

Yoga Bulletin

Connaissances - Réflexions - Actualités autour du Yoga

" Imagination "

Folle envie de sortir du cadre !



Photo LP - artiste inconnu.e - 10.2018 - Chypre

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Articles :	p. 4-12
. Imagination, par Lucie	p. 4
. Imagination, par Line	p. 8
. Imagination, par Lydia	p. 10
Actualités APY, sur AG 2022	p. 13
Infos Pratiques	p. 13
Actualités Cours, par Valérie	p. 14
Actualités Cours, par Line	p. 14
Coup de cœur lecture, par Edith	p. 15
A méditer	p. 16

Ndlr : Certaines rubriques ont été remplacées par des articles particulièrement longs... (YSP V - Séance) mais ils reviendront sans faute cet automne. Merci

Thème fil rouge YB N° 9

" L'imagination "

Thème à rédiger pour YB N° 10

" Et si nous ... ? "

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
Bansuriyoga.ch
- **Line Blardone**, Saxon/VS
Contact : line@saxon.ch
YOGArage.ch

Ont participé à ce numéro

- **Lydia Lucas-Rey** pour article
- **Edith May** pour le coup de cœur lecture
- **Valérie Sanchez** pour article et actualité
- **J. Pfefferlé** pour relecture et photos

Diffusion

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

Parution

- Trimestriel (03/06/09/12), autour du 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 !

Editorial

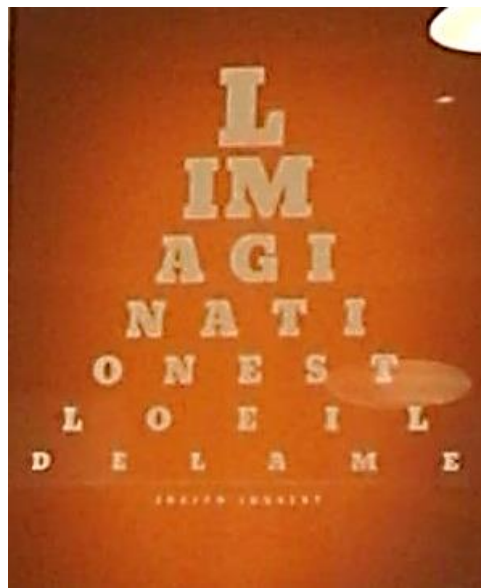
Alors que j'attendais la réception d'une réponse, lors d'un échange de messages, mon regard se porta sur le tableau suspendu là, juste en face... Une sorte d'arbre... Alignement de lettres empilées signé Joseph Joubert... Dont je n'avais pas encore saisi le sens.

Quoi de plus normal qu'une suite de lettres sans queue ni tête dans la salle d'attente d'un ophtalmologue ?

Mon regard s'éclaira quand, tout à coup, l'amas pris forme ! "*L'imagination est l'œil de l'âme*"

Il n'en fallut pas plus pour que j'adresse ces mots à mon interlocutrice du jour, Valérie, collègue en yoga. Notre dialogue s'interrompt là, rendez-vous oblige !

Ce qu'il advint ensuite vous est narré en page 4... **Lucie**



L'évocation de cette histoire fut l'occasion d'un foisonnement d'idées partant dans tous les sens. Le fil rouge du 9^{ème} *Yoga Bulletin* était trouvé : "Imagination" !

Ainsi, les articles que nous vous partageons aujourd'hui sont-ils le fruit d'autant de "débordements du cadre" que de réflexions. Ce qui est sûr, c'est qu'ils vinrent du cœur, avec pour vocation de vous toucher. Puissent-ils également aiguïser votre propre imagination et, qui sait, générer d'autres histoires, d'autres joies* ? Bien sûr nous vous le souhaitons, à la lecture de ces quelques feuillets.

Lucie & Line



Photo MP - 12.2021 - Baar-Nendaz

*L'actualité a entre-temps parsemé nos réflexions de gravité. Ainsi avons-nous spontanément recentré nos propos sur les Yoga-sūtra de Patañjali et proposé les mêmes outils de compréhension. Sans doute était-il juste de s'y référer plutôt trois fois qu'une.

Imagination - Article à plusieurs voix (Lucie, Valérie et Line, par ordre d'apparition)

"L'imagination est l'œil de l'âme", citation de Joseph Joubert

... Il n'en fallut pas plus pour que j'adresse ces mots à mon interlocutrice du jour, Valérie, collègue en yoga. Notre dialogue s'interrompt là, rendez-vous oblige !

Il y eut donc une suite que voici :

- LP, 9h45' : *envoi de la photo du tableau*
- VS : Incroyable ce message.
- LP, 11h40' : Comme ce qu'on vient de voir sur notre pelouse, un chien qui poursuit un cerf qui se défend en l'attaquant de ses bois ! J'hallucine !
- VS : Ça doit être majestueux !

Le dialogue reprit plus tard, par mail.

