

Selon Davina Delor « c'est un joyau spirituel pour découvrir les secrets du bonheur ! »

Je vous souhaite une bonne lecture.

Espace partage : lecture

Coup de Cœur lecture par Edith Maye :

« **L'art presque perdu de ne rien faire** » de Dany Laferrière, auteur haïtien vivant à Montréal.

Quand j'ai choisi ce livre à la bibliothèque, c'est le titre qui m'a donné envie de le lire. Nous vivons dans un monde où tout va très vite, et ce n'est pas toujours simple d'arriver à ralentir, de s'octroyer le bonheur de ne rien faire... Dany Laferrière nous raconte son art de ne rien faire avec beaucoup d'humour et de simplicité. Pour lui : « lire n'est pas nécessaire pour le corps, seul l'oxygène l'est, mais un bon livre oxygène l'esprit ».

Il nous parle de son enfance à Haïti et de la période de la dictature. Et de sa vie au Québec : « Le froid, ce dictateur ennemi de la dictature : C'est étrange, je sens de plus en plus que l'hiver fait partie de ma vie, qu'il est entré dans ma chair, qu'il s'est logé dans mon code génétique même. [...] Je passe une bonne partie de ma journée à m'habiller et à me déshabiller, à pénétrer dans des endroits chauds pour ressortir plus tard dans les rues glacées de cette ville qui m'habite autant que je l'habite. Et j'ai soudain compris pourquoi il ne pourrait y avoir de dictateur dans un pareil pays »

L'enfant qu'il était, détestait la sieste :

« Je crois que la sieste fait partie des rares choses que j'ai détestées dans mon enfance. L'une des raisons de cette allergie c'est que j'ai vite compris que la sieste est une invention d'adulte. »

Mais une fois adulte il en est devenu un spécialiste :

« J'étais devenu un spécialiste mondial de la sieste. Cela n'interdit pas de lire et de réfléchir - la sieste y est, au contraire, propice. Elle permet aux pensées de jaillir, s'attachant aux petites et aux grandes choses, aux rêves et aux lectures »

Le livre est divisé en thèmes et chacun est précédé d'un poème sur l'art du sujet traité :

L'art de ne pas oublier

Mon enfance est faite de désirs inassouvis.
Et l'un des plus forts reste cette bicyclette
rouge que je n'ai jamais eue,
et qui n'a jamais disparu
de ma mémoire non plus.
Des décennies plus tard,
j'ai acheté une bicyclette rouge
qui me regarde parfois avec un air désolé.
Ma fille s'est amenée, un jour,
avec un de mes livres à la main,
celui où je parle de mon enfance.
« Ah, me fait-elle d'un ton taquin,
je comprends enfin la présence
de cette bicyclette rouge dans le couloir,
mais j'ignore pourquoi
tu ne la montes jamais. »
Mais je le fais dans mes rêves.
La réalité contient un poison mortel
qui s'appelle le temps.
Cette bicyclette rouge,
c'est à huit ans qu'il me fallait l'avoir.

L'art de rester immobile

J'ai, un jour, demandé à ma grand-mère
si le fait pour elle de rester assise
sur la galerie à boire du café toute la sainte
journée était une preuve de sagesse.
Elle m'a répondu, avec un léger sourire,
qu'une bonne part de cette sagesse
vient de son arthrite qui la fait tant souffrir.
Mais je sais aussi que ce sourire vient de
son intelligence qui l'a si gentiment
convaincue que rester immobile permet
de saisir autrement la vie.
Elle se verse une tasse de café
qu'elle sirote tranquillement
avant d'ajouter qu'il vaut mieux
ne pas savoir ce qu'est la vie du moins
tant qu'on est vivant.

Le « lecteur libre », comme le définit Dany Laferrière, trouvera une foison de réflexions qui « réveille l'intelligence qui s'était endormie ». Pour moi, ce livre fut un moment de bonheur et de réflexion sur l'art de ne rien faire et de cultiver ces moments de douceur et bonheur que l'on s'offre à soi-même.

Espace partage : recette

Recette d'une douceur au riz et son thé

Par Christine Khuong Boulnoix

RIZ BASMATI SUCRÉ AU SAFRAN ET CARDAMOME :

Il vous faut

raisins secs noirs
1 pincée de safran
10 cardamomes
4 à 6 clous de girofle
1c.s. de ghee

Comment faire

Bien laver le riz et le cuire dans 1 litre d'eau.

