

Yoga Bulletin

Connaissances - Réflexions - Actualités autour du Yoga

" Transcendance "



Photo LP - Talloires - Roc de Lanfon - Lac d'Annecy - Haute Savoie – 10.2021
Œuvre réalisée pour fêter le millénaire de l'Abbaye de Talloires (devenue hôtel)

Moines gravissant les "Marches du Temps"
Escalier entre terre et ciel, fait de marches inégales comme le sont celles de la vie.

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Articles : "Transcendance"	p. 4
"La Transcendance, du tapis au quotidien"	p. 5
Yoga-sūtra de Patañjali - volet III	p. 6-8
Coups de cœur "lecture"	p. 8-9
Compte-rendu de l'APY	p. 9
Actualités & Annonces	p. 10
Séance pratique	p. 11
A méditer	p. 12

Thème fil rouge YB N° 7

"Transcendance"

Thème à rédiger pour YB N° 8

"Transmission"

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, des photos...
- ... 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

Ont participé à ce numéro

- **Edith Maye** pour un coup de cœur
- **Lydia Lucas-Rey** pour une photographie
- **J. Pfefferlé** pour une photo et relecture

Diffusion

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

Parution

- Trimestriel, le 15
- Bimestriel si le volume des textes reçus ou 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

En septembre dernier, lorsque nous lançons le thème de la transcendance qui allait porter ce présent numéro, nous aspirions à prendre un peu de hauteur afin de sortir du marasme ambiant.

L'année 2021 s'était jusque-là montrée passablement compliquée pour nous tous, humanité, nature et individus. Son lot de rebondissements surprenants, pas toujours très heureux, l'avait révélée bien plus rude que la précédente. Et il restait encore quelques mois pour arriver à son terme.

Puis vint le temps de l'écriture, comme un retour au concret. Cette tâche, pourtant choisie par nous, s'est avérée bien plus ardue que de simplement jeter une bouteille à la mer car, même si l'envie de transcendance est toujours aussi forte, comment s'y prendre pour en parler ?

Nous avons tout de même tenté l'exercice et vous partageons, dans ces quelques pages, le résultat de nos pérégrinations avec l'espoir que nos lignes vous apportent, si ce n'est quelques idées de réalisation, du moins quelques instants hors du temps.

Par ailleurs, vous retrouverez dans ce numéro, comme toujours, les diverses rubriques, développements, annonces et bien sûr, une séance pratique qui vous donnera, nous l'espérons, beaucoup de légèreté.

Belle lecture à toutes et tous qui nous suivez depuis près de deux ans... Et surtout, fructueuses inspirations pour que l'année 2022 soit plus légère et lumineuse que jamais.

De tout cœur, *Joyeuses Fêtes !*

Lucie et Line



Photo LLR – Barrage de Moiry - Août 2018

"Transcendance"

Serait-ce d'aller au-delà de la perception, de la compréhension et de la connaissance, dans un état affranchi de la matière et de la dualité ? De suivre un élan vers le haut qui doit être expérimenté plutôt que décrit ? De se sublimer ou de donner du sens à sa vie ? S'agit-il de toutes ces notions à la fois ou plus simplement de cultiver notre capacité à accueillir les mystères du monde avec gratitude et émerveillement, sans rien attendre en retour ? Car même si, au premier abord, ce qui nous arrive n'a bien souvent pas de sens - douleurs, souffrances, pertes etc. - survient toujours le moment où, ayant pris de la distance et de la hauteur, les vraies raisons se révèlent. Alors, sans effort, toutes les pièces du puzzle s'emboîtent, comme par enchantement.

M'inspirant des explications de l'astrophysicien Trinh Xuan Thuan, dans son livre *"Vertige du cosmos"* (Flammarion, 2021, pour Editions Champs sciences), même si je n'ai pu l'observer d'aussi près, je dirais que la transcendance est le résultat d'une foi sans faille en la vie, de l'émerveillement devant la beauté de la Nature, dans l'infiniment grand comme dans l'infiniment petit, juste à portée des sens mais hors entendement. De là me sont revenus divers commentaires au sujet des Yoga-sūtra sur l'état équanime et joyeux enfin réalisé, du fruit mûr qui tombe soudainement de la branche nourricière ou des digues enfin rompues qui irriguent les champs, sans possibilité de retour... Ou la notion exposée dans la Bhagavad-Gītā [BGXVII/23-28] sur la conscience dans l'humanité, la connaissance et l'action, lorsque faire, donner et être se manifestent en accord avec la réalité, sans se préoccuper du désir à combler...

