

Yoga Bulletin

Connaissances - Réflexions - Actualités autour du Yoga

"Après"



Photo LP - Lucerne – Octobre 2020

Sujets traités

Contenu en bref	p. 2
Thèmes fil rouge	p. 2
Éditorial	p. 3
Actualités de l'APY	p. 4
Bija formation en yoga, par Line	p. 5-6
Yoga-sūtra de Patañjali - volet II	p. 7-9
Actualités/Infos pratiques	p. 10
Espace partage : lecture	p. 11
Séance pratique	p. 12
Erratum	p. 13
A méditer	p. 13-14

Thème fil rouge YB N° 6

"Après"

Thème à rédiger pour YB N° 7

"Transcendance"

Appel à toutes et tous pour ...

- ... Proposer un thème, une rubrique ...
- ... Partager un coup-de-cœur, une info ...
- ... Faire un compte-rendu d'événement ...
- ... Proposer une visite d'exposition ...
- ... Réaliser une interview ...
- ... Rédiger sur le Yoga, la philosophie ...
- ... Proposer une séance, une recette ...

Votre participation est souhaitée et votre inspiration, bienvenue. Merci d'avance !

Équipe rédactionnelle

ER permanente et contact

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

A participé à ce numéro

- J. Pfefferlé pour la relecture

Diffusion

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

Parution

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

Précisions

Nous vous faisons parvenir spontanément le *Yoga Bulletin* en espérant qu'il suscite toujours votre intérêt.

Si cela n'était plus le cas, vous pouvez en tout temps nous le signaler et votre retrait de notre liste d'adresses sera fait au plus tôt.

Merci !

Éditorial

Pour rédiger ce *Yoga Bulletin N°6* nous avons suivi le thème de l'"Après", qu'il soit synonyme de rentrée d'automne, de retour à une vie un peu plus classique, de nouveautés, de suites d'informations déjà parues ou toutes autres choses à retrouver dans nos différentes rubriques.

Ainsi, en page 4, vous découvrirez l'actualité de l'Association des Professeurs/es de Yoga **APY** qui suit son chemin même si cela avance très lentement. Nous avons la patience et, grâce à vous, toujours plus de force car votre intérêt est là et votre adhésion, bien que timide au début, est plus concrète maintenant ; soyez-en toutes et tous chaleureusement remerciés. Il reste bien sûr beaucoup à faire mais nous sommes toujours déterminées à poursuivre dans cette voie.

Et, dès page 5, vous pourrez faire connaissance avec la nouvelle et bien nommée **Bīja**, formation en yoga, puisqu'il s'agit d'une "**graine**" autrefois semée et ici, germée ! En effet, après mûres réflexions de la part de sa fondatrice, cette nouvelle structure prendra la suite de Cfey Bansuri qui se termine maintenant, afin que la transmission de notre Yoga traditionnel, enseigné par Sri T.K. Sribhashyam dans la lignée de son père Sri Tirumalai Krishnamacharya, puisse perdurer.

Vous aurez encore, dès page 7, la suite des Yoga-sūtra de Patañjali dont la première partie a, semble-t-il, suscité votre intérêt. Dans ce deuxième volet, il est question de savoir plus précisément l'origine de nos souffrances par l'étude de notre mécanisme de la pensée, ceci afin d'élaborer des pistes d'actions pour s'en libérer, en fonction de nos perceptions et de notre aspiration.

Vous retrouverez enfin toutes nos rubriques habituelles d'actualités et de partages. Notre choix d'illustrations est cette fois hétéroclite, de l'abstrait à la beauté du monde en passant par l'humour, à l'image de ce plan de course qui marche... sur la tête 😊

Que cette prometteuse saison 2021-2022 réponde à toutes vos attentes ! Nous vous le souhaitons ardemment. Très agréable lecture à vous toutes et tous, amies et amis en Yoga,

Lucie



Photo LP - août 2020

Actualité de l'APY Association des Professeur/e/s de Yoga

Nous profitons de la parution du *Yoga Bulletin N°6* pour vous donner les premières informations sur l'actualité de l'APY. Comme nous vous l'avions annoncé, nos démarches se sont faites sur plusieurs axes. En voici les teneurs, constats et suites envisagées.

Durant ces derniers mois, nous avons contacté les professionnels/les en Yoga que nous connaissions, qu'ils soient écoles de formation, associations, actifs/ves dans l'enseignement ou simplement dans sa pratique afin de voir l'intérêt suscité par l'idée d'une reconnaissance officielle pour notre profession. Les retours furent nombreux et réjouissants mais, s'ils étaient intéressés pour certains, beaucoup attendent encore de voir comment se passe la suite avant de faire le pas de l'adhésion à notre Association.