A mi-cuisson, baisser le feu, ajouter le ghee et bien mélanger.

Retirer du feu et ajouter les raisins secs, les noix de cajou, les clous de girofle, le safran (dilué dans 1 c.s. de lait tiède) et le sucre.

Bien mélanger afin de colorer le tout.

Mettre au four et cuire à 120 degrés durant 10 minutes.

Garnir de cardamomes moulues. Servir chaud.

Plat équilibrant les 3 dosha

THÉ AU GINGEMBRE :

Il vous faut

2 c.c. de thé noir
4 morceaux de 1 à 2 cm de gingembre frais
60 cl d'eau
4 grains de poivre noir
sucre roux selon votre goût

Comment faire

Faire bouillir l'eau, ajouter le thé avec le gingembre, couvrir et laisser frémir 5 à 10 minutes.

Ensuite ajouter le sucre et le poivre et laisser infuser 5 minutes. Possibilité d'ajouter du lait.

Boisson reconstituante et digestive.

À boire plutôt le matin et l'après-midi.

Boisson équilibrant les 3 dosha



Fenouil en Cœurs – Photo LB – mars 2021

Séance pratique "Harmonie"

Ujjayi 12 resp. : S'asseoir en tailleur. Égaliser les temps d'inspire et d'expire

Ardha Chandra Asana 3 resp. G/D (demi-lune) : Debout, amener la plante du pied D à l'intérieur de la jambe-cuisse G, plus ou moins haut vers le périnée, hanches ouvertes. A l'inspire, élever les mains (doigts entrelacés, paumes retournées, coudes tendus) au-dessus de la tête (si l'équilibre doit être soutenu, s'aider du mur) ... Idem de l'autre côté

Apana Asana 3X G/D, puis 3 resp. avec les 2 genoux enlacés (posture d'élimination) : Allongé plat-dos. A l'expire, amener la cuisse contre l'abdomen et venir enlacer le genou. A l'inspire, retendre le genou. Faire idem de l'autre côté. Le tout 3 fois. Puis idem avec les 2 genoux pliés sur le buste. Rester 3 respirations avant de retendre les genoux et rester allongé (Shava Asana)

Bhujanga Asana 3X (cobra) : Allongé plat-ventre. A l'inspire : lever le visage vers le ciel. A l'expire : ramener le front au sol (**Si C.I.** règles faire sur l'expiration). Attention à la nuque.

Ardha Sethu Bandha Asana 4X ou 4 resp. (1/2 pont, plat-dos, genoux fléchis, talons vers bassin, pies serrés). A l'inspire, lever le bassin, les lombaires et les dorsales. A l'expire, ramener la colonne vertébrale et le bassin au sol.

Utthita pada angustha 4 resp. (flexion avant debout) : Pieds écartés largeur bassin. A l'expire, flexion avant, saisir chevilles, cambrures lombaire et nuque, rester puis redresser le corps à l'inspire (**si C.I.** hernie hiatale - brûlures estomac = **Thataka mudra 8 resp.**)

Suphta Pada Angustha Asana 8 resp. (triangle plat-dos) : A l'expire, lever les pieds vers le ciel. A l'inspire, reposer les talons au sol (possibilité de mettre les talons au mur)

Shalaba Asana 3 X (la sauterelle) : A plat-ventre, bras le long du corps, dos des mains au sol. A l'inspire, lever la tête-buste et jambes-genoux tendus en même temps. A l'expire, ramener **Si C.I.= Vajra Asana 3 resp.** (Assise s/talons (évent. en tailleur si C.I. genoux): Flexion avant

Badhakona Asana 6 resp. Conc. nombril (Assis, genoux fléchis ouverts, talons vers périnée...

Thataka Mudra 12 resp. Plat-dos, bras déployés coudes tendus, mains au sol derrière la tête

Nadi Shodhana 6 cycles, concentration sur le son du souffle : assise redressée en tailleur
Si C.I.= Ujjayi Anuloma 6 cycles, concentration idem

Belle pratique !

Line



Photo JP
Juin 2020

**Toute reproduction de texte ou photo
est possible sous réserve d'autorisation !**

Merci de nous contacter
à cet effet