Quand le soulagement ressenti suite à une difficulté juste résolue s'estompe, inmanquablement une autre difficulté surgit et, peu à peu, le découragement s'installe. Ceci est une des émotions négatives dont il est préférable de se débarrasser. Comme l'être humain est fait d'ombre et de lumière qui alternent sans cesse, il s'agit donc de discerner les émotions qui laissent réellement heureux de celles qui affligent, puisque ces dernières ont un effet délétère sur notre état d'esprit, consommant bien plus d'énergie que la gratitude ou l'amour inconditionnel. Alors, pourquoi s'en encombrer ? Connaître nos mécanismes intérieurs, savoir les identifier lorsqu'ils surviennent et agissent... Puis les désamorcer. Patañjali ne dit-il pas que, pour toute chose, son contraire est aussi vrai ? [YSP II/33-34]

Carl Jung, médecin psychiatre suisse du début du 20^{ème} siècle disait *"Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir"*. Oui, nous ne pouvons pas changer ce qui a été, mais nous avons la capacité de décider aujourd'hui ce que sera notre avenir, avec une conscience plus éclairée par le vécu passé. Dans ce même registre, Jack Kornfield, moine bouddhiste américain de lignée theravāda, explique que *"Tenir la douleur ne règle rien. Rejouer le passé encore et encore ne le change pas, et souhaiter que les choses soient différentes ne l'améliore pas ... Tout ce que vous pouvez faire est d'accepter tout ce à quoi vous vous accrochez et de le laisser partir ... Alors tout change. Vous devez abandonner ce qui vous fait mal, même si cela vous semble presque impossible. Décider (... d') un soi qui n'est pas défini par votre passé, mais plutôt par qui vous voulez être. Curieusement, les sensations douloureuses peuvent être confortables, surtout si elles sont tout ce que vous connaissez."*

Et c'est là qu'une lectrice qui m'est proche m'écrit cette phrase entendue au sujet de la pleine conscience et de ses effets très soutenant : *"Change happens when the pain of staying the same is greater than the pain of change"* ou, en français : *"Le changement se produit lorsque la douleur de rester le/la même est plus forte que la douleur du changement."* !

Parvenir à un changement d'une telle qualité, n'est-ce pas cela, la transcendance ?

Après ces mots, il ne me reste plus qu'à vous - nous - souhaiter une année 2022 sous le signe de la transcendance. Belle réflexion à toutes et tous !

Lucie

La transcendance du tapis au quotidien

"Le terme transcendance indique l'idée de dépassement ou de franchissement. C'est le caractère de ce qui est transcendant, c'est-à-dire qui est au-delà du perceptible et des possibilités de l'intelligible (entendement)" <https://fr.wikipedia.org/wiki/Transcendance>

Que m'inspire le terme transcendance ? L'idée du dépassement est le plus parlant pour moi. Oui mais alors quel dépassement ? Par dépassement j'entends ici l'idée de déplacer mes limites de compréhension ou d'action. Il y a plusieurs manières pour ce faire. Soit, je peux être une grosse brute : je brise les limites en fonçant dessus ou dedans, sans penser aux conséquences. Soit, comme en pratique posturale du yoga, en approchant mes limites avec bienveillance, en les découvrant, en les regardant, en les caressant et en les éloignant de moi avec douceur et conscience.