- LP, au sujet du tableau sur l'imagination :
C'est comme si tout à coup cet amas de lettres prenait sens. Même si, sur le fond, je ne suis pas sûre que ce soit juste car, pour moi, l'âme est immuable alors que l'imagination est fluctuante.
- VS : J'aurais aussi plutôt dit "l'imagination est l'œil du mental"... Mais ça reste quand même joli.
VS : Après recherche, quand on voit l'interprétation de ce qu'est l'imagination pour lui, ça devient plus cohérent : (cf. "L'imagination est l'œil de l'âme." JOUBERT, Pensées, t. 1, 1824, p. 158)

"J'appelle imagination la faculté de rendre sensible ce qui est intellectuel, d'incorporer ce qui est esprit ; en un mot, de mettre au jour, sans le dénaturer, ce qui est de soi-même invisible.

C'est à l'imagination que les plus grandes vérités sont révélées : par exemple, la providence, sa marche, ses desseins ; ils échappent à notre jugement ; l'imagination seule les voit.

Sans l'imagination, la sensibilité est réduite au moment où l'on existe ; les sensations sont plus vives, plus courtes, et n'ont point d'harmonie dans leur succession."

- LP : En effet. Quelle belle définition !

Tout ceci m'occupant l'esprit, je brodais déjà des théories... Et n'ai pu résister à l'envie de le partager en substance avec mon autre consœur, Line, dans la perspective d'en faire un plus grand développement, voire un article pour le bulletin. J'y voyais déjà quelques liens avec la philosophie indienne... Ou la possibilité de partir sur des thèmes comme la créativité, l'humour ou encore la bizarrerie, l'épisode animalier m'ayant également frappée...

- LB : Effectivement, ça me laisse dubitative et en pleine réflexion. On peut se servir de notre imagination pour voir au-delà des voiles. Lorsque j'étais enfant, je voyais certaines choses que les adultes s'empressaient de traduire comme faisant partie de mon imaginaire. J'y ai cru. Mais aujourd'hui je dirai, comme Joseph Joubert, que c'est effectivement "... à l'imagination que les plus grandes vérités sont révélées : par exemple, la providence, sa marche, ses desseins ; ils échappent à notre jugement ; l'imagination seule les voit. ..."

Que dire après "... imagination ... ce qui est de soi-même invisible... l'imagination seule les voit..." ?

Ces deux retours occupèrent souvent mes pensées les jours suivants, sans que je parvienne à formuler une quelconque réponse alors que tant de jeunesses, je le sais, ont vécu ou vivent encore cette expérience peu conforme avec ce qu'en disent les adultes. Oui, tout ce qui nous arrive durant l'enfance semble normal dans la mesure où notre regard est neuf, sans référence ni jugement, pensant même que nos petits camarades voient les mêmes choses et vivent les mêmes expériences... Pourtant, les années passant, force est de constater que ce n'est généralement pas le cas. Alors, pour ne pas paraître

bizarre aux yeux des autres, s'installe le silence qui préserve notre place au sein du groupe... A l'âge adulte, c'est le souvenir même de ces expériences un peu spéciales traversées dans les jeunes années qui s'estompe et disparaît. A nous de les faire remonter à la conscience, pourquoi pas par l'outil du yoga ?

Mes pérégrinations mentales ont mis en lien deux notions : l'imagination et la vision. Ceci me renvoie à la théorie des *Yoga-sūtra* de *Patañjali* sur les *vr̥tti* (tourbillons de la pensée), reçue lors d'un des cours donnés par **Sri Acharya T.K. Srihashyam** en hommage à son père. La voici retranscrite pour vous ci-après.

Lucie

Ndlr : Avertissement pour qui lit ces pages : Vous qui n'avez pas l'habitude de jongler avec les mots sanskrits, MERCI de bien vouloir excuser le côté plutôt ardu des explications qui suivent. En tentant l'exercice, vous pourrez constater à quel point ce texte poétique renferme des concepts précis, cachés dans chacun des versets qui le compose... Concepts que seuls des commentaires avisés peuvent éclairer judicieusement... Ici, ceux de Srihashyam.

Yoga-sūtra de Patañjali [YSP I/2,4-6].

Premier chapitre, sūtra 2

Vr̥tti (*vr̥tti*) : tourbillons. *Vr̥tti* vient de la racine verbale VRIT- : Exister. Ici, les diverses façons d'exister par les 5 états générant des images mentales. Une chose en tant que telle n'existe que par ses façons d'agir, avec ses diverses modifications, ses divers états, ses diverses activités et fonctions.

Dans YSP, *vr̥tti* signifie "modification" ou "fonctionnement".

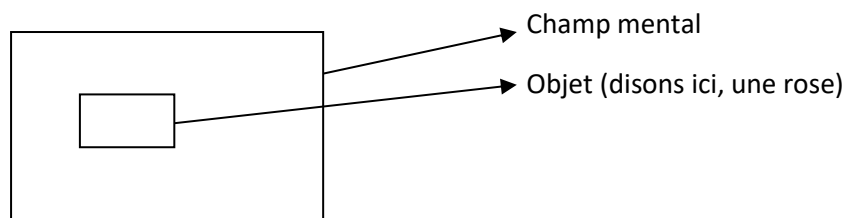
Citta vr̥tti (les tourbillons de la pensée) sont de la non matière. Ce ne sont pas encore des vibrations ni une image ni un nom. *Citta vr̥tti*, ce n'est que la source et/ou la conséquence des 5 *vr̥tti* que nous étudierons après.