Il est clair que nous ne sommes qu'au début du processus. Nous devons poursuivre notre travail de contact et d'information en mettant l'accent sur l'approche de toutes les organisations professionnelles œuvrant dans chaque région de notre pays.

Parallèlement, nous avons eu divers échanges de mails puis une rencontre virtuelle avec deux Responsables de Section (sport et santé) du Secrétariat à la Formation, la Recherche et l'Innovation ou SEFRI, à Berne. Le focus a été mis sur l'importance de fédérer le plus d'actifs/ves possible dans le domaine Yoga afin de montrer l'intérêt marqué du plus grand nombre pour cette reconnaissance et ce, dans toutes les régions linguistiques de Suisse.

Cet entretien nous a par ailleurs renseignées sur la tenue indispensable d'un examen annuel ou bisannuel identique pour toutes et tous, dans les langues officielles, avec un minimum demandé de candidats/es inscrits/tes ayant terminé une formation respectant le programme reconnu de l'Union Européenne de Yoga (UEY). Cet examen de niveau fédéral doit être conçu et organisé selon les standards en vigueur pour une formation d'adultes de qualité par un Organe responsable formé à cet effet.

Vous constaterez comme nous que ce dernier point dépasse le cadre des activités mentionnées dans les statuts de l'APY. Après discussions entre membres du comité, nous avons décidé de poursuivre notre prospection afin d'élargir encore le cercle tous horizons de nos futurs membres. Nous allons prendre spécialement contact avec le plus possible d'Associations et Ecoles de formation, de notre tradition ou d'autres, afin d'informer les personnes possiblement intéressées à s'investir, dans un futur plus lointain, dans cet Organe responsable pour la mise sur pied de l'examen fédéral demandé.

L'analyse de la teneur des documents du SEFRI, consultables en ligne, mais aussi de la liste des professions déjà reconnues et du contenu des examens conçus pour leurs diverses activités, nous fait penser que notre demande est réaliste à condition de ne pas être seules à le faire. L'avenir dira si nous avons raison d'y croire !

N'hésitez pas à nous contacter à info@apy-ylv.ch pour toutes autres précisions et, bien sûr, pour adhérer à notre mouvement www.apy-ylv.ch

A suivre, aux prochains développements...

Lucie Pfefferlé, pour le Comité APY

Bīja, formation en yoga

Sources

Bīja veut dire "semence, graine, source, origine, début". Ce terme me vient de la lecture de Lumière sur les Yoga Sūtra de Patañjali, "Patañjala yoga praḍīpikā" de B.K.S. Iyengar.

Après avoir fini mon premier cycle d'apprentissage de 4 ans chez CfeyBansuri à Sion auprès de Lucie Pfefferlé en 2019, je me voyais devenir enseignante de yoga à temps plein à moyenne échéance. Durant la fin de ma 4ème année, Lucie avait annoncé la fin de l'école sous la forme que je lui connaissais. Elle avait décidé de diriger son enseignement sur la consolidation des connaissances de ses élèves déjà formées et souhaitait s'orienter dans la formation continue. C'est peut-être là qu'elle a insufflé vie à bīja... En effet, mon ressenti était une certaine tristesse d'imaginer que toutes ces bases de connaissances autour du yoga, cette formidable boîte à outils pour un mieux-être général et une aide précieuse à la réalisation de soi, ne soient plus transmises. Durant la rédaction de mon "mémoire", j'avais regardé un documentaire sur Sri Krishnamacharya durant lequel il avait lancé "ne pas transmettre son savoir est un meurtre de l'esprit". Cette phrase m'avait interpellée et ébranlée. Sri T.K. Srihashyam, son fils, disait aussi que lorsque l'on ne transmettait pas son savoir, nous étions un germe stérile. J'ai toujours senti ce besoin de partager mes connaissances en donnant en premier des cours de pratique posturale. Aujourd'hui, je ressens l'envie de transmettre encore plus.

Informations générales

Ainsi, bīja a pris forme ; fille de CfeyBansuri, elle reprend son principe de formation : de la théorie expérimentée et consolidée par une pratique régulière durant 4 années. Elle est aussi conforme aux exigences de l'UEY (Union Européenne de Yoga) qui demande un minimum de 500h sur 4 ans et aux exigences de YCH (association professionnelle en Suisse) de 660h sur 4 ans.