Lorsqu'une asana « ne passe » pas, je peux décider d'y mettre toute ma volonté et ma force pour y parvenir, au risque de me retrouver avec une blessure. Ou alors, je peux comprendre l'asana d'un point de vue physique ou physiologique : qu'est-ce qui est trop court, trop long, pas assez souple, pas assez fort, qu'est-ce qui ne se pose pas au bon endroit dans mon corps et empêche cette asana ? Je peux voir aussi ce "blocage" d'un angle émotionnel ou mental : est-ce une peur qui empêche, est-ce l'envie qui me motive, est-ce un but, une finalité, est-ce le besoin d'apprendre, de découvrir ? Mais ce besoin de dépassement, ce franchissement, est-il toujours sain ? Ne pourrais-je pas me contenter de ce que je sais, de ce que j'ai ?

Mon besoin de dépassement de soi fait partie de moi. J'ai accueilli et accepté cette facette de ma personnalité et c'est ainsi que j'ai découvert mon besoin de transcendance, d'aller au-delà de mes perceptions, de mon mental, de mes connaissances pour retrouver mon être primordial, ma flamme. Quand je passe une étape de compréhension, je me retrouve dans un univers inédit avec de nouvelles choses à comprendre, à expérimenter. Lorsque j'ai fait un pas dans cet espace, alors je me rends compte qu'il y a encore d'autres portes à ouvrir, d'autres marches à grimper, d'autres points de vue à explorer. Mais avant d'y parvenir, je dois tout réapprendre. C'est déroutant de réaliser qu'il faut recommencer, puiser la force dans mes bases, m'appuyer sur mes fondements pour comprendre. Cela peut prendre beaucoup de temps et parfois je désespère d'y arriver. Je dois déployer toute ma patience, écouter mon intuition et garder confiance en la Vie.

Les limites que nous rencontrons quotidiennement comme la souffrance, l'abattement, la dispersion, sont comme celles que nous rencontrons sur le tapis. Devant les obstacles, nous pouvons décider de baisser les bras ou de foncer tête baissée pour les surmonter. Nous pouvons aussi décider de cheminer pour se dépasser ou se déplacer au-delà de nos propres limites. Celles-ci sont le fruit de notre mental qui n'est pas encore tout à fait prêt à faire place à notre être intérieur, car nous ne lui avons pas donné l'occasion de s'arrêter et d'observer. Il s'agit alors d'user de patience, de confiance, de persévérance et de joie pour accueillir toutes les expériences, et d'amour inconditionnel pour transcender ces limites.

"Imagine que tu oses et que tout se passe bien !"

Je vous souhaite de pouvoir vous déplacer avec légèreté, joie et confiance au-delà de vos barrières.

Line

Yoga-sūtra de Patañjali - volet III

Le précédent article, paru dans l'*YB* N°6, concluait sur la proposition de mettre en place de nouvelles "habitudes" mentales concernant nos liens avec les autres et soi-même afin de vivre plus sereinement, dans l'harmonie et la paix. Cette mise en œuvre se référait aux deux premiers des "huit membres" du yoga de Patañjali, l'**Aṣṭāṅga yoga** [YSP II/29-55]. Voyons-les de plus près :

Yama est la maîtrise des **cinq règles de vie en relation avec les autres** [YSP II/30-31, 35-39].

Cette première étape décrit la **manière de faire** idéale pour trouver mais aussi garder un esprit calme, clair, libre et léger en toutes circonstances. Il s'agit d'observer nos comportements et, cas échéant, de mettre en place :

- **Ahimsa** (non-violence), le fait de penser, parler et agir avec non-violence, c'est-à-dire dans le respect de l'altérité, envers nos semblables mais aussi envers la nature. Dans l'absolu, Ahimsa comprend déjà les 4 règles qui suivent
- **Satya** (vérité), le fait de parler vrai, sans arrière-pensée, c'est-à-dire être sincère au plus près de sa conscience. Ceci donne une impression de légèreté tout en calmant les tourbillons du mental et permet de voir les choses ou les événements tels qu'ils sont, sans distorsion
- **Asteya** (ne pas voler), le contentement, c'est-à-dire ne pas s'attribuer ce qui est à autrui, même s'il s'agit d'une idée ou d'une phrase. Se satisfaire de ce que l'on a et avoir confiance en la Vie qui pourvoit à tout ce qui est nécessaire
- **Brahmacharya** (réfrènement), la modération des envies et des désirs, c'est-à-dire la maîtrise de nos pulsions, quelles qu'elles soient. Se préserver des excès préserve notre énergie vitale
- **Aparigraha** (détachement), la non-convoitise, l'absence d'avidité, c'est-à-dire ne pas avoir peur de perdre ce que l'on a car le détachement se fera de toute façon, tôt ou tard