Ce 2^{ème} verset nous apprend que les transformations dues aux tourbillons de la pensée peuvent être arrêtées. Alors le "Voyeur" ou "Voyant" atteint son but : la réalisation de Soi. Il "voit" sa forme véritable (*svarupa*) et peut alors la mettre en lien avec le *svarupa* de *Purusha* (le TOUT). Il ne confond plus l'origine invisible de la lumière (le Réel) avec la lumière reflétée par ce qui est visible (irréel).

Sūtra 4

Sinon, il s'identifie avec chacune des modifications de son mental. Lorsqu'il y a agitation de l'air dans une grotte éclairée par une flamme de bougie, la grotte est vue de manière changeante, les images perçues ne sont pas les formes de la grotte elle-même mais seulement sa représentation changeante au gré de l'éclairage instable. Si la flamme devient stable, la grotte se montre telle qu'elle est.

Explication sur la perception, selon le yoga :



Les organes de perception (*indriya*) permettent d'obtenir diverses informations (ici, par la vue) :

- 1) La perception directe : ➔ Externe (qui donne des informations sur où, quand, quoi...)
 ➔ Interne (qui reçoit ces informations, donne un nom à l'objet)
- 2) Informations perçues : Ici, une rose.

- 3) Groupement d'informations : Pour pouvoir donner le nom "rose", j'ai déjà dû avoir préalablement emmagasiné dans ma mémoire des informations sur cet objet. Cela me permet en plus de préciser que cet objet est, par exemple, la première rose du mois de mai.

Si l'objet est vu pour la première fois, il est inconnu. Il peut alors ne pas être perçu... Mais en admettant qu'il le soit, il sera comparé à d'autres informations déjà en mémoire - expériences passées - afin de pouvoir le classer par similitude ou par opposition.

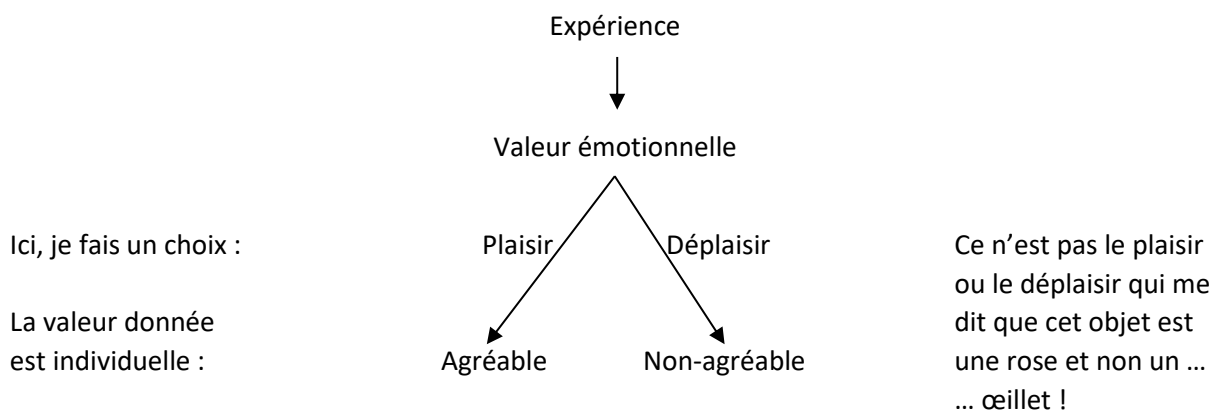
- 4) Expériences : Immédiatement ressurgissent les informations venant des expériences :

- du vécu direct de la situation
- de la vision en tant que telle
- de l'évocation du passé, par association d'idées

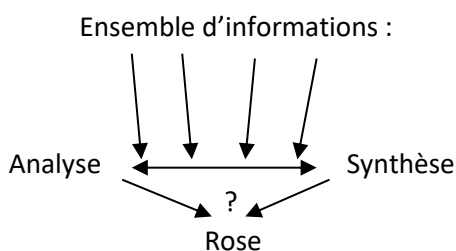
Plus on accumule d'expériences, plus on sera précis avec la perception de nos organes des sens, cela permettant l'évocation des sensations déjà perçues.

Ce sont les expériences directes et/ou indirectes qui génèrent des émotions.

- A noter :**
- L'information a besoin d'un nom pour être classifiée
 - L'expérience a besoin d'une valeur émotionnelle pour être classifiée



La valeur donnée est individuelle car une chose agréable pour moi peut ne pas l'être pour un autre, ceci dépend du vécu émotionnel de chacun.



Que se passe-t-il dans le mental entre le moment de voir la rose et celui de dire "rose" ?

1. On **Analyse** pour voir si ce qu'on voit correspond à une ou plusieurs Information/s déjà enregistrée/s puis on fait une synthèse
2. On y met une ou plusieurs **Valeurs émotionnelles**
3. On peut alors **donner un Nom = Rose**
4. Ceci est une **Expérience "personnelle"**
5. Pour réévoquer cette rose, il me faudra revenir à ma **Valeur émotionnelle** : ceci par le fait de mon **Ego**
6. Puis on pourra savoir si la rose représente pour moi une **Expérience de plaisir** ou de **déplaisir**

7. Puis on retrouvera la **Forme** que j'ai donnée à l'objet **Rose**. (Cette forme ne sera pas évoquée pareillement qu'une autre personne qui aura vu en elle une "autre" rose...)
8. Plus on **Renouvellera l'expérience** (de 5 sortes, comme les vritti) plus on introduira le sens de mon ego, de **Mon expérience**.