La technique posturale est dispensée par Line Blardone, certifiée CfeyBansuri, diplômée YCH, reconnue UEY. La philosophie est assurée par Lucie Pfefferlé, certifiée Yogakshemam, diplômée YCH, reconnue UEY, directrice et formatrice de CfeyBansuri durant 14 ans. Aude Juzan Vouilloz, infirmière HMP, ICUS en pédiatrie ambulatoire à l'HVS vient compléter l'équipe enseignante avec les cours d'anatomie, physiologie et pathologie. Divers intervenants ponctuels viendront enrichir le cursus de formation par leurs connaissances spécialisées. Tout au long de la formation, un soutien à l'étude et à la recherche personnelle est prévu par les enseignantes principales.

Durant la formation, dont la première année débute normalement en janvier 2022, il sera demandé à l'apprenant.e un investissement personnel de plus de 800h :

- par la pratique hebdomadaire dans un cours de yoga (au sein des cours collectifs au YOGArage Yoga with Line, Bansuri ou autres enseignantes de la lignée de Sri T.K. Srihashyam)
- par les cours théoriques et pratiques dispensés sur les 4 ans
- par des validations d'acquis à la fin de chaque cycle d'apprentissage.

A la fin de ces 4 années, un certificat de fin d'études Bīja d'enseignant.e de yoga sera délivré avec la possibilité de se présenter en candidat.e libre aux examens de YCH, auprès d'une école de formation reconnue YCH ou de demander une reconnaissance similaire.

- Les cours sont répartis en 20 samedis par an, à raison de 2 par mois sauf en juillet.
- Un mini-stage est en outre prévu en août de chaque année, du vendredi au dimanche.
- 4 à 6 entretiens personnels sont prévus par an, avec une formatrice (anatomie/philo/pratique).
- Le calendrier des cours est communiqué en début de chaque année.

- Une session de rattrapage peut être envisagée un vendredi soir si l'élève ne participe pas à une journée de cours pour justes motifs.

Conditions préalables à l'inscription

- Pratiquer régulièrement du yoga depuis minimum 2 ans
- Avoir déjà un CFC ou une formation équivalente
- Rédiger une lettre de motivation avec parcours de vie et parcours en yoga
- Participer à un entretien particulier prévu après étude préalable du dossier
- Avoir signé le Contrat de formation entre Bīja et l'apprenant.e
- S'être engagé.e à suivre une pratique hebdomadaire régulière (attestée de minimum 40h/an) auprès d'un.e Professeur.e formé.e selon la lignée de Sri T.K. Sribhashyam.

Pour tous renseignements complémentaires

Cette proposition de formation en yoga vous intéresse ? Désirez-vous des informations complémentaires ? Ou demander un entretien ? Ou déposer votre demande d'inscription ?

Alors, n'hésitez pas à nous contacter par appel téléphonique ou par mail et nous nous ferons un plaisir de vous entendre, lire ou de vous rencontrer bientôt.

Contact

Line Blardone, YOGArage : 078/825 76 19 ou line@saxon.ch



Photo LP - Crête - Octobre 2019

Yoga-sūtra de Patañjali - volet II

Après l'introduction décrivant succinctement le point de vue du Yoga - à retrouver dans *YB5*, volet I - voyons plus précisément certains enseignements du premier chapitre des yoga-sūtra facilitant la mise en œuvre des deux premières étapes de l'aṣṭāṅga yoga (yoga aux huit membres) exposé dans son deuxième chapitre.

Patañjali définit le yoga comme l'arrêt des activités automatiques du mental [YSP I/2]. Comme nous l'avons vu, notre mental est sujet à cinq sortes de vṛtti (tourbillons) et notre souffrance prend sa source dans le fait que nous ne sachions pas vivre dans l'instant présent. Ainsi, notre perception du présent et nos projections dans le passé ou le futur dépendent de notre bagage personnel et de nos expériences vécues génératrices de toutes les fluctuations de la pensée.

Par une explication plus précise, il démontre de quelle manière nous sommes en lien avec la matière par nos cinq sens, en une boucle allant de l'objet perçu (ou de l'action vécue) à la réaction [YSP I/5-11]. Nos sens captent et transmettent l'information au mental. Celui-ci la reçoit, la mémorise et l'analyse puis donne au corps l'ordre d'agir par nos cinq fonctions d'action. Ce mécanisme de la pensée se fait tout le temps de manière spontanée. Il est notre seule possibilité d'interagir avec le monde créé car les cinq éléments constitutifs de la matière (ākāśa (espace-éther), vāyu (air), tejas (feu), ap (eau) et pṛthvī (terre)) sont les mêmes qui nous composent. Cependant, lorsque ces interactions nous génèrent des émotions, celles-ci seront autant de tourbillons (vṛtti) qui modifieront inconsciemment notre perception. Mais alors, comment arrêter nos fluctuations mentales ? Patanjali suggère plusieurs pistes sous le nom de **kriyā-yoga** [YSP II/1-2, 32] :

