

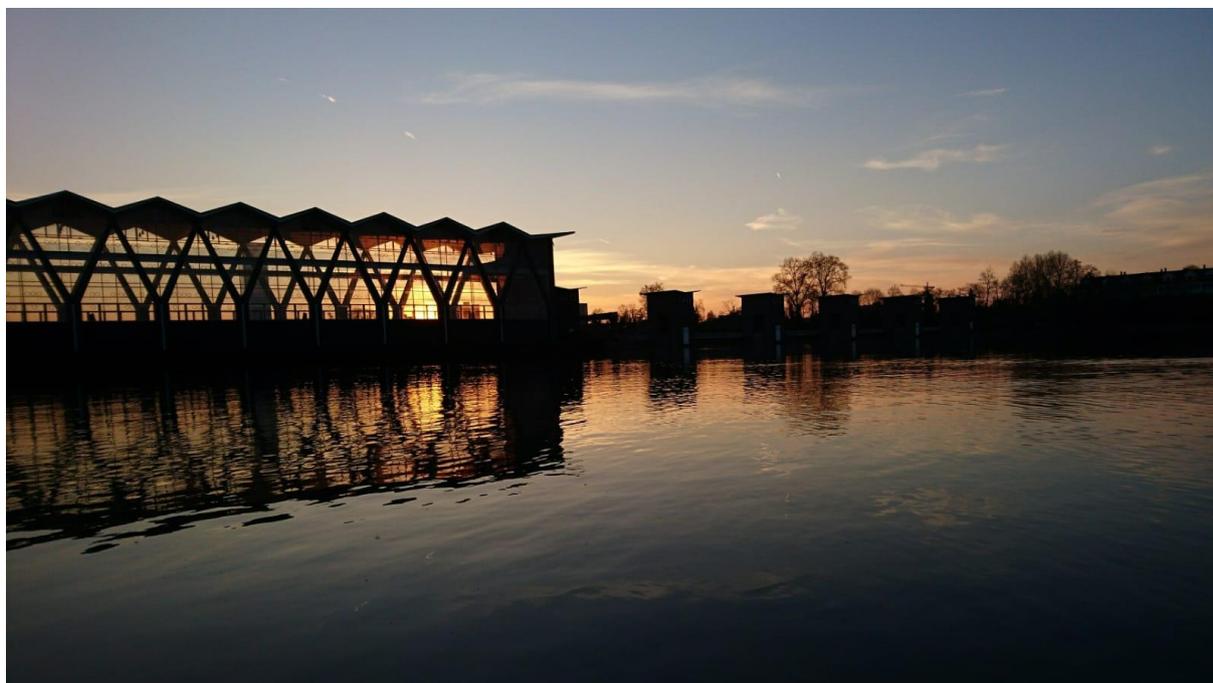
Yoga Bulletin

Connaissances - Réflexions - Actualités autour du Yoga

"Transmission"

Construire du lien

Tisser des Liens



Kraftwerk Birsfelden

Pont sur le Rhin

Photo JP - 03.2019 - Bâle

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Genèse et Éditorial	p. 3
Articles	p. 4-12
. Transmission, par Lucie	p. 4-6
. Bīja formation en yoga, par Line	p. 7-8
. Yoga-sūtra de Patañjali - volet IV	p. 9-12
Partages divers	p.12-15
. Coup de cœur Lecture	p.12-13
. Actualités APY	p.13
. Coup de cœur Exposition	p.14
. Actualités Yogakshemam-Suisse	p.14
. Infos pratiques	p.14
. A méditer	p.14
. Infos sur thème de séance	p.15
Séance pratique avec Lydia	p.16

Thème fil rouge YB N° 8

" Transmission "

Thème à rédiger pour YB N° 9

"Imagination"

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

- **Lydia Lucas-Rey** pour la séance
- **Edith May** pour le coup de cœur lecture
- **Agnes Semelet** pour Yogakshemam-CH
- **M. & J.Pfefferlé & MC** pour photos
- **J. Pfefferlé** pour 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 !

Genèse du *Yoga Bulletin N°8* sur la transmission

A l'automne 2021, la nouvelle rédactrice en chef des "Cahiers du yoga", Mme Sylvie Tallon, m'a donné l'opportunité de rédiger un article sur la transmission filiale en yoga.

J'ai ainsi pu rendre hommage à mes formateurs, qu'il s'agisse de mes parents eux-mêmes pratiquants, de ma mère enseignante ou des professeurs ayant balisé mon chemin. Sri Acharya T.K. Sribhashyam y tient évidemment une grande place puisqu'il est source, avec son père Sri Tirumalai Krishnamacharya, de la tradition que je pratique et transmets depuis toujours.

Le thème de cet article, déjà paru dans l'édition de février 2022 desdits Cahiers (site www.yoga7.com rubrique [Enseignement et recherche | Les Cahiers du Yoga](#)) est devenu notre fil rouge.

"Copier-coller" ce billet était certes possible mais il semblait plus juste de vous y référer et de remettre l'ouvrage sur le métier pour une nouvelle réflexion, maintenant entre vos mains.

Lucie

Editorial

Transmission ? Apprentissages fondamentaux ? Formateurs primordiaux ? Qui sont les passeurs de savoir ? Pour ma part, ce sont mes parents qui m'ont révélé mon aptitude à parler, jouer, marcher ou découvrir la vie. Ce sont eux mes premiers formateurs, les passeurs de témoins, les premiers qui m'ont transmis leur savoir à travers le modèle proposé.

La transmission des connaissances passe d'abord par l'exemple, cette aptitude que j'observe chez l'autre et que j'aimerais retrouver chez moi... Elle passe aussi par l'envie de partager notre savoir pour que celui-ci perdure. Ce mini journal se veut ainsi passeur de savoir et partage d'expériences.