Ces informations sont perçues dans **Manas** (notre champ mental) qui représente la partie interne des sens de perception, mécanisme permettant l'expression de la pensée. **Citta** (ici composé de la pensée, du mental, de l'intellect, des émotions...) **reflète toujours ce qui lui est représenté**.

Sūtra 5

Les 5 modifications du mental (vṛtti) sont 5 sortes d'expériences perçues par les sens. Elles sont soit pénibles, non agréables (*kliṣṭa* ou *klišṭa*) soit non pénibles, agréables (*akliṣṭa*) soit neutres, ce qui est le cas la plupart du temps. On qualifie de neutres les expériences qui ne génèrent pas d'émotion (ni déplaisir ni souffrance). **Exemple** : Voir un arbre en passant notre chemin emprunté tous les jours... On ne lui accorde pas notre attention même si nous le voyons ou avons conscience de sa présence...

Les expériences pénibles (*kliṣṭa*) ou non pénibles (*akliṣṭa*) provoquent en nous soit :

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> . de l'attraction (<i>rāga</i>) . de la répulsion (<i>dveṣa</i>) | } | Paire d'opposés liés à <i>vairāgya</i> = le détachement |
|---|---|---|

Les trois premiers chapitres des YSP nous expliquent les moyens à disposition pour sortir de la dualité *rāga/dveṣa* afin de parvenir à *vairāgya* et refléter *Puruṣa* (*Puruṣa*, l'Origine)

Sūtra 6

Les 5 moyens de connaissance qui amènent aux tourbillons de la pensée (citta vṛtti) sont :

1. **"Ce qui est primordial"** = un fait perçu (*pramāṇa*) : Ex. Un jardin mouillé (**Vision objective**)
2. **"Déduction"** de ce qui est issu de *pramāṇa*, la perception directe (*viparyaya*) : Ex. En marchant dans le jardin, je constate qu'il est mouillé, donc il a plu (**Vision objective**)
3. **"Ensemble des mots ou expressions verbales ne correspondant pas à la réalité"** (*vikalpa*), l'imagination/créativité : Ex. Description du jardin mouillé. Les mots ne reflètent que partiellement sa réalité de jardin, selon ma vision et mon humeur du moment (**Vision subjective**)
4. **"Sommeil"** (*nidra*), théoriquement parlant, état mental durant la nuit : Ex. Le rêve d'un jardin trempé de rosée (**Vision subjective**)
5. **"Souvenir"** (*smṛti*) de 3 sortes : éveillé / en imagination / en rêve. Le mental se base sur la connaissance déjà emmagasinée suite aux expériences du passé (**Vision subjective**)
Ex. La semaine passée, il avait aussi plu et le jardin était vraiment détrempé.

Ces 5 moyens de connaissance donnent donc des informations / expériences agréables ou non agréables. Notons que ce qui est perçu aujourd'hui comme agréable peut être perçu comme désagréable une autre fois. Ou encore, cette perception peut être en même temps agréable pour nous et désagréable pour un autre. C'est pour cela que l'on dit que l'expérience **est agréable** ou **n'est pas agréable**. Le terme technique est alors **"non agréable"** plutôt que **"désagréable"**.

Notons que *nidra* (*des rêves*) est un peu spécial [YSP I/10] dans la mesure où l'expérience vécue dans cet état n'a pas de contenu dans le mental puisqu'il n'y a pas de possibilité d'enregistrement **des expériences** dans le cerveau en zone mémoire : Comme avec un moteur allumé mais débrayé, la voiture peut avancer mais ne bouge pas. Mais avec *nidra*, il y a quand même des *vṛtti* au réveil. En effet, lorsque

le souvenir de l'expérience vécue durant le sommeil est évoqué dans la première pensée lors du réveil, cette dernière peut générer une émotion puisque le corps physique et le mental - corps subtil - sont à nouveau connectés. L'impression perçue alors sera soit agréable, soit non agréable.

Pour résumer, revenant à l'imagination, disons que l'objet expérimenté par les sens laisse une trace dans le mental car elle est mémorisée. Cette connaissance sera objective si sa perception était directe et indirecte. Elle sera subjective si sa source venait de l'imagination, du sommeil ou du contenu de la mémoire.



Photo LP - 10.2018 - Fresque murale - Chypre

A quoi me sert mon imagination sur le tapis ? Par Line

Avec ce thème de l'imagination, je dois vous avouer que j'ai dû brider la mienne pour ne pas partir dans tous les sens et pouvoir vous offrir un texte cohérent suivant une belle ligne, même si parfois quelques chemins de traverses s'esquissent.

J'ai donc décidé de vous parler de comment j'emploie mon imagination lorsque je suis sur le tapis. Comme précision encore avant d'explorer le sujet plus en détail, laissez-moi vous rappeler le sage Confucius qui prônait " **la voie du milieu** " tout comme les YSP, " **le juste effort** ". Aussi, si vous voulez vous essayer à pratiquer certains éléments du yoga avec votre imaginaire, comme je le propose plus loin, il s'agira alors de rester dans le ni trop, ni pas assez.