- La première consiste en la **nécessité de persévérer dans notre évolution, sans se décourager** malgré les difficultés.
- La deuxième comprend deux axes. L'un, plutôt psychologique, est l'**observation de notre manière de ressentir, penser, parler, agir...** L'autre, plutôt philosophique, est l'**étude de la connaissance enseignée par les Textes**, ceci pour une meilleure compréhension de soi. Cela mettra aussi en évidence l'impermanence et la dualité de la vie (naissance - mort, jour - nuit, plaisir - déplaisir, acquisition - perte, amour - haine, attachement - répulsion...), pour nous ouvrir les yeux sur une Réalité non pas faite de changements perpétuels mais plutôt de stabilité et de légèreté.
- La troisième propose de **faire confiance en la Vie** pour toutes les choses que nous ne comprenons pas.

Patañjali nous invite ainsi à un travail intense et durable sur soi (**abhyāsa**) et sur notre capacité de détachement (**vairāgya**), c'est-à-dire prendre de la distance afin d'observer, comprendre et agir de manière adéquate afin de stopper les pensées automatiques. Il propose encore d'autres idées tout aussi utiles pour dompter le mental [YSP I/12,16,20] :

- **Se focaliser sur la respiration** pour régulariser le souffle
- **Avoir de la patience et de l'humilité** pour apprendre le contentement
- **Veiller à sa santé en respectant ses rythmes** de sommeil, nourriture, activités, amitiés
- **Être conscient/e de ses pensées et de ses actes** pour nous rendre plus responsable
- **Cultiver un état d'esprit égal** dans le lumineux comme dans le sombre, pour être plus équanime
- **Cultiver la confiance en la Vie**, en toutes circonstances, par le lâcher-prise

Les versets suivants [YSP I/30-31,33,40-51] donnent encore quelques pistes :

- **Comment faire pour sortir de la souffrance et atteindre l'état de Yoga ?** De manière générale, il est important de cultiver l'amitié, la compassion et la joie, d'apprendre à se réserver du temps

pour soi afin de mieux entendre ou reconnaître ses aspirations profondes, comprendre ses fonctionnements et cultiver la confiance en soi, en la nature et en la vie

- **Quels signes extérieurs indiquent une dispersion mentale ?** Les plus visibles sont la douleur (physique et psychique), l'angoisse, la nervosité et une respiration accélérée
- **Quels sont les obstacles qui compliquent cette démarche ?** La maladie, l'abattement, le doute, le déséquilibre mental, la paresse, l'intempérance, l'erreur de jugement, le fait de ne pas aller au bout des choses (ne pas atteindre son but par inconstance) et l'instabilité (dispersion)
- **Par où commencer ?** Ne pas s'attaquer à tous les obstacles en même temps, sous peine de vite abandonner, mais travailler sur une seule dispersion à la fois. Cela fait prendre conscience de notre comportement habituel et nous aide à le modifier petit à petit. Et suivre les moyens pratiques du **Kriyā yoga** ou yoga de l'agissement [II/1-2] et de l'**Aṣṭāṅga yoga** ou yoga aux huit membres [YSP II/29-55]