C'est avec plaisir que nos élucubrations naissent au fil des mois pour les mettre aujourd'hui à votre disposition. Nous apprécions toujours autant vos contributions, qu'elles soient écrites (textes ou quelques mots) ou d'ordre plus artistique (photos ou dessins). Alors, n'hésitez pas à nous les faire parvenir pour un futur partage.

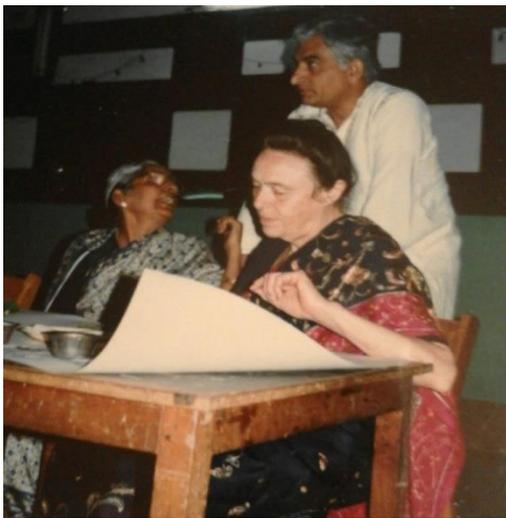
Dans ce 8^{ème} numéro, vous pourrez lire le récit de Lucie sur une transmission verticale et transversale. Article qui sera prolongé d'un autre, sur le choix de la transmission... Vous y retrouverez les *Yoga-sūtra de Patañjali*, pour un 4^{ème} volet traitant de l'assise stable et aisée, appelée en sanskrit "*sthira sukham āsanam*", et bien sûr nos rubriques habituelles tels les coups de cœurs et actualités diverses... Une séance pratique viendra clore le sujet, vous permettant ainsi de soutenir votre système immunitaire et ceux de la transmission fine, hormonal et nerveux.

Nous vous souhaitons bonne lecture, belles réflexions et fructueuse pratique.

Line

"Transmission"

Ma formation en pédagogie et en philosophie se base sur celle reçue à Yogakshemam, que de nombreuses formations continues, expériences professionnelles et de vie ont affinée. L'enseignement "à l'indienne" qui y était dispensé par Sri Acharya T.K. Srihashyam privilégiait la transmission orale, abordant préalablement la matière de façon générale pour la reprendre maintes fois ensuite et la revisiter en profondeur, ceci conjointement à l'expérimentation pratique très soutenante pour qui parvient à observer les effets qu'elle génère en soi. Respectant la trame de base, il pouvait s'adapter en fonction de la compréhension et des besoins spécifiques de chaque élève.



De gauche à droite :

- . Alamelu Sheshadri, 2^e fille de
Sri T. Krishnamacharya
- . Elise Zufferrey-Forrer
- . Sri Acharya T.K. Srihashyam

Photo prise en Inde - 05.1991

Notons que cette méthode ancestrale de partage et d'écoute entre maître et élèves était bien plus stricte qu'elle ne l'est aujourd'hui. Elle consistait, selon les souvenirs d'enfance relatés par Sri Srihashyam, à se lever très tôt avant l'école pour apprendre la philosophie, c'est-à-dire intégrer par cœur deux versets d'un texte puis, lorsqu'ils pouvaient être récités autant à l'endroit qu'à l'envers, venaient les deux suivants... Pour en réciter quatre... Et ainsi de suite jusqu'à connaissance parfaite de l'entier du texte, indépendamment de sa longueur. Une fois la matinée studieuse passée et le dîner consommé, la pratique posturale avait lieu, avant de réintégrer la classe pour l'après-midi. Au retour, un instant de jeu était accordé avant de revenir aux devoirs scolaires puis, le souper terminé, venait l'enseignement concret du passage philosophique intégré le matin.

En résumé, il fallait **apprendre d'abord, recevoir les explications ensuite !**

A ce sujet me revient une anecdote de formation. Suite à une théorie philosophique donnée par notre professeur, je demandais une explication complémentaire sur un point particulier. Devant sa réponse immédiate "Hors sujet !", locution bien souvent entendue par ses élèves, je me suis gardée d'insister même si, sur l'instant, j'ai trouvé cela bizarre, frustrant même. Deux ans plus tard, reprenant le thème, il répondait enfin à ma question. Ironie de l'histoire, mon souvenir s'est porté ni sur le contenu de ma question ni sur celui de sa réponse mais sur ce que m'a appris cette expérience de patience. En voici quelques éléments pédagogiques :

. **Ne pas sauter les étapes.** Demander quelque chose qui va au-delà de l'explication reçue a démontré mon *impatience* à en savoir plus alors que mon intégration du sujet déjà vu était encore lacunaire. Peut-être n'aurais-je pas compris sa réponse et, de là, peut-être en aurais-je usé de manière erronée ?

. **Faire confiance en mon professeur.** Lui, sachant que ce n'était pas le moment pour moi d'entendre la suite, a simplement *respecté mon rythme*. Le sujet de notre dialogue m'a échappé mais je sais avoir intégré totalement sa réponse tardive. Ceci démontre aussi **sa confiance de professeur en mes capacités de développement et d'intégration**.

. **Avoir confiance en la méthode utilisée.** Depuis des millénaires, des maîtres successifs ont en effet réfléchi, essayé, développé des théories, mis en pratique, étayé les concepts ou, au contraire, écarté ce qui n'était pas nécessaire, nous laissant des textes dont le rythme poétique a facilité la mémorisation et la transmission à travers les siècles afin que nous puissions encore à présent bénéficier de leurs connaissances, expériences et réflexions.

. **Avoir confiance en moi.** Je suis le résultat d'une chaîne humaine dont les maillons précédents sont mes parents, et mes aïeux plus avant... Grâce à l'évolution survenue à travers toute cette lignée aux ramifications multiples, je suis capable d'avancer à mon tour. Seule, de moi-même, que parviendrais-je à comprendre ? Sans doute pas grand-chose.