L'imagination, comme mon mental, est une médaille à double face : soit elle m'embarque dans des scénarios incroyables où toutes sortes d'aventures ou de mésaventures peuvent potentiellement me mener du paradis à l'enfer ; soit elle me permet d'occuper mon mental, ce singe fou piqué par un scorpion qui saute de branche en branche, à une seule chose et ainsi l'aider à s'apaiser, se calmer, voire se taire complètement pour laisser place à un espace libre.

Lorsque je m'allonge sur le tapis, en *shava asana*, et souhaite que mon corps puisse complètement se détendre après une pratique, je libère mon imagination. Ainsi je peux suivre ma respiration en imaginant mon souffle semblable à une vague. Je vois alors dans mon champ mental une étendue d'eau se mouvoir d'avant en arrière, parfaitement synchronisée à mon souffle. Les vagues peuvent, au gré de ma respiration, ralentir et recouvrir complètement les plages de mon mental. Certes, lorsque j'ai vécu une contrariété ou reçu une formidable nouvelle avant la séance, mon mental cherchera toujours à y revenir. Si je le laisse prendre le dessus, mon image mentale se troublera, disparaîtra. L'inconfort du sol se rappellera à moi, comme le temps qui passe et les millions d'autres choses que j'ai encore à faire. Il s'agira alors de repenser à cette vague, retrouver l'image sous les centaines de pensées non abouties qui se pressent, de reconnecter la sensation physique de mon être respirant en prenant appui sur le mouvement de mon abdomen et retrouver ma vague.



Photo LLR - 11.08.2021

Mon imagination viendra aussi m'aider lors des concentrations proposées lors de la pratique. Ici, mon regard sera dirigé sur un point précis de mon corps physique mais je peux décider d'y déposer une sphère de lumière perçue par mon imaginaire et garder mon mental fixé sur cette image. Lorsque les idées surviennent et m'attirent vers mes pensées, il m'est plus facile de retrouver l'image dans ma tête, puis de redéposer mon regard qui se sera éloigné de mon point lors de l'apparition de mes pensées. Ma concentration durera un peu plus longtemps car soutenue par une image, quelque chose que mon mental pourra détailler, pour le guider, dans une seule pensée. Parfois, le miracle opère et, une micro-seconde, mon imaginaire et mon mental ne font plus qu'un. Parfois, impossible d'y revenir, alors mieux vaut terminer ici la concentration.

Lors de la prise des *asana*, mon imaginaire peut également devenir un soutien. Lorsque mes limites sont atteintes physiquement, pourquoi ne pas libérer mon imagination pour me représenter dans la posture que je souhaite parfaite et inviter mon mental à mirer cette représentation-là pendant que mon corps tirera de l'assise libre de contrainte physique un meilleur bénéfice ? De même, je peux visualiser par exemple un muscle, tendu par crispation, se détendre et devenir aussi mou que de la gelée. L'information de relâchement parviendra aux fibres musculaires concernées et permettra un pas de plus dans la posture.

Lorsque j'emploie mon imaginaire, je laisse les images dans mon champ mental se former, sans intervenir, sans jugement, sans mettre de valeur, en essayant de ne pas les nommer pour ne pas risquer d'y associer des pensées ou des émotions. Si des idées complètement farfelues se présentent, je les laisse aller. Bien sûr, je reste quand même dans une certaine vigilance pour ne pas partir dans un "rêve" ou un amas d'images. Comme dit en début d'article, si je laisse libre court à mon imagination, je peux partir dans tous les sens et alors, elle ne me servira plus à calmer mon mental mais sera un nouveau poison, une nouvelle couche à effacer pour percevoir mes plages de quiétude et de paix.

Je vous souhaite aussi de trouver votre image mentale qui révélera votre plage de sérénité. **Line**



Photo JP - 01.01.2019

Imagination, par Lydia

Lors de la parution du dernier Yoga Bulletin, le fil rouge annoncé pour la prochaine parution était "*Imagination*". Cela m'a tout de suite interpellée et je me suis sentie inspirée d'écrire quelques lignes sur ce thème. Avec en tête la célèbre chanson "*Imagine*" de John Lennon ! ...¹

Nous arrivions alors en fin des restrictions COVID et cela augurait de temps plus agréables. La période était du coup propice pour imaginer des évolutions personnelles et collectives remplies de belles choses. Le champ des possibles se présentait sous les meilleurs auspices.

Puis, la guerre en Ukraine a éclaté et là, je me suis retrouvée sans inspiration, jugeant difficile, voire même futile de traiter de l'imagination, car ce qui me traversait l'esprit était des pensées tristes, négatives quant à l'avenir du monde. Les perspectives pressenties quelques jours auparavant s'évanouissaient.

Après un certain temps de réflexion, j'ai pensé que c'était peut-être justement en ces instants troublés, incertains et déstabilisants que notre pouvoir d'imagination pouvait être mis à contribution et pas à l'épreuve. La question que je me suis posée alors était la suivante :

Est-ce que faire preuve d'imagination est comparable aux perturbations du mental, pour lesquelles l'arrêt est un des principaux buts du Yoga ("*yoga citta vrtti nirodhah*" - Yoga-Sutras de Pantanjali² I.2) ?

En effet, les perturbations du mental nous empêchent d'être bien présent.e ici, pleinement conscient.e, engagé.e dans l'instant, ce qui est également un autre des buts principaux du Yoga ("*sthira sukham āsana*", être fermement établi.e dans un espace bienheureux - Yoga-Sutras Pantanjali² II.48).