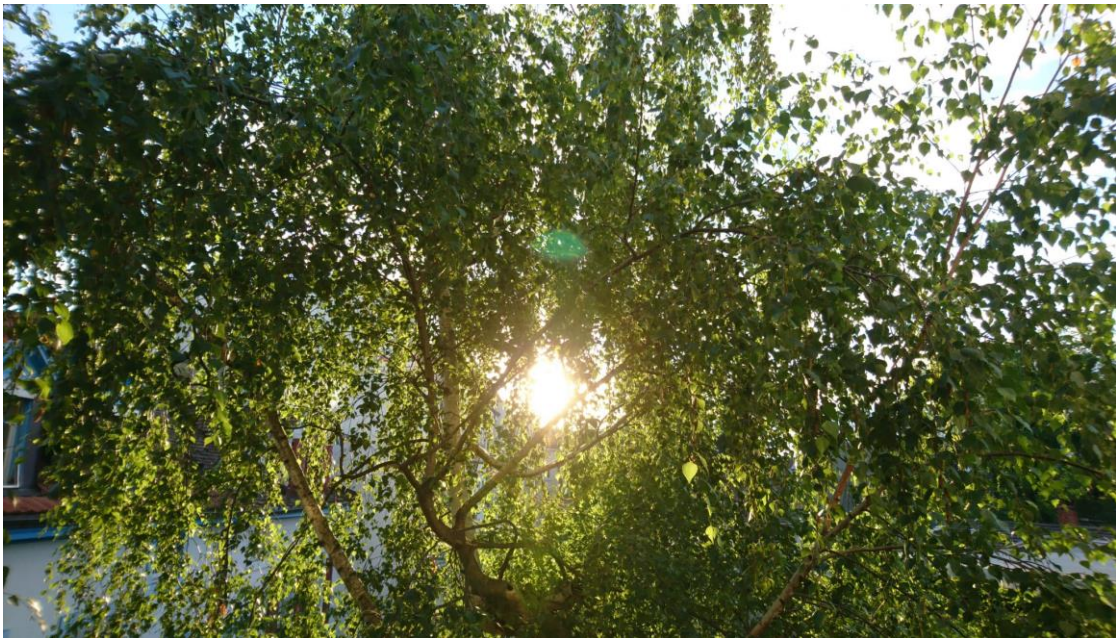


Photo JP - Bâle - Juillet 2021

Patañjali décrit ensuite [YSP II/3-10] les **cinq causes psychologiques** ou **kleśa** (klesha : souffrances ou afflictions) dont il faudrait prendre conscience par l'observation de notre mental et de nos comportements :

- L'illusion ou ignorance ou aveuglement (**avidyā**), qui est à la base des 4 suivants :
- L'ego (**asmitā**) qui fait confondre la réalité "vue" par nos sens et la réalité "vraie", immuable
- L'attraction ou désir (**rāga**) qui influence nos choix
- L'aversion ou dégoût (**dvesha**) qui déçoit de ne pouvoir tout posséder
- L'attachement à la vie ou peur de mourir (**abhinivesha**) qui entrave nos décisions et nos actes

Précisons que chaque action produit un effet. Celui-ci devient alors la cause d'une nouvelle action. Cette dernière aura, elle aussi, un effet qui sera suivi d'une action... La qualité des effets dépend de la

qualité des causes. Les souffrances comme les joies sont ainsi tour à tour des causes et leurs conséquences touchant notre psyché. Si elles affectent **le moment présent**, elles génèrent des émotions (plaisir ou non-plaisir) que Patañjali appelle **kliṣṭa** (prononcer klišhta). Mais **une émotion peut aussi remonter à la conscience sans venir de l'action présente**. Elle est appelée alors **kleśa (klesha)**, affliction qui envahit notre champ mental avec une telle intensité qu'elle voile notre perception des choses et bloque l'arrivée des informations présentes sans que l'on comprenne son origine ni pourquoi elle arrive ainsi et maintenant à notre conscience.

Kleśa et kliṣṭa sont donc deux afflictions dans un même lieu d'expression, le champ mental. Elles ne sont visibles que par les effets qu'elles ont sur nous. Effets qui se manifestent par la qualité de nos actes, c'est-à-dire par notre manière d'être, de voir les choses, d'interpréter un mot ou une situation, de penser et d'agir à travers les 3 guṇa (qualités) *tamas*, *rajas* et *sattva* (la lourdeur ou limitation, le mouvement ou énergie et la légèreté ou joie).

Voyons encore la notion de **karma** par rapport aux kleśa [YSP II/12-17] :

Karma a plusieurs significations. Sa traduction courante est "action". Dans le contexte des kleśa, le karma est "la somme des émotions générées par les actions présentes et passées". L'addition des émotions vécues - positives et négatives - donne une émotion ultime qui traverse l'esprit juste avant de rendre le dernier souffle. Selon la tradition indienne enseignée par Sri T.K. Sribhashyam, c'est l'émotion finale venant de notre conscience qui influencera notre trait de caractère prépondérant, plutôt joyeux ou triste... Qui donnera notre vision plutôt "verre à moitié plein" ou "moitié vide" dans notre prochaine vie. Ainsi, le karma du "passé" colore la manière avec laquelle nous percevons la vie présente et la manière avec laquelle nous réagissons aux circonstances. Sans en avoir conscience, cela génère des souffrances ou afflictions au présent et dans le futur.

Ce thème est assez complexe et trop long à développer ici. Retenons simplement que nous pouvons dès maintenant modifier notre perception des choses, liée à notre émotion ultime passée, pour rendre notre vie plus légère. Il s'agit de mettre en place de nouvelles "habitudes" mentales, des réflexes de fonctionnement, envers les autres et envers soi-même, grâce aux cinq **yama** et cinq **niyama**, règles de savoir-vivre que propose Patanjali dans l'**aṣṭāṅga yoga**, à commencer par la non-violence, la vérité, la non-convoitise, la modération et le détachement... (Souhaiter ce que l'on a ne déçoit jamais !-) Mais aussi la clarté dans ses pensées et ses actes, le contentement, l'effort constant, la connaissance de soi et des textes et le lâcher-prise pour tout ce qui nous dépasse, avec confiance (*kriya yoga*). Nous y reviendrons dans le 3^{ème} volet.