. **Avoir la patience d'expérimenter par moi-même.** Tous les événements traversés, qu'ils soient aisés ou compliqués, font évoluer. Dans mon exemple, il aura fallu deux ans de patience et d'expériences, temps nécessaire semble-t-il à mon développement et ma compréhension.

. **Ne pas attendre de quelqu'un d'autre ce que l'on peut faire soi-même.** La confiance, la patience, l'effort persévéré et la détermination sont toutes qualités qui permettent d'avancer.

Cette transmission consiste donc à recevoir une première vue d'ensemble, base à même d'accueillir et supporter tout l'édifice de l'étude. Certains points expérimentés dans les pratiques posturales ou de concentration, certains autres mûris de lectures des textes et de réflexions personnelles, viennent encore soutenir la compréhension intellectuelle mais aussi affiner le ressenti en pratique et dans la vie en général. Le tableau initial est ainsi complété au fil du temps de diverses petites touches de couleurs, comme l'artiste peintre revenant sur sa toile, encore et encore, pour en préciser les contours, les détails.

∞

*"Pour être capable de dire si un thé est bon, il ne suffit pas d'avoir
Une belle théière, de l'eau chaude et des feuilles de thé dans une boîte,
Il faut les faire infuser et boire le thé...
Il faut expérimenter !"*

∞

Phrase tirée des enseignements de
Sri T.K. Sribhashyam, T.K.V. Desikachar et Gérard Bitz

La pratique posturale régulière est, elle aussi, propice à l'avancée pas à pas. Notre tradition pédagogique explique et démontre d'abord les techniques aux élèves qui seront observés et corrigés dans l'assise si nécessaire. Dans un deuxième temps, après rappel de la séance et indication des affinements possibles, sont proposés des temps d'observation, de concentration etc. Cette répétition de séance permet en troisième semaine d'être plus intériorisé, le chef d'orchestre n'intervenant que peu, par un bref rappel de l'enchaînement si nécessaire, laissant l'espace utile à chacun pour profiter intimement des bienfaits de la pratique, dans un développement plus personnel voire, spirituel. De fait, le yoga est une philosophie avant d'être une technique posturale. Il faut en parler, même indirectement. Par exemple, le mot sanskrit *yoga* signifie "sous le même joug", c'est-à-dire harmoniser et unir à la fois le corps, le mental, les sens de perception, les émotions, l'intellect et la conscience. Sa pratique relie pour avancer plus aisément vers un même but. Ceci, que ce soit dans notre comportement envers soi ou les autres, pour un état d'esprit favorable au retrait des sens, à l'intériorisation, la concentration, la méditation et, in fine, la possibilité d'atteindre l'état d'unité ultime que donne le yoga, nous libérant ainsi de la dualité.

De grands *R̥ṣi* (Rishi, Maîtres inspirés) nous ont laissé au fil des siècles un savoir abouti. Ils ont ressenti puis théorisé sous divers courants philosophiques ce que sont nos origines, ce dont la matière de l'univers est composée, notre relation à la force créatrice qui nous anime, le but de la vie... Et proposé diverses façons de parvenir à se réaliser selon nos capacités. Constitués de cette même matière, ils ont eu l'intuition qu'en observant la nature ils comprendraient comment tout ceci fonctionne, répertoriant alors les grandes capacités de chaque élément du vivant (minéral, végétal, animal, Sages...) dans des prises posturales à même de nous faire intégrer chacune des qualités qui leur sont spécifiques.

Sri Acharya T.K. Sribhashyam a transmis avec rigueur autant qu'avec cœur la tradition du *Yoga* en usage dans sa propre famille depuis des temps très anciens. Bien que non hindoue et sans obligation dans cette lignée traditionnelle *viṣṇuïte*, j'ai pu et peux encore en bénéficier grandement, raison pour laquelle je trouve important de suivre ces préceptes au plus près de ma conscience, et de les transmettre avec précaution et respect, par le biais pédagogique exposé plus haut, sans pouvoir cependant me montrer autant stricte dans ma manière de répondre. Ceci reflète sans doute mon éducation occidentale.

Relisant les quelques phrases qui précèdent, je réalise que de répondre directement, certes dans la mesure de mes compétences, n'est pas toujours une bonne idée car, ce faisant, les personnes concernées évitent, par facilité peut-être, de procéder à leurs propres investigations, passant en cela à côté des bénéfices d'intégration qu'il y avait à saisir. Ce constat me semble valable pour tout enseignement, quels qu'en soient l'âge de l'apprenant et le sujet. Oui, la transmission est un art difficile qui demande rigueur, patience, confiance et conscience des responsabilités, toutes qualités que seuls le temps et les expériences traversées peuvent affiner.

Lucie



Cfey Bansuri /Sion/VS
Centre de Formation et
Enseignement en Yoga



Pourquoi et comment ?



Il y a quelques temps déjà, je faisais découvrir la pratique posturale à une personne qui, au premier abord, semblait très enthousiaste à la découverte du yoga. Après son cours d'essai, elle est partie en me disant "à la semaine prochaine". La semaine suivante, pas de nouvelles ; puis celle d'après et après et après, non plus. Je ne suis pas du genre à courir après les personnes pour les inciter à intégrer mes cours. Chacun y arrive de sa propre volonté et avec sa propre envie de rester, de découvrir, d'explorer ou de progresser dans les voies que propose le yoga.

Il peut y avoir mille raisons de rester et mille autres à ne pas intégrer mes cours. Ma porte est ouverte aussi bien pour l'entrée que pour la sortie... Quelques semaines après ce fameux cours, ladite personne me recontacte par message, m'envoyant une photo d'elle dans une posture et me demandant pourquoi son corps n'était pas parfaitement symétrique et qu'est-ce que je pouvais lui donner comme trucs et astuces pour rectifier son assise. Je lui ai répondu que, sur la base d'une seule photo, je ne pouvais pas lui trouver la réponse parfaitement adaptée à sa problématique : était-ce un problème de constitution mécanique ou physiologique ou l'asymétrie "naturelle" de son corps, un blocage émotionnel, sa prise de posture ? Je n'avais pas non plus d'indication sur son propre ressenti. Je n'ai ainsi pas pu répondre à sa question de manière ciblée car notre échange était amputé d'une grande partie. Je n'ai pu que l'encourager, si son problème était physique, de trouver un thérapeute adapté à sa pathologie et de lui redécrire la prise de posture pour qu'elle puisse peut-être trouver une assise plus symétrique à son goût. Bien sûr, participer à mon cours eût été plus simple.