Pour simplifier et peut-être établir un raccourci risqué, le fait de se laisser envahir par ces pensées sombres occultant tout ce qui est présent, là, autour de nous, c'est justement se laisser submerger par le tourbillon des pensées qui nous font souffrir. Alors que prendre conscience de ce qui est à portée de main, et servant de terreau fertile à notre imagination "constructive", c'est dompter le tumulte de nos pensées en s'inscrivant pleinement dans le moment précis.

Mais en fait, quelle est la définition du mot imagination ? Peut-être aurais-je dû commencer par lire cet extrait du dictionnaire ³ :

 **imagination**
nom féminin
(latin *imaginatio*, -onis)

1. Faculté de l'esprit d'évoquer, sous forme d'images mentales, des objets ou des faits connus par une perception, une expérience antérieures : Un événement qui demeure très vif dans l'imagination.

2. Fonction par laquelle l'esprit voit, se représente, sous une forme sensible, concrète, des êtres, des choses, des situations dont il n'a pas eu une expérience directe : Un récit qui frappe l'imagination.

3. Capacité d'élaborer des images et des conceptions nouvelles, de trouver des solutions originales à des problèmes : Manquer d'imagination.

SYNONYMES :
[fantaisie](#) - [invention](#)

" Cette capacité d'élaborer des images et des conceptions nouvelles, de trouver des solutions originales à des problèmes " m'a rappelé une anecdote récente :

Sur le couvercle d'une casserole, la poignée était légèrement dévissée et la prise en main devenait un peu scabreuse. Problème : pas de tournevis immédiatement à disposition pour revisser cette poignée. Que faire ? J'imaginai alors que, peut-être, un couteau à la pointe légèrement arrondie pourrait me servir de tournevis et, ainsi, refixer la poignée... Eh bien, cela a fonctionné ! Comme quoi, tout est là pour faire face à presque toutes les situations, merci notre imagination !

Ce qui m'intéresserait également de souligner c'est **" la faculté de l'esprit d'évoquer une perception, une expérience antérieures "**.

Lorsque nous nous imaginons dans une situation, dans un endroit, accompagné.e de certaines personnes ou dans une posture de Yoga, nous pouvons mettre tous nos sens en éveil et ressentir les sentiments comme si nous y étions. Bien sûr, cela est autant valable pour des choses positives que négatives. D'où l'intérêt de faire appel à notre libre choix et de décider de le faire dans un esprit positif, constructif et bienveillant envers nous-même. Si tel n'était pas le cas, et que notre imagination nous conduit sur des rivages plus sombres, cela fait également partie de nous. En essayant de l'accepter, il deviendrait alors possible de comprendre ce qui nous y amène et, en conscience, s'interroger : " Est-ce pour moi ok ainsi ? " ou " Puis-je envisager, imaginer autre chose ? "

Enfin, **" la fonction par laquelle l'esprit se représente des situations dont il n'a pas eu une expérience directe "** me ramène à cette célèbre chanson de John Lennon *" Imagine "* déjà citée plus haut ¹ (crédits : John Lennon - sortie le 08.10.1971), dont les paroles évoquent une visualisation positive du monde tel que souhaité : *" sans enfer, ni paradis, juste le ciel, sans guerre, sans pays (sans frontières), sans rien à détruire, sans religion, sans possessions, sans convoitise, ni cupidité, rien à tuer ni à mourir pour, juste la paix, l'amitié entre les personnes, le partage du monde, qui sera vraiment un monde et que les personnes soient ce monde "*.

Rêver, visualiser ce monde-là pourrait-il le rendre possible ? En tout cas cela résonne très spécialement dans notre actualité troublée avec, et pas seulement, la guerre en Ukraine et toutes les autres dont on ne parle presque plus, avec des clivages toujours plus intenses dans nos sociétés et, bien sûr, avec les dérèglements climatiques de plus en plus flagrants.

Tout ce qui est imaginé dans le texte de John Lennon sur ce monde rêvé m'amène à tisser un autre lien (encore un !) avec les yama et nyama, les deux premiers des huit membres du Yoga ou Ashtāṅga Yoga *a)*, expliqués dans les Yoga-sūtra de Pantañjali ². Ce sont :

a) Les règles de vie dans la relation aux autres ;	yama
b) Les règles de vie dans la relation à soi-même ;	niyama
c) La pratique de la posture ;	āsana
d) La pratique de la respiration ;	prāṇāyāma
e) L'écoute intérieure ;	pratyāra
f) L'exercice de la concentration ;	dhāraṇā
g) La méditation ;	dhyāna
h) L'état d'unité.	samādhi

Pour préciser ce que sont yama et niyama (cinq de chaque), en voici ci-après le détail et quelques caractéristiques (non-exhaustives), qui, une fois énumérées, font justement écho, peu ou prou, à la visualisation d'un avenir positif tel que désiré, imaginé par John Lennon dans cette fameuse chanson :

Les Yama		Les Niyama	
Les règles de vie dans la relation aux autres		Les règles de vie dans la relation à soi-même	
La non-violence	Ahimsa	L'honnêteté	Shaucha
La vérité	Satya	Le contentement	Samtosha
Le désintéressement	Asteya	La pratique intense	Tapah
La modération	Bramachrya	La connaissance de soi	Svādhyāya
Le refus des possessions inutiles	Aparigraha	Le lâcher-prise	Ishvarapranidhāna

Si ces règles pouvaient être plus présentes à l'esprit des uns et des autres et le plus possible suivies, peut-être n'y aurait-il plus besoin d'imaginer un monde meilleur, mais juste d'être dans ce monde, car, du coup, bien réel !