Notons que la vérité est multiple en fonction de notre profil de base, notre karma, notre compréhension et notre évolution. La vérité de la jeunesse n'est pas forcément celle de la vieillesse. Elle varie selon le point de vue, comme le démontre l'histoire de l'éléphant que des non-voyants touchent afin de pouvoir le décrire. Chacun le perçoit différemment en fonction de l'endroit exploré mais aussi en fonction des sensibilités et du bagage de vie. Et chacun a raison dans sa description. A ce sujet, le psychanalyste Boris Cyrulnik explique, dans le "**Dialogue sur notre nature humaine**" partagé en février 2021 avec le sociologue et philosophe Edgar Morin, que "**Notre pensée est une organisation de la perception du réel. Nous voyons à travers nos idées et ces idées sont des intermédiaires qui nous permettent de communiquer et de transmettre notre réalité. Chaque individu construit "son réel" en y ajoutant une intention : "On va découper dans le réel ce que notre pensée avait déjà au préalable l'intention de trouver".**"

Ceci mérite un temps de réflexion, d'observation et d'analyse personnelles...



Photo LP - Tignousa/St-Luc -
Octobre 2021

Niyama consiste en la maîtrise des **cinq règles de vie en relation avec soi-même** [YSP II/32-32, 40-45]. Cette deuxième étape décrit une **manière d'être** idéale pour trouver et garder le même esprit décrit plus haut : calme, clair, libre et léger en toutes circonstances. Pour y parvenir, il s'agit d'analyser nos comportements et, cas échéant, de les rectifier :

- **Śauca** (prononcer "shaoutcha") (clarté). Être clair dans ses pensées, dans ses paroles et dans ses actes, quelle que soit la situation. Agir dans la vie en restant au plus près de qui je suis : **Faire ce que je dis et dire ce que je pense**. Ainsi il ne peut y avoir de surprise ni de complication
- **Samtoṣa** ("santoshā") (contentement). Il s'agit d'être en paix avec ce que l'on vit et de se suffire de ce que l'on a. En posant les actes appropriés dans notre vie, leurs effets le seront aussi et nous contenteront. **Désirer ce que l'on a et voir ainsi nos désirs comblés**
- **Tapah** ou **tapas** (ascèse) Être dans l'effort constant et sur le long terme. Il brûlera nos impuretés et soutiendra le bon fonctionnement de notre corps et de nos sens de perception
- **Svādhyāya** (étude de soi et du Soi) Être conscient de qui l'on est par l'étude de notre fonctionnement et l'écoute de notre intuition... Mais aussi par la compréhension de textes (Ici, ceux de la philosophie indienne)
- **Īśvarapraṇidhāna** ("Trouver ou prendre refuge" en Ishvara) Être dans la confiance en la Vie, lâcher prise et s'en remettre à Ce qui nous dépasse

Les 3 dernières règles de cette 2^{ème} étape, décrites précédemment avec le concept de kriyā-yoga, sont si importantes à mettre en place que Patañjali propose de les réaliser en deux temps d'intensité : Tenter d'être tout cela de manière générale et comprendre petit à petit nos fonctionnements. Puis, avec la transformation qui se fait gentiment mais sûrement dans la durée, l'appliquer volontairement et de manière beaucoup plus stricte, au plus près de ce qui est juste pour notre propre conscience.