Prendre des cours via visio-conférence ou les suivre en mode vidéo est une manière de faire qui peut permettre une découverte, une transition ou une adaptation de la situation (par exemple ce que nous vivons depuis 2 ans maintenant). Mais est-ce que l'image de l'écran répond à la demande de correction, comme ici nécessaire ? Est-ce que la personne qui se trouve de l'autre côté de votre écran voit tout du pratiquant (pas seulement le sommet de son crâne ou le bout de ses pieds quand l'image ne fige pas...) ? Est-ce que toutes les indications données pour la prise de posture sont parfaitement comprises ? Est-ce que le pratiquant se sent libre de demander voire, de reformuler les directives quand la liaison a « sauté » ? Est-ce que les contorsions faites pour voir l'écran sont-elles optimales pour la prise de posture ?

En direct, en présentiel, lorsqu'une posture pose problème pendant un cours, je peux jauger si la personne pratique selon les indications données ou si elle a brodé selon son désir. Lorsqu'elle vient en salle s'installer sur le tapis, je peux déjà l'observer dans ses gestes pour comprendre comment elle fonctionne mécaniquement. Ou préalablement lui poser la question de savoir comment ça va, s'il y a eu de gros changements dans sa vie, des bouleversements... Ce qui me donne une meilleure vue d'ensemble sur ses possibilités du moment.

De plus, l'observation peut se faire de manière répétée et régulière rendant mes conseils plus judicieux. Il en va de même pour devenir professeur de yoga : comment une formation par vidéo interposée permet-elle de bien comprendre ou d'intégrer la masse d'informations ? Lorsqu'on sort d'une formation ou d'une école, on est gonflé à bloc : les examens réussis sont la preuve que les cours ont été compris. Pourtant, mon attestation en poche ne m'a pas appris le quotidien car je suis restée pendant le temps de ma formation dans un vase clos, en milieu protégé, sans interaction avec les émotions des autres et mes propres ressentis durant le cours.

J'ai eu de la chance de débiter mon chemin d'enseignante de yoga avec un public à la problématique particulière et ai donc été préparée dans ce sens avec une excellente théorie et une multitude d'informations pouvant m'aider à comprendre les situations. Mais lorsque mon 1^{er} cours hebdomadaire a débuté, j'ai pris une claque d'émotions diverses et variées tellement ce qui se déroulait devant mes yeux était à mille lieues de ce que j'avais l'habitude de rencontrer théoriquement pendant la formation et d'expérimenter en milieu protégé. Heureusement que j'avais ma formatrice à qui expliquer mon ressenti : pouvoir faire un débrief' m'a permis de prendre du recul. Elle a pu aussi à ce moment ajuster la connaissance qu'elle m'avait transmise, corriger mes oublis et me laisser progresser dans sa bulle de protection bienveillante. Elle m'accompagnait sur mon chemin, était rassurante quand j'avais des doutes, encourageante et enthousiaste lorsque j'étais capable d'identifier ce qui n'avait pas « joué » et de corriger à la lumière de ses nouvelles explications.

Il m'a fallu 4 ans pour absorber la quantité d'informations données et, pour être totalement honnête, il m'arrive encore régulièrement, lorsque je me plonge dans des lectures, dans des écritures, dans des compositions de séance, d'apprendre encore. Par exemple, les cours de philosophie indienne ne sont pas qu'une belle théorie avec de grands mots mais permettent un regard sur soi et donnent des outils pour répondre à nos questions intimes et comprendre l'Humain.

Décider de se former en yoga, que ce soit une démarche intérieure ou pour se recycler professionnellement, demande de la patience. Non seulement pour écouter, intégrer, redonner tout ce qui a été transmis mais aussi expérimenter les théories, les vivre et les ressentir dans le quotidien. Oui, 4 ans c'est long lorsqu'on est au début du chemin. Mais lorsque l'on regarde en arrière, 4 ans c'est court. Lorsqu'on se glisse en yoga, plus on avance, plus il y a de découvertes et de portes qui s'ouvrent, de tous horizons. C'est pour toutes ces raisons, que j'ai choisi de reprendre la lignée traditionnelle orale de formation en yoga (sur 4 ans). L'interaction en direct est bien plus riche que celle à distance. L'échange peut se faire en permanence dans les 2 sens et on peut à tout moment s'adapter en temps réel, sans filtre.

Avec *Bīja*, je souhaite apporter la connaissance de base pour évoluer, avancer encore en yoga et surtout apporter le soutien nécessaire aux futur.e.s aventurier.ère.s en yoga dans leur propre démarche. Je sais pouvoir compter sur l'appui de ma propre formatrice, Lucie Pfefferlé, qui sera l'enseignante de philosophie indienne ou, comme j'aime traduire ce terme un peu trop formel en mes propres mots, en « connaissances de l'humain ». Aude Juzan Vouilloz saura, pour sa part, faire naître la magie de l'anatomie et de la physiologie. Nous nous réjouissons déjà de vous rencontrer.

Line

Yoga-sūtra de Patañjali - volet IV

La conclusion du précédent article (YB N°7) rappelait l'importance d'éprouver *yama* et *niyama*, dix moyens de faire et d'être, de les garder à l'esprit pour les mettre en œuvre le mieux possible, même si un seul précepte suffirait puisqu'ils posent tous les bases éthiques à même de nous soutenir dans notre ascension vers l'état de yoga. Telle une manière de se purifier pour retrouver l'harmonie et l'équilibre. De cette base solide, passons à l'étape suivante, ***āsana***, mot sanskrit traduit simplement par posture. Il signifie littéralement "assise", endroit du corps sur lequel nous prenons appui.