Enfin, nos modes de vie nous imposent un rythme plus que soutenu dans bien des aspects de notre existence. Le fait de se poser et de faire travailler notre imagination ne nous permet-il pas de faire un pas de côté, de prendre du recul et de la distance sur ce rythme de vie effréné ? Alors que tout est en perpétuel changement et immuable à la fois, la fenêtre de l'imaginaire laisse peut-être entrevoir notre nature profonde.

Eh bien, que de questions, d'interrogations, de pistes de réflexion ce texte sur l'imagination m'a amené à poser et à explorer, et ce n'est certainement pas terminé ! Il en est peut-être de même pour vous, chers lecteurs, chères lectrices ? Je vous souhaite de belles réflexions, à partager peut-être un jour ensemble ? Imaginons donc cela !...

Namaste

Lydia

Références :

- ¹ [Imagine : John Lennon : paroles, traduction, histoire... \(yellow-sub.net\)](https://www.yellow-sub.net/), consulté le 02.05.2022, 17h30 ;
- ² Yoga-Sutras, Pantanjali, Ed. Albin Michel, 1991, Collection Spiritualités vivantes, traductions et commentaires Françoise Mazet ;
- ³ [Larousse online Dictionnaire français - Dictionnaires Larousse français monolingue et bilingues en ligne](https://www.larousse.fr/dictionnaires/français), consulté le 27.04.2022, à 06h30 ; (crédits : John Lennon – sortie le 08.10.1971)
- Support de cours CfeyBansuri 2015 à 2019 + notes personnelles ;
- L'Esprit du Yoga, Ysé Tardan-Masquelier, Ed. Albin Michel, nouvelle édition en format poche 2014, Collection Spiritualités vivantes ;
- La Bhagavad-Gîtâ, S. Radhakrishnan, Ed. Adyar, 3e édition, 2002 ;
- Yoga Bulletins N° 7 et N° 8

a) A noter que vous pouvez vous référer aux YB N° 7 et N° 8, dans lesquels des articles rédigés par Lucie Pfefferlé donnent de plus amples et éclairantes informations sur ce sujet.

Actualités APY

La 1^{ère} **Assemblée Générale APY** s'est tenue à Sion et en virtuel, le 12 février 2022. A cette occasion, nous avons eu la joie de rencontrer - recevoir nos premier.ère.s adhérent.e.s.

Après une partie plus officielle concernant les votations, les élections et l'acceptation des comptes, nous avons fait un compte rendu des tâches déjà effectuées, principalement celles d'informer sur notre existence et sur nos intentions.

Nous avons ensuite parlé des échanges tenus avec le Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation **SEFRI**, notamment sur les documents relatifs au dossier à constituer pour la reconnaissance de notre profession. Nous avons poursuivi sur nos divers contacts pris avec le milieu du yoga en Suisse tout en constatant que nos intentions étaient majoritairement bien accueillies. Nous avons enfin dressé un bilan sur les avancées obtenues et les réponses encore en attente de diverses institutions.

Un fructueux échange s'est alors instauré sur le futur... Et les thèmes ne manquent pas. La question de tisser des liens avec le milieu français du yoga a notamment été émise, nos voisins et collègues œuvrant dans la même direction qu'**APY**. Ceci pour échanger sur les voies suivies, les difficultés traversées et les succès rencontrés..., pour faire un pas vers l'Union Européenne de Yoga. Un premier courrier en ce sens est ainsi déjà parti.

Peut-être irons-nous encore plus loin, en direction de l'Union Européenne, pour les questions de formation professionnelle ? En effet, ce besoin de reconnaissance est, semble-t-il, dans l'air, voire même réalisé dans plusieurs États voisins. L'avenir nous le dira.

Oui, APY avance, à petits pas certes, mais **déterminée et patiente**.

Vous pouvez bien sûr concrètement nous aider, par vos compétences, linguistiques notamment, mais **votre énergie positive est ce qui nous importe le plus !** Pour **APY, adhérer ne rime pas avec "obligation d'activités ni cotisation à payer"...** Alors, pensez-y et **n'hésitez plus à nous rejoindre** dans cette belle aventure !

Encore un grand MERCI à tous nos membres actuels. Et chaleureuse BIENVENUE aux futurs !

www.apy-ylv.ch

Pour le Comité, **Lucie Pfefferlé**, Présidente



Infos Pratiques

Toutes les informations et autres calendriers pour la rentrée d'automne seront bientôt lisibles sur le site de votre prof de yoga préféré.e.

De tout façon, n'hésitez-pas à consulter souvent nos sites respectifs car leurs contenus sont régulièrement mis à jour et complétés à votre intention !

Belles vacances d'été à toutes et tous !

Lucie

Actualités Cours

"Dimanche bien-être" à Vex

Dimanche 26 Juin 2022 de 09h30' à 16h00'

Au Domaine de Bellevie - Chemin des Affortses 4

Envie de prendre soin de vous et entrer tout en douceur dans le solstice d'été ?