A suivre...

Lucie

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, 1995 - 2001 et Congrès de Zinal, 23-24.08.2017

Actualités

- Toutes les élèves de la dernière volée CfeyBansuri - 2017-2021 ont terminé leur cursus en août dernier ! Bravo et Belle suite à vous toutes sur le chemin du Yoga !
Plusieurs d'entre elles ont déjà passé leur examen de philosophie indienne pour se présenter aux examens pratique et oraux de diplôme de Professeurs/es de Yoga de Yoga Suisse en octobre prochain. Tous nos vœux de belle réussite !
- N'hésitez-pas à partager votre propre actualité ! Elle serait lue ici...

Annonces

- La prochaine "Journée bien-être" proposée par Eve et Valérie se tiendra à Vex/VS le dimanche 10 octobre 2021. Pour plus d'informations et pour vous inscrire www.danceflowexpression.ch
Ou en appelant le 078/652.58.16
- Au **YOGArage** Inscriptions et informations : line@saxon.ch ou 078/825.76.19 :
- 18 septembre et 09 octobre 2021, de 9h30 à 12h00 : *Atelier Yoga en physio* par Aude Métrailler pour les enseignant.e.s de yoga, les physiothérapeutes et toutes les personnes intéressées au yoga.
 - 30 octobre 2021 de 09h00 à 12h00 : *Cours sur les Asana de base n°1* : comprendre et pratiquer en sécurité les asana, une dizaine de postures étudiées avec rappel anatomique, par Aude Juzan et Line Blardone pour toutes les personnes intéressées à la pratique posturale du yoga.
 - 13 novembre 2021 de 09h00 à 12h00, *Cours sur les Asana n°2* : suite, idem ci-dessus, par Aude Juzan et Line Blardone
 - 11 septembre 2021, le 23 octobre 2021, le 20 novembre 2021, le 11 décembre 2021 *Yoga en hamac* pour tous, 3 cours par jour : 8h00, 9h45, 11h30.

Infos pratiques

- **Pratique posturale**
A l'heure de la parution de ce bulletin, les cours de Yoga auront repris normalement. De tout cœur nous espérons que cette saison pourra se tenir sans interruption ni restriction. Merci de rester informés/ées des directives "santé" actuelles, en consultant les sites officiels... Ou le faire directement auprès de votre professeur/e
- **Vous cherchez un cours hebdomadaire pour la saison 2021-2022 ?**
La liste des divers/es professeurs/es est visible sous "Enseignants/tes" sur www.bansuriyoga.ch
- **Cours de formation continue pour enseignants/tes de yoga proposés ponctuellement :**
Voir toutes les informations sur les sites de vos professeurs/res de yoga et associations de yoga
Vos propositions de thèmes pour les formations continues sont toujours bienvenues
- **Votre annonce serait lue ici 😊**

Espace partage

Coups de cœur "lectures" de Lucie

Après avoir regardé le magazine littéraire "La Grande Libraire", de France 5, sur le thème de la beauté par la poésie, j'ai eu envie de vous partager quelques impressions sur quelques ouvrages des invités de François Busnel, présentateur à l'enthousiasme communicatif, au soir du mercredi 30 juin 2021 :

- **Sylvain Tesson**, écrivain voyageur, "**Un été avec Rimbaud**", Éditions Des Équateurs, France, 2021. "La poésie est le mouvement des choses. Rimbaud se déplace sans répit, changeant le monde par les mots." Cet ouvrage partage les réflexions de son auteur marchant sur les 1^{ères} traces du jeune Rimbaud, aussi lumineux que sombre, comme fut la courte mais intense vie du "Poète maudit" du 19^{ème} siècle qui nous laissa les écrits d'un adolescent hors normes, dont le célèbre "Je est un autre".
- **Olivier Frébourg**, journaliste, écrivain et éditeur, "**Un si beau siècle - La poésie contre les écrans**", Éditions Des Équateurs, France, 2021. "Là où la beauté disparaît, la contemplation et le silence s'effacent, la vie se réduit." Dans cet ouvrage-réflexion sur la folie du monde et sur le recours à la poésie pour y résister, l'auteur retrace son cheminant dans les Ardennes avec son ami Sylvain Tesson.
- **Katrina Kalda**, professeur agrégé en littérature, conservateur de bibliothèques et romancière d'origine estonienne. "**La mélancolie du monde sauvage**", aux Editions Gallimard, coll. Blanche, 2021 France. "J'ai appris à connaître toutes les pierres de la rivière. J'ai compris que ces pierres n'ont pas besoin d'apprendre à me connaître; que la nature n'a pas besoin de moi. Que moi seule ai besoin d'elle. Il s'agit d'un "roman plein d'émotions interrogeant sur la place de l'art dans un univers en crise"
- **Jean-Pierre Siméon**, poète et dramaturge, "**Sermons joyeux**" (poésie), aux Éditions Les Solitaires Intempestifs, coll. « Bleue », Besançon, France, 2004, en réédition), "**La poésie sauvera le monde**", Editions Le Passer Editeur, 2015. Essai dans lequel l'auteur "soutient que la poésie, par sa puissance de transgression et sa capacité à relier l'humain à ce qui le dépasse, s'impose en force dans nos sociétés gagnées par le bavardage et le spectacle permanent." (RTS2, Versus-lire et penser du 03. 04.2019, 09h07') "Cessons de paraître pour être."