Photo LP - Baar/Nendaz - Octobre 2021

A ce sujet, voici racontée succinctement une **histoire vraie**, lue il y a quelques années dans un journal indonésien de langue anglaise : *Un homme, quitté par son épouse, nourrit beaucoup de rancœur à son égard. Comme il travaille dans l'administration, son employeur exige un fréquent changement du mot de passe pour son ordinateur. Cela lui donne l'idée de formuler un **saṅkalpa** (projection positive du mental ou intention formulée en pensée dans son cœur) qu'il se répète aussi souvent qu'il utilise son code d'accès. Son premier souhait est d'être en paix avec son ex-compagne... Assez rapidement, il y parvient. Alors il en formule un deuxième, celui d'arrêter de fumer... Puis celui de perdre du poids... Et de trouver une nouvelle compagne... Avec patience, persévérance, détermination et confiance sur le long terme, il constate avec étonnement et grand bonheur que tous ces souhaits se sont réalisés ! Il avait mis en pratique kriyā-yoga sans le savoir.*

Les versets 33 et 34 du 2^{ème} chapitre des YSP nous apprennent quant à eux que lorsque les pensées perturbent la mise en œuvre des yama et niyama, il faudrait concevoir mentalement des pensées

opposées pour rétablir l'équilibre, car "*l'erreur, c'est l'oubli de la vérité contraire*" (cf. Françoise Mazet in YSP, Coll. Spiritualité vivante, Albin Michel, Paris, Mars 2008, p.99), comme l'expliquera encore, quelques siècles plus tard, le philosophe Pascal...

Pour terminer, rappelons-nous que les yama et niyama posent des bases éthiques suffisamment solides pour nous aider à progresser sur le chemin du yoga. Sans elles, nous pouvons certes avancer dans les étapes que sont la pratique des āsana et prānāyāma sur le tapis, éprouver notre corps et notre capacité à retourner nos sens vers l'intérieur (*pratyāhāra*) afin de mieux se concentrer (*dhāranā*). Cependant, il sera difficile de mettre en place une pratique méditative (*dhyāna*) suffisamment intense pour qu'elle devienne un état permanent d'équilibre (état de *samādhi*) et ce, même dans notre vie quotidienne. Ainsi, un jour ou l'autre viendra forcément une rupture qui nous découragera ou nous fera renoncer à la pratique du yoga, nous privant ainsi de ses bienfaits pour notre santé physique et mentale voire, spirituelle. 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
- <https://www.philomag.com/articles/boris-cyruInik-edgar-morin-dialogue-sur-notre-nature-humaine> consulté le 08.10.2021 p.m.

Coups de cœur "lecture"



" [Le bazar du zèbre à pois](#) " de [Raphaëlle Giordano](#), Ed. Plon, 2021

Ce roman nous apprend à laisser se développer notre créativité.

Raphaëlle Giordano nous fait un beau cadeau :

Oser mettre plus de vie dans nos vies. "*Nous avons tous des talents, même cachés, et cette singularité, nous dit-elle, ne demande qu'à s'affirmer*"

C'est l'histoire de Basile, Arthur surnommé Arth' et Giulia.

Basile, inventeur de génie vient d'ouvrir sa boutique : "*Le bazar du zèbre à pois, objets provocateurs*" Ses créations sont pleines d'humour et de poésie, et sont déclencheurs d'émotions, de sensations et de réflexions. Le but de ses créations est de rendre les gens plus heureux.

Arth' est un ado qui exprime ses colères dans le street art. Il est fâché contre le système et n'arrive pas à s'intégrer... au grand désespoir de sa mère Giulia qui est un "nez" talentueux mais qui se contente de cantonner son talent à la conception de déodorants.

Mettez certaines personnes en présence : il ne se passe rien ;

Mettez-en d'autres et, soudain, c'est le feu d'artifice !

C'est ce qui se passe entre Basile, Arth' et Giulia, comme le raconte ce roman.

Ce que je retiens en premier de ce livre, c'est de remplacer le "oui mais..." par le "oui et..." "Et si... tout était possible ?" Cette posture autorise la pensée "baguette magique", ouvre le champ des possibles, ose sortir de la zone de confort pour aller explorer de nouveaux territoires.

Belle lecture !