Dans l'***aṣṭāṅga yoga***, la pratique posturale a pour but d'amener le corps physique, le mental et les sens de perception dans un état fermement stable tout en étant aisé et doux intérieurement, concept appelé en sanskrit : ***sthira sukham āsanam*** (*sthira*, ferme - *sukham*, confortable - *āsanam*, posture ou assise [YSP II/46]. Être à la fois dans la juste fermeté musculaire, dans la bonne tension articulaire, dans un adéquat dosage d'effort et de persévérance tout en étant à l'écoute des limites rencontrées par notre corps à ce même moment... Le tout pourtant effectué dans la douceur et le respect de ses limites. Le *yogin* tend vers ce dosage précis pour trouver l'état dans lequel il ne ressent plus d'entrave physique. En cela, il soutient le fonctionnement sain et harmonieux de son corps et de son mental. Comme la maladie est l'un des obstacles à la transformation, les postures ont été conçues pour libérer, du moins soulager, toutes les facettes de notre corps des dysfonctionnements qu'il rencontre afin que ceux-ci ne fassent plus barrage à son avancée vers la réalisation de Soi. Soulignons-le de suite, *Patañjali* n'accorde que trois petites phrases à cette notion d'*āsana* [YSP II/46-48]. En effet, cette qualité d'assise était une évidence en ce temps-là. Pour nous maintenant, comme vérifié maintes fois sur le tapis, y parvenir est très difficile, raison pour laquelle d'innombrables postures ont été développées, même si, pour cela aussi, une seule suffirait pour goûter à cet état d'équilibre intérieur décrit voici plus de 2'000 ans, *padma āsana*, l'assise en lotus, par exemple. Ceci à condition de pouvoir la vivre effectivement dans l'instant présent !

Certaines *āsana* imitent ainsi des minéraux (ex. la montagne), d'autres, des végétaux (ex. l'arbre), des animaux (ex. le chat) ou Sages (ex. *Bharadvaja*). D'autres noms de postures décrivent simplement la technique utilisée (ex. *supta pāda aṅguṣṭha āsana* = assise (*āsana*) sur le dos (*supta*) en saisissant les orteils (*aṅguṣṭha*) tout en agissant sur les membres inférieurs (*pāda*) que l'on traduit par "triangle sur le dos" pour simplifier). Certaines assises statiques, durant lesquelles une rétention de souffle et une concentration sont introduites, sont si efficaces dans leurs capacités à donner l'harmonie qu'elles deviennent des *mudra* (ex. la pince assise qui devient *aśvinī mudra*). Quelques autres encore sont directement appelées *mudra* (ex. *mahā mudra*) pour leurs effets intenses et directs de mise en lien, dans l'état de yoga. Et toutes auront la capacité de transmettre leurs qualités particulières, de nous apprendre d'autres points de vue. Dans son livre "*Emergence du Yoga*", Sri Sribhashyam donne l'exemple du "grand-père qui se met à quatre pattes devant son petit-enfant : il ne devient pas un enfant mais il s'approche de l'esprit de l'enfant" et explique notamment que "la pratique posturale permet de purifier le corps, les sens de perception et le mental". (p.44 de la nouvelle édition, références en fin d'article)

Pour vous qui ne pratiquez peut-être pas le yoga sur le tapis, cette troisième étape du yoga aux huit membres peut également se révéler très utile dans la vie de tous les jours, pour se concentrer, méditer, réfléchir, faire des choix... Pour calmer le mental autant que le physique. Il s'agit ici de rester confortablement installé et immobile, comme le chercheur sur son tapis... Et d'observer ce qui se passe dans la tête. Vous pouvez en faire l'expérience et prendre conscience des activités de vos pensées, de vos sens de perception, de vos fonctions physiologiques tels que la respiration ou les battements de votre cœur..., constater ce qui est, sans pour autant émettre de jugement sur ce qui se passe, et voir comment tout cela s'apaise, s'affine et devient plus léger.

Comme nous l'avons vu, mettre *yama* et *niyama* en œuvre aide à rester calme mentalement, dans une pratique posturale comme dans toutes les situations de la vie car ceci permet de voir les événements tels qu'ils sont et non pas influencés par notre interprétation. Par exemple, je ressens qu'il fait très froid dehors en ouvrant la fenêtre. Mon cerveau analyse cette information. Je réagis en prenant une grosse veste pour sortir. Ce genre d'interaction est permanente, ici par la perception extérieure, mais aussi par la perception intérieure, lorsque nous faisons silence intérieurement.

Voyons comment nous interagissons par l'intermédiaire de nos sens de perception. Avec une attention portée sur notre corps, nous percevons des informations sur ce qui est activé, en tension, ou sur ce qui est relâché. Pour progresser dans la pratique en toute sécurité comme pour s'épargner des crispations, il est nécessaire d'être attentif à ce que dit notre corps afin de retrouver une assise correcte, en rectifiant sa position, sinon il devient source d'inconfort bien vite traduit par l'envie de bouger. Ou une source de douleur voire, de blessure si l'on exagère avec la force et la volonté de bien faire... Ceci occupe également le mental avec des idées du style : Je dois me redresser, j'ai envie de me relâcher, je n'y arrive pas, je voudrais en faire plus...



Photo MC/JP - Montée Plaine de la Greina/TI - 11.2021

Pour parvenir à *sthira sukham āsanam*, il s'agit donc de rester vigilant avec ce qui se passe et de respecter ses limites. Pour calmer toutes les autres perturbations, nous utilisons la concentration, focalisant le regard, paupières fermées, et l'attention mentale sur une seule chose. De même, si notre mental reste attiré, par exemple, par le son ou la vibration de notre respiration, nous sommes centrés. Mais s'il est attiré par d'autres informations, comme un son au loin ou une odeur de parfum qui éveillent des souvenirs..., au lieu de rester attentif à notre concentration, nos pensées partent dans la mémoire et associent l'expérience du moment avec une autre, puis une autre... Nous ne sommes alors plus ni concentrés ni dans le présent. Voyons cela d'un peu plus près.