Ces livres et réflexions sont autant d'invitations à ouvrir les yeux sur la beauté du monde, même si certains passages peuvent être très sombres... Et autant d'impulsions pour un mieux-vivre ensemble et avec la nature. Mais, comme l'avertissait Sylvain Tesson : "Attention ! Lire nuit à votre capacité de soumission", appuyé en cela par Olivier Frébourg : "Ayons de l'audace. La beauté sauvera le monde".

Belles lectures et réflexions !



Photo JP - Boubou - 2020

Séance pratique pour la rentrée 2021

Kapalabhati 24 respirations forcées abdominales (! C.I. !) suivies de **Ujjayi Anuloma 6 cycles**
(Voir les fiches techniques sur www.bansuriyoga.ch si besoin !-))

→ **Faire Shava Asana** (Repos s/dos +/_1') **entre chaque élément** de cette séance

Vimana Asana 1 à 3 resp. G/D (Avion) Inspire, prendre appui sur le pied G. Expire, amener le buste, la jambe D tendue et les bras (mains jointes, coudes tendus) à l'horizontale ou en croix, regard de face. Inspire, revenir debout et faire idem de l'autre côté

Thada Asana Parivriti 3 resp.G/D (Torsion debout) Inspire, bras en chandelier, pieds joints, bassin de face, Expire, torsion du haut du corps, depuis la taille, garder bassin de face !)

Jatara Parivriti Asana 3 resp. G/D (Torsion plat-dos) Bras en croix, genoux fléchis, talons vers bassin. Pieds serrés/l'un sur l'autre en torsion, tête tournée de l'autre côté ! C.I. !

Ardha Sethu Bandha Asana 3x ou 3 resp (½ pont plat-dos, genoux fléchis, talons vers bassin) Inspire, lever le bassin, les lombaires, les dorsales. Expire, ramener bassin et C.V. au sol

Urdhva Prasutha Pada Asana 2x G/D +2x 2 jambes (Plat-dos) Inspire, Expire en montant 1 jambe (ou les 2) vers le ciel, la/les reposer au sol s/Inspire.

Sans repos : Suphta Pada Angustha Asana 6 resp. (Triangle plat-dos) Mains saisissant jambes

Thataka Mudra 8 resp. (Plat-dos, pieds serrés, genoux + coudes tendus) Inspire, bras déployés mains au sol derrière la tête. Expire, revenir. Concentrations : Inspire, Périnée à fontanelle Expire, redescendre sur nombril

Prasaritha Pada Uthana Asana 6 resp. (Debout, flexion avant, pieds très écartés)! Rester dos à l'horizontale, mains s/genoux si vertiges ou problème de tension, hernie hiatale, sinusite

Kapotha Asana 3 resp. (Pigeon) Assise à genoux. Tendre jambe G en arrière, mains s/genoux ou au sol, assise s/talon, dos redressé ou cambré, si poss. tête en arrière. Rester. Idem D.

Ou **Vajra Asana 3 resp.** (Assise s/talons (en tailleur), si probl. varices/assis à l'équerre si probl. genoux : flexion avant tenue, bras tendus vers l'avant ou bras le long du corps

Upavishta Kona Asana 8 resp. (Assise à l'équerre) Jambes largement écartées. Inspire, bras tendus au ciel. Flexion avant avec le dos rectiligne/lombaires pas arrondies ! Tenir les jambes avec les mains, redresser encore le fond du dos. Concentrations : Inspire, s/souffle (Kantha-gorge). Expire, contracter la ceinture abdominale (Mula bandha)

Maha Mudra 8 resp. G/D (Assise à l'équerre, genoux G fléchi avec talon vers périnée, flexion de face) Lombaires redressées, dos dans un même axe avec nuque et tête, menton rentré vers la gorge (style pigeon). Concentrations : Inspire s/gorge (Kantha). Expire, s/nombril (Nâbhi)

Nadi Shodhana 6 cycles. (Assise en tailleur ou Padma) Concentration sur le son du souffle

Rester encore 1'-2' sans bouger avec la respiration normale, Regard-mental tourné vers l'intérieur s/plexus solaire/base sternum, ou légèrement à G s/pointe du cœur (Hrudaya)

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

Belle pratique !