Nous vous proposons une journée de **ressourcement en montagne** au domaine Bellevie à Vex (VS) avec au programme plusieurs activités bien-être :

- DanceFlow avec Eve
- Hatha Yoga avec Valérie
- Repas de midi sous forme d'apéritif
- Petite randonnée
- Méditation guidée en nature avec Eve
- Relaxation au son des bols tibétains avec Raphaël

En cas de mauvais temps, l'événement est reporté au dimanche 3 juillet 2022.

Prix : 90.-

Étudiants, AVS, chômeurs : 70.-

Élèves Valérie Sanchez Yoga : 70.-

Pour vous inscrire, veuillez remplir le formulaire :

<https://docs.google.com/.../1prngcS0MUX5SQekWnqrOj03.../edit>.

Pour plus d'informations, veuillez contacter par mail ou WhatsApp :

eveclara.allemand@gmail.com - 078.652.58.16

valerie.sanchez@netplus.ch - 078.774.82.75

Veuillez apporter avec vous :

Une bouteille d'eau, des habits confortables, des chaussures de marches, une serviette, un tapis de yoga (ou à défaut une grande serviette), coussin et couverture pour la relaxation finale.

Limitation à 15 participants. Au plaisir de vous rencontrer !



"Introduction aux Pranayama" à Saxon

Samedi 27 Août 2022 de 08h30' à 12h00'

Au YOGAraGe - Route du Léman 32

Tout public

Durant cette demi-journée, vous comprendrez votre système respiratoire grâce à un survol de l'anatomie et de la physiologie humaine. Vous vous initierez aux techniques de respiration utilisées en yoga en toute sécurité.

- Aude Juzan : Anatomie et physiologie
- Line Blardone : Théorie et pratique

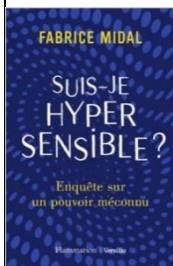
Prix : CHF 75.- avec support de cours

Pour assurer la qualité de transmission, **le nombre de participants est limité.**

Merci de vous inscrire pour confirmer votre place : line@saxon.ch ou 078/825 76 19

Au plaisir de vous rencontrer !

Coup de cœur lecture



Notre cerveau filtre les informations. On peut comparer cela à un tamis dont la grille serait plus ou moins fine. Chez les hypersensibles, le maillage est plus lâche et le tri, moins rigoureux.

L'auteur a découvert à 42 ans qu'il était hypersensible en se liant d'amitié avec un médecin lors d'une conférence sur la méditation...

Cela a été un grand soulagement pour lui, car jusque-là tout ceci était phénomènes disparates :

- Fulgurances qui le mettaient mal à l'aise
- Réactions parfois excessives
- Besoin de solitude
- Sentiment de se perdre quand il y a de la foule

Son impression d'être anormal se dissipait. C'est en discutant avec un ami musicien qui lui parlait de l'oreille absolue, malédiction qui se transforme en grâce quand on en fait quelque chose, qu'il se demanda s'il en allait de même pour l'hypersensibilité.

Et si c'était un atout au lieu d'un cauchemar ? Il a fait une véritable enquête sur le sujet auprès de scientifiques, philosophes anciens et actuels, plein d'autres spécialistes ainsi que d'autres personnes "souffrant de cela". N'en connaissant jusqu'à lors que les inconvénients, il en a ainsi découvert les avantages. Si on ne fait rien de notre hypersensibilité on va à la catastrophe ; transformons là donc en cadeau !

Nombreux sont les hypersensibles, plus rares sont ceux qui reconnaissent l'être, car ce mot est chargé de préjugés et associé à une forme de fragilité. Ceci est le fruit d'un long travail, phénomène complexe, subtil et déconcertant qui prend diverses formes puisqu'il y a sans doute autant d'hypersensibilités que d'hypersensibles. Se reconnaître ainsi change la vie car, d'un coup, tout fait sens et devient moins pénible, moins douloureux.

L'hypersensible a un immense besoin de silence, c'est une force de guérison. Par le ressourcement qu'il procure il permet un "reset", remède de secours qui l'aide à accepter sa situation pour en faire une force.

Bonne Lecture !

Edith

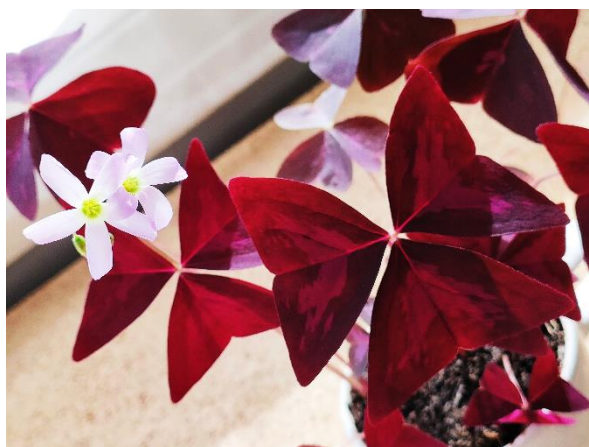


Photo JP - 12.03.2022

A méditer

" Les apparences sont trompeuses "



Photo LP - 07.2021 - Meursault - France

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°9*
Peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction.
Merci !