Vous savez certainement que la mémoire fonctionne comme un ordinateur. Chaque chose découverte et expérimentée depuis la naissance est classifiée comme un "objet" auquel on attribue un "nom". Si cet objet nous intéresse, on le classe dans le répertoire de notre mémoire. Sinon, on le remplace par un autre objet qui, lui, évoquera peut-être quelque chose qui nous intéresse plus, etc. La mémoire stocke ainsi toutes les informations sous la forme de "noms". Lorsque nous avons besoin de retrouver quelque information que ce soit, notre mémoire recherche le "nom" correspondant dans ses " tiroirs ". Les souvenirs se rapportant à l'objet ne viennent que dans un 2^{ème} temps. C'est un processus très rapide dont on n'a pas conscience.

Exemple : Je vois un verre rempli d'eau. Mon mental le nomme instantanément et, dans un 2^{ème} temps, très rapide, se réveillent les souvenirs que j'attribue à un verre d'eau... Ses fonctions, les histoires sur ce que j'ai déjà vécu avec un verre d'eau (je l'ai renversé ou j'avais soif mais n'avais pas à boire...), les impressions déjà vécues (je croyais qu'il s'agissait d'eau froide mais l'eau était bouillante et je me suis brûlée...). Sans le vouloir, je réactive ces impressions tant que le verre d'eau reste dans le champ mental, jusqu'à celui-ci soit remplacé par un autre objet... Revenons à l'histoire du verre d'eau bouillante : Je me suis brûlée et mon mental part dans l'aventure survenue après cet incident, sur tel souvenir précis ou telle action faite pour me soigner...

Ainsi, dans la pratique, si nous sommes volontaires dans la concentration, notre mental reste sur le premier objet. Si non, notre pensée part vers un autre objet par association d'idées, puis vers un autre et un autre etc. Chaque changement d'objet éveille en nous de nouvelles sensations, puis des émotions... A la fin du compte, notre mental nous emmène dans une histoire qui n'a plus rien à voir avec le sujet de départ. Parti dans toutes les directions, il s'est dispersé : *Patañjali* appelle cela *vṛtti* (tourbillons de la pensée).

Dans la pratique comme dans la vie en général, cet état d'esprit complètement encombré de pensées, d'associations d'idées, de souvenirs et d'émotions nous mène dans le passé (souvenirs, regrets) ou dans le futur (rêves, désirs), ce qui nous fait vivre des choses non-réelles, des projections mentales qui n'ont rien à voir avec la réalité du présent. Pourtant, toutes ces activités du mental nous donnent dans l'instant des réactions physiologiques involontaires, comme la respiration qui s'accélère, le cœur qui bat plus vite, etc. Ce qui donne des idées encore plus nombreuses dans la tête et, pour le pratiquant sur son tapis, une folle envie d'arrêter tout de suite la séance de yoga. *Patañjali* appelle *kliṣṭa* (afflictions ou souffrances présentes) toutes les émotions que nous éveillons ainsi. Elles teintent notre quotidien puisque

tout ceci se passe tout le temps, encore plus lorsque quelque chose nous tracasse, quand nous sommes en soucis ou surmenés. Il s'agit donc d'avoir connaissance de ce processus et, si possible, de le désactiver.

Notre manière de percevoir le monde est forcément influencée par nos émotions. Celles-ci dictent souvent nos décisions et nos actions, induisant alors des conséquences peut-être pas en adéquation avec nos besoins ou aspirations profondes.

A la lumière de ce qui précède, nous pouvons mieux comprendre pourquoi *Patañjali* propose d'amener le corps physique, le mental et les sens de perception dans une assise fermement stable tout en étant aisée et douce intérieurement. A suivre...

Lucie

Références :

- La Science du Yoga - de l'humain au divin - par I.K. Taimni, Ed. Adyar, Paris, 1961, réédition 1980
- Mes notes prises en cours Yogakshemam/NE/CH, 1995 - 2001 et Congrès de Zinal, 23-24.08.2017
- *Emergence du Yoga, par T.K. Sribhashyam, Éditions Yogakshemam, France, juin 2018

Coup de cœur Lecture



En résumé, l'épigénétique est le lien entre nos gènes et notre environnement. En 1969, le Dr David Barker, épidémiologiste, a remis en question les idées prévalant à l'époque sur l'origine des maladies. Il a découvert que les hommes des régions les plus pauvres d'Angleterre étaient davantage touchés par l'insuffisance cardiaque. En voulant trouver une explication à ces disparités, il a découvert que les zones présentant un taux élevé d'insuffisance cardiaque avaient aussi un taux de mortalité infantile élevé. Il s'est dit qu'il y avait peut-être un lien entre les mauvaises conditions de vie, la nutrition fœtale et l'insuffisance cardiaque plus tard. Il lui fallait des données concrètes. Il a retrouvé un ensemble de vieux registres qui documentaient ces naissances de 1911 à 1945 ainsi que leurs courbes de croissance et leur alimentation jusqu'à leur premier anniversaire. Il a pu ainsi faire le lien entre un mauvais départ dans la vie, qui commence à la conception et l'apparition d'une maladie chronique à l'âge adulte. Cette hypothèse a été accueillie avec scepticisme. C'est finalement vers l'an 2000, que la communauté scientifique a confirmé les origines fœtales de la maladie chez l'adulte. Une mauvaise alimentation et un mode de vie stressant peuvent modifier des gènes sensibles. L'environnement du début de vie va affecter notre risque de maladie à l'âge adulte. C'est la base de l'épigénétique. Les changements dans l'expression des gènes sont une manière pour le fœtus de s'adapter aux influences de l'environnement. L'épigénétique nutritionnelle est une science émergente.