Edith

Coups de cœur "lecture" (suite)

"**Le soin est un humanisme**" de **Cynthia Fleury**, Ed. Gallimard, collection Tracts, 2019

Cynthia Fleury est philosophe mais aussi professeure, psychanalyste, directrice de la chaire de philosophie de l'Hôpital Ste-Anne GHU à Paris

"En observant les *"corps fatigués"* et les *"esprits abîmés"* des citoyens lors de la crise des Gilets Jaunes et, aujourd'hui, subissant les conséquences de la pandémie, **Cynthia Fleury** a décelé la *"trace d'une vraie usure"*, révélatrice d'une crise de la subjectivité, d'un manque de soin de soi et d'autrui et d'un défaut de considération pour le soin dans notre Etat de droit."

Elle nous rappelle notre "condition de vulnérabilité et notre déni de cette vulnérabilité" qui rend notre perception des choses qui nous arrivent encore plus compliquée.

"La pandémie a été un terrain de jeu - et de non-jeu - pour expérimenter cette crise, mais plus viscéralement, cette rupture de paradigme qui nous fait entrer dans un monde autre. Avec ces expériences d'effondrement et de raréfaction d'accès à la ressource quelle qu'elle soit - la liberté, les vaccins...- nous allons entrer dans un monde de priorisation, d'exception de la raison gouvernementale, qui menace les humanités."

Regardons les choses en face avec lucidité et confiance. Restons solidaires !

Lucie

Compte-rendu**Actualité de l'APY Association des Professeur/e/s de Yoga**

Chères Amies, Chers Amis en Yoga,

Par ces quelques lignes, j'aimerais vous informer des dernières décisions de notre groupe de travail. En août dernier, nous avons démarché les diverses associations de professeurs de yoga en Suisse romande, allemande et italienne, les écoles de formation et autres professionnels en yoga dans toute la Suisse. Même si des réponses à notre message se sont fait entendre avec des inscriptions supplémentaires comme membre APY, notre appel n'a pas été aussi bien entendu que nous le souhaitions.

APY est une toute jeune association d'à peine neuf mois qui doit encore consolider ses bases et trouver des appuis. Peut-être que la situation mondiale de ralentissement actuelle n'est pas tout à fait favorable à ceci mais nous avons tout de même décidé de tenir cette ligne : trouver de plus en plus de membres pour soutenir ensemble cette envie de reconnaissance au niveau fédéral de notre profession, tout en étant pleinement conscientes que la démarche sera longue et lente.

Nous allons donc aussi ralentir nos transmissions d'informations par le biais de ce journal. Bien sûr, si une actualité APY devait se faire connaître rapidement, nous n'hésiterions pas à publier une édition spéciale.

APY se réunira en assemblée générale le samedi 12.02.2022 à 10h00 à la Salle CFEY Bansuri, à Sion. Vous trouverez en annexe à ce *Yoga Bulletin* la lettre de convocation ainsi que l'ordre du jour.

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 tout bientôt,

Line pour le **Comité APY**

Actualités & Annonces

→ **Cinq élèves de la dernière volée CfeyBansuri - 2017-2021** se sont présentées à l'examen de diplôme de Yoga Suisse en octobre dernier. Elles ont très bien su démontrer toutes leurs connaissances et compétences, à l'écrit comme à l'oral et à l'enseignement pratique. Alors : **Grand BRAVO à elles ! Nos meilleurs vœux vous accompagnent sur le chemin du yoga !**

→ **Reprise Formation continue avec Lucie Pfefferlé, printemps 2022**

- 1) **Philosophie & Pratique** soutien à la recherche personnelle, le 12.03.2022
- 2) **Ayurveda & Pratique** + prise de pouls, le 30.04.2022
- 3) **Philosophie & Pratique** soutien à la recherche personnelle, le 11.06.2022

Journées de 9h à 17h avec pauses. **Pour précisions et inscription, merci de me contacter svp**

→ **Au YOGAraGe Inscriptions et informations : line@saxon.ch ou 078/825.76.19**

- 1) **Rentrée 2022** = 1^{ère} journée de l'Ecole Bija, formation en yoga
- 2) **Nidra Yoga** avec Lucie Pfefferlé (théorie et pratique) le 11.03.2022 de 18h30' à 21h30'
- 3) **Agenda printemps 2022** à trouver sur ce même site

Infos pratiques

→ **Pratique posturale**

A l'heure de la parution de ce bulletin, **les nouvelles mesures du Conseil fédéral entrent en force avec l'obligation du certificat covid pour pouvoir participer aux cours de Yoga.**

Nous sommes navrées pour cela et vous remercions déjà pour votre compréhension.