Lucie

A méditer

"Le principal organe de la vision, c'est la pensée."

Boris Cyrulnik

Erratum

Lors de la précédente édition, nous avons "mangé" le riz et la noix de cajou lors de la mise en page... Voici donc la recette avec TOUS les ingrédients. Désolées pour son auteure et pour les désagréments bien involontairement causés dans les cuisines !

Lucie & Line

Recette d'une douceur au riz

Par Christine Khuong Boulnoix

RIZ BASMATI SUCRÉ AU SAFRAN ET CARDAMOME :

Il vous faut

- 400gr de riz
- 60gr de noix de cajou
- 50gr de raisins noirs secs
- 1 pincée de safran
- 10 cardamomes
- 4 à 6 clous de girofle
- 1c.s. de ghee

Comment c'est fait

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

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

Retirer du feu et ajouter les raisins secs,

les noix de cajou, les clous de girofle et le safran (dilué dans 1 c.s. de lait tiède) le sucre.

Bien mélanger le tout afin de colorer le tout.

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

Garnir de cardamomes moulues. Servir chaud.

Plat équilibrant pour les 3 dosha



Fenouil en Cœurs – Photo LB – mars 2021

**Force tranquille
Énergie transcendante**

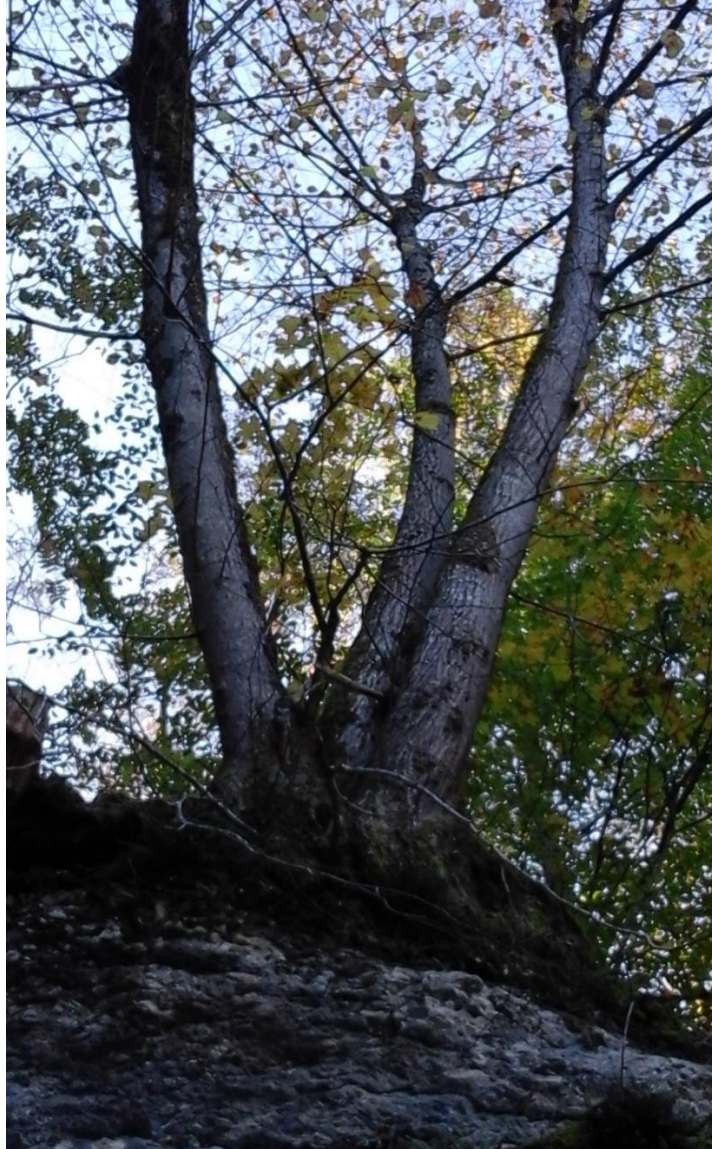


Photo LP - Doubs - Octobre 2020

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°6*
est possible avec l'autorisation préalable de la rédaction.
Merci !