Exemple : notre réaction au café dépend de notre génome. De multiples gènes interviennent dans la manière dont notre organisme métabolise le café, ce qui explique en partie pourquoi les études sur les possibles bienfaits de la consommation de cette boisson donnent des résultats contradictoires. Impossible de généraliser car les variables génétiques

qui interviennent sont trop nombreuses. Un gène impliqué dans la métabolisation du café métabolise aussi différents médicaments. Les différences génétiques contribuent à expliquer pourquoi les médicaments produisent des effets secondaires négatifs chez tant de gens. Les tests pharmacogénomiques vont se généraliser dans l'avenir : ces tests génétiques permettent de déterminer si un médicament donné sera efficace ou potentiellement dangereux. Cela s'applique aussi à l'alimentation. Nos variants génétiques peuvent déterminer nos besoins nutritifs ce qui explique pourquoi diverses approches diététiques ne fonctionnent pas pour tout le monde. On peut comparer les gènes à des recettes de cuisine : ce sont les consignes qui expliquent que faire avec une liste d'ingrédients. Mais là où les gènes interviennent, il y a infiniment plus de variable que n'importe quel type de recette pourrait produire. Autrement dit, il est impossible de prévoir avec précision de quel manière les gènes vont évoluer. Cependant la science a fait suffisamment de progrès pour préciser des lignes de conduites :

- Nourrir nos gènes avec une alimentation riche en nutriments
- Avoir un mode de vie sain

Cela peut grandement contribuer à réduire le risque de développer une maladie chronique et celui de nos descendants. L'épigénome est l'ensemble des marques apposées sur nos gènes. Contrairement au génome qui est fixe, l'épigénome interagit avec l'environnement et active ou réprime des gènes, les amplifie ou les atténue, en réponse à des influences extérieures. Ce livre propose un regard nouveau et des pistes concrètes pour ne pas reproduire les mêmes erreurs que les générations passées avec :

- Présentation des maladies chroniques et des méthodes de s'en prémunir
- Comment améliorer notre hygiène de vie selon notre profil
- Conseil et astuces pour modifier notre mode de vie

Ce qui m'a surtout plus c'est le début du livre qui détaille toute l'histoire des recherches et la façon d'arriver à la reconnaissance de l'épigénétique.

Bonne Lecture.

Edith

Actualités APY

La première **Assemblée Générale de l'APY-YLV, Association des Professeur/e/s de Yoga**, concernant l'exercice 2021, s'est tenue le 12 février dernier à Sion. Nous y avons fait la rencontre de plusieurs belles énergies et avons eu le plaisir de pouvoir valider toutes les inscriptions annoncées durant cette première année d'activité, que ce soit en Membres actifs, Membres passifs ou Ecoles de formation. A cette occasion, plusieurs idées ont été mises en évidence pour soutenir nos démarches actuelles de reconnaissance... Mais il faudra patienter encore un peu pour en prendre connaissance, jusqu'à la parution du prochain *Yoga Bulletin (N°9 - Juin 2022)*.

Merci à vous qui avez participé à cette fructueuse matinée ! Et Bienvenue à tout.e.s celles et ceux qui nous rejoindront bientôt, car **l'union fait la force!** Le comité **APY** travaille bénévolement grâce à des dons désintéressés mais soutenant qui couvrent nos frais incompréhensibles. Votre adhésion est donc gratuite, comme le stipulent nos statuts (et le restera tant que les dons reçus seront suffisants). N'hésitez pas à voir ce point et tous les autres détails sur www.apy-ylv.ch.

Pour le comité, **Lucie**

Coup de cœur Exposition

En cours au **Musée romain de Lausanne-Vidy** : Expo "Dieu & Fils. Archéologie d'une croyance", du 13.11.2021 au 02.10.2022. Elle remonte aux sources des religions monothéistes, réunissant quantité de témoins archéologiques datés entre 1200 avant notre ère et 800 après, en partenariat avec le Musée Bible+Orient de l'Université de Fribourg et avec des prêts de nombreux autres musées. "Peu importe qu'on soit croyant ou non : si on se prénomme Jean-Pierre ou Sarah, qu'on a congé à l'Ascension, qu'on passe parfois par Saint-François ou qu'on a une croix sur son passeport, on baigne dans la tradition judéo-chrétienne." (cf www.lausanne.ch/musée.romain.lausanne-vidy)

Lucie

Actualités Yogakshemam-Suisse

L'Association Yogakshemam a mis en place dès mi-février 2022, le samedi matin dès 10h, des mini-conférences de 15 minutes appelées bulles éphémères, sur des sujets en relation avec l'enseignement de T.K. Sribhashyam. Pour y participer, il suffit de se connecter sur le site www.yogakshemam.net et cliquer sur le lien zoom "bulles éphémères". Ces bulles sont gratuites, ouvertes à toutes et tous, visibles en direct, sauf la première bulle pour vous faire une idée. Pas d'enregistrement possible pour une vision ultérieure. Ceci est ouvert à toute personne intéressée par le yoga, de toute tradition. Vous pouvez partager ce lien.

Pour l'Association, Agnès

Infos Pratiques

Les mesures spéciales "covid" sont LEVÉES depuis le 17 février 2022 !

Plus de masque, plus de certificat... Soyez tous et toutes bienvenus dans vos cours !

A méditer

∞

*"L'enseignant n'aspire qu'à rendre les élèves autonomes.
Ce n'est pas très porteur commercialement mais le yoga n'est pas un business.
Si l'élève avance d'un pas, l'enseignant recule d'un pas,
Pour laisser l'espace à chacun d'évoluer selon ses propres besoins."*

∞

*"L'enseignant est capable de donner à l'élève
Ce qui lui est nécessaire pour progresser, au bon moment, sans sauter les étapes.
Lui transmettre les outils et lui apprendre à les utiliser de manière autonome...
Lui tendre le miroir.
La relation de dépendance enseignant-élève n'est pas bonne pour les 2 parties."*

∞

*"Patañjali invite à comprendre le mot « pratique » du yoga
Comme « vigilance permanente »."*

∞

Phrases tirées des enseignements de
Sri T.K. Sribhashyam, T.K.V. Desikachar et Gérard Bitz

Quelques explications sur le thème de la pratique en page 16

Par Lydia

Le système immunitaire et le système lymphatique sont intimement liés.