→ Toutes les directives "santé" sont visibles sur www.yoga.ch ou sur le site de votre professeur/e
De tout cœur nous espérons que l'année 2022 puisse se passer de la plus belle des manières.

→ **Vous cherchez un cours hebdomadaire pour bien débuter 2022 ?**

Une liste de divers/es professeurs/es est visible sous "Enseignant.e.s" sur www.bansuriyoga.ch

→ **En tant que prof, merci de voir si elle est à jour et de nous signaler tout changement à y faire**

Annonce

APY Association des Professeur/e/s de Yoga

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

APY est une association active dans une démarche de reconnaissance fédérale pour la profession d'enseignant.e de yoga.

Vous qui œuvrez à la promotion de cet art, par votre pratique, votre enseignement ou simplement par intérêt personnel, rejoignez-nous.

Le chemin est long et toutes les bonnes volontés, quelles que soient les traditions, sont souhaitées et bienvenues.

Pour plus d'information consulter notre site www.apy-ylv.ch

Séance pratique - Janvier 2022

→ Faire **Shava Asana** (Repos s/dos +/-1') **entre chaque élément** de cette séance

Thataka Mudra 12 respirations

Thada Asana 6 fois (tronc d'arbre, debout) inspire, amener les mains au-dessus de la tête et soulever les talons du sol, pieds joints. Expire, baisser les bras et les talons. Faire encore 5X

Suphta Badha Kona Asana 6 respirations (plat-dos) Plantes de pieds jointes, genoux fléchis relâchés, talons vers bassin. Doigts entrelacés, paumes retournées et coudes tendus, déposés derrière la tête.

Urdhva Mukha Asana 3x (debout, pieds serrés, mains jointes derrière les fesses) Inspire regard et bout du nez au ciel, mains glissent vers le sol, expire menton vers la gorge, mains vers les fesses. Encore 2x

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 C.V. et bassin au sol

Uthana Asana 3 resp (flexion avant, debout, pieds serrés) Inspire amener les mains au-dessus de la tête, expire flexion avant. 3 respirations. Inspire se redresser. Expire baisser les bras

Suptha Pada Angusta Asana 6 resp (triangle, plat-dos) Expire en montant 2 jambes vers le ciel, garder les mains derrière les cuisses, genoux tendus, rester 6 respirations, reposer les pieds au sol s/inspire.

Eka Pada Viparitha Shalaba Asana 3 x G/D G (sauterelle, plat-ventre) Inspire décoller jambe-cuisse G du sol, genou tendu, expire la reposer. Idem à D. Faire encore 2X en alternant.

Parivrtta Paschimata Asana 3 resp G/D (pince en torsion, assise sur les fesses, jambes tendues et jointes) Inspire lever les bras latéralement, expire tourner le buste à G, pencher légèrement le buste vers l'avant et poser les mains : D sur la jambe et G dans le dos. Rester 3 resp. Inspire redresser le dos, bras en croix, défaire la torsion. Reprise de l'autre côté.

Maha Bandha 12 resp. (Assise sur fessiers, plantes de pieds serrées, genoux fléchis avec talon vers périnée) Mains sur jambe tendue ou pied, lombaires redressées, menton rentré vers la gorge (style pigeon). Concentrations : Inspire, pointe du cœur (Hridaya). Expire, gorge (Kanta)

Nadi Shodhana 6 cycles. (Assise en tailleur, ½ lotus ou Padma) Concentration sur son du souffle. Si C.I. faire **Ujjayi Anuloma 6 cycles** avec 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/poitrine (Hrudaya)

Belle pratique !

Line

A méditer

"Le bonheur, c'est
quand ce que vous pensez,
ce que vous dites et ce que vous faites
sont en harmonie. "

Mahatma Gandhi



Photo JP - Col du Nufenen - Octobre 2021

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°7*
est possible avec l'autorisation préalable de la rédaction.
Merci !