Le système immunitaire, c'est celui qui permet à notre organisme de se défendre. Il comprend une barrière mécanique (par ex. la peau), une barrière chimique (par ex. la production de la moque) et des cellules (les globules blancs) qui, elles, se promènent dans tout le corps par voie sanguine ou par voie lymphatique.

Le système hormonal, ou endocrinien, c'est celui qui permet à notre organisme de communiquer de manière ciblée entre notre extérieur (par ex. stimulation des sens de perception) et notre intérieur (par ex. réponse à la nuit qui tombe : je suis fatigué). Il est également responsable de l'équilibre du corps et de la stabilité de son organisation interne. Il permet de réguler des fonctions et des organes. Il produit des hormones, messagers chimiques (tantôt clé, tantôt serrure) qui influencent le processus biologique, les comportements et les émotions.

Le système lymphatique produit la lymphe, le liquide entre nos cellules (liquide interstitiel). Elle sera ensuite drainée et rassemblée dans les vaisseaux lymphatiques, ceux-ci doublant les vaisseaux sanguins. Ce sont ces vaisseaux chargés de transporter les cellules immunitaires ainsi que les hormones à travers le corps, soit sur un endroit attaqué par un virus, soit sur un endroit qui a besoin de l'information de l'hormone pour fonctionner.



Esquisse LB – 02.2022

Paschimathana Asana ou Paschimôthanāsana
paścima (ouest-région dorsale) + utthāna (extension) āsana (assise-posture)

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°8*
Ne peut se faire sans l'autorisation préalable de la rédaction,
Merci !

Séance pratique - Mars 2022

Soutien aux systèmes immunitaire et hormonal

- . **Paschimathana Asana** : faire **Kapalabhati** 12x (respirations forcées abdominales) suivies de **Ujjayî** simple 4 resp. en alternant 3x de suite.
Ou, en cas de Règles, grossesse, problèmes gastriques faire : Ujjayî Anuloma 6 cycles : Inspire Ujjâyî 2 narines, expire narine gauche libre, inspire Ujjâyî 2 narines, expire droite libre. 6X
- . **Vira Bhadra Asana** 3 resp, **concentration Tarâka** (point de l'horizon) : (guerrier) Pieds écartés d'un grand pas, pied droit en arrière, ouvert, les doigts entrelacés, paumes retournées au-dessus de la tête, coudes tendus, genou fléchi. *Si grossesse, problèmes de hanche : faire en latéral*
Repos en Samasthiti (debout)
- . **Uthkata Assana** 3X + 1 resp : (chaise) (debout, pieds joints) Amener les bras, doigts entrelacés, paumes retournées, coudes tendus, à l'inspiration, au-dessus de la tête. A l'expiration, s'asseoir sur une chaise imagininaire. A l'inspiration, se redresser. Sur expire, défaire la posture. Repos sur le dos.
- . **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 lors de la torsion, tête tournée de l'autre côté. C.I. hernies discales !
- . **Matsya As.** 3 resp (poisson) Allongé plat-dos, tête renversée en arrière, poids sur fontanelle, mains sur ventre ! *Problèmes cervicales/sifflement oreilles/grossesse : Remplacer par ½ pont 3X ou 3 resp.*
- . **Sarvanga Asana** (chandelle) 8 resp. **conc. Kanta** (gorge) Expire en montant jambes et bassin vers le ciel. *Si problème nuque, épaules, thyroïde, tension ou cœur : Prendre Suptha Pada Augushta Asana* 8 resp. (triangle sur le dos)
- . **Urdhva Mukha Asana** 3x ou 1x3 resp. **tenues** (museau au ciel) debout, mains enlacées, pouces vers les fesses. Inspire, tourner le visage vers le ciel et les paumes vers le bas. Expire, relâcher
- . **Danda Asana** 8 resp. **conc. Kanta** (gorge) assise sur les fesses, jambes tendues, doigts entrelacés, paumes retournées levées à l'inspire au-dessus de la tête, coudes tendus. Les baisser sur l'expire
- . **Bhujanga Asana** (cobra) 3X **conc. Bhramadya** (entre les sourcils) allongé plat-ventre, pieds serrés, gorge déployée à l'inspiration si pas de **contre-indication, sinon, le faire sur l'expiration**
- . **Garuda Asana** 3 resp. G/D (aigle) **conc. Tarâka** (horizon) Debout sur pied droit, genou droit fléchi, jambes croisées, pied G entortillé autour mollet. Coudes et mains entortillés, avant-bras verticaux, bras horizontaux, dos au mur si besoin, pour l'équilibre !
- . **Badha Kona Asana** 8 resp. **Inspire concentr. : Mula au Shirsha** (périnée-fontanelle) **Expire, Kanta** Assis, plantes des pieds jointes, talons vers bassin-périnée, genoux fléchis relâchés sur les côtés.
Faire variante : doigts entrelacés, paumes retournées et coudes tendus au-dessus de la tête, rester
- . **Thâtaka Mudra** 12 resp. **Insp. Conc. Angushta** (gros orteils) **au Shirsha** (fontanelle) **Expire, Nâbhi** (nombril) (allongé plat-dos, pieds serrés) Doigts entrelacés, paumes retournées, coudes tendus. Inspire, mains au-delà de la tête, déposées au sol. Revenir sur expire après 12 resp.
- . Puis **rester allongé, concentration sur Occiput** 1' à 2'
- . Puis **assis, concentr. 1' à 2' Kurma Nâdi** (tortue) point légèrement à gauche et en-dessous de kanta

Bonne pratique !

Lydia