

" Capharnaüm "

De l'éboulis ...



Photo LP - Eison-Fourcla - Val d'Hérens - Août 2022

## Contenu en bref

<b>A méditer, en 2 temps</b>	<b>p. 1+15</b>
<b>Thèmes "fil rouge"</b>	<b>p. 2</b>
<b>Éditorial - Lucie &amp; Line</b>	<b>p. 3</b>
<b>Articles :</b>	<b>p. 4-7</b>
. par Line	p. 4
. par Lydia	p. 5-6
. par Lucie	p. 7
. par Michel	p. 8
<b>Coups de cœur livres - revues</b>	<b>p. 9</b>
<b>Actualité APY</b>	<b>p. 10</b>
<b>Actualités - Infos pratiques</b>	<b>p. 10</b>
<b>Yoga-sūtra de Patañjali</b> volet VI	<b>p. 11-12</b>
<b>Séance pratique</b> , par Lydia	<b>p. 13-14</b>

## Thème fil rouge YB N° 11

" Capharnaüm "

## Thème inspiration pour YB N° 12

" Reflet "

## 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](mailto:cfeybansuri@bluewin.ch)  
**Bansuriyoga.ch**
- **Line Blardone**, Saxon/VS  
Contact : [line@saxon.ch](mailto:line@saxon.ch)  
**YOGArage.ch**

### Ont participé à ce numéro

- **Lydia Lucas-Rey** pour séance pratique
- **M. Pfefferlé** pour article
- **J. Pfefferlé** pour relecture et photo

### 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

Pour cette 11<sup>ème</sup> édition, "Capharnaüm" fut notre source d'investigations. En effet, sa signification imagée nous semblait correspondre parfaitement à notre époque... Des trajectoires de vie chamboulées, pour une grande part de l'humanité.

Après avoir donné une petite référence historique sur le sujet, nous l'avons, comme d'habitude, décliné selon notre inspiration et notre situation. Le résultat, ici sous vos yeux, est sorti de notre cœur autant que de notre cogitation... En espérant que ces articles vous soient, malgré la lourdeur du propos, agréables à la lecture et propices à votre propre réflexion ou imagination.


Vous retrouverez bien sûr les habituelles rubriques coups de cœur, actualités, informations... Comme la suite des *yoga-sūtra* qui vous donnera peut-être envie de vous asseoir en tailleur ou en lotus pour expérimenter plus consciemment le retrait des sens et le calme intérieur, ceci afin d'être toujours plus au fait de ce qui se passe en vous lorsque l'agitation mentale disparaît.

Pour pimenter le tout, nous avons ajouté un florilège d'expressions guerrières détournées de leur signification première pour un usage sportif de plus en plus au goût du jour... Une compilation humoristique qui donne pourtant à réfléchir, sérieusement.

Dans l'espoir que vous passerez un bon moment à la lecture de ce *Yoga Bulletin*, nous vous souhaitons déjà de fructueuses pratiques posturales... Avec celle décrite en guise de conclusion, dont les petits croquis vous faciliteront la tâche, comme avec toutes les autres déjà parues précédemment.

Bien à vous,

Lucie & Line



*"N'importe qui  
Peut offrir la bonté à un bon,  
Mais seul le sage  
Offre la bonté à un méchant."*

*Citation tirée de Yogakshemam e-Newsletter N°5  
Janvier 2017*

## Joyeux Capharnaüm

Le mot Capharnaüm vient de l'hébreu "*kafar nahum*", c'est-à-dire "*village de compassion*" ou "*... de consolation*". Capharnaüm est un très vieux village de pêcheurs cis dans l'ancienne province de Galilée, au nord d'Israël. C'est Honoré de Balzac qui aurait rendu célèbre ce mot en français pour lui donner le sens qu'on lui connaît à l'heure actuelle (bric-à-brac, objets en désordre), expression tirée de l'Évangile selon St-Marc lors de l'attroupement autour de Jésus pour sa venue dans un village de pêcheurs. (*Dixit Wikipedia*)

La signification de ce mot a, pour ma part, toujours eu une connotation joyeuse, comme le mot bric-à-brac d'ailleurs.



Capharnaüm, c'est le prénom que je pourrais donner à mon trousseau de clés. Sur cet anneau, il n'y a que 4 clés : ma maison et sa boîte aux lettres, mon studio de yoga et sa boîte aux lettres.

Mais il prend bien de la place dans mes poches ou dans mon sac, car j'y ai accroché plusieurs porte-clés dont chacun est relié à une histoire de ma vie ou, plus prosaïquement, à son utilité première qui est de porter mes clés.

Parfois, il m'arrive de faire un tri dans ce bric-à-brac et d'éliminer ce qui ne m'est plus utile, ou ce qui encombre trop.

Si je décortique un peu plus loin cette idée, cela ressemble à s'y méprendre à mon mental, lui aussi rempli de choses utiles et d'autres, inutiles... Objets qui soit congestionnent, soit enjolivent...

En effet, mes pensées peuvent soit alourdir mon champ mental, soit servir à rendre les situations plus légères en les teintant d'une autre couleur. En *shava āsana*, j'aime faire le tri dans mes pensées et ne garder que celles qui me sont agréables et utiles pour une vie plus douce.

Lorsque l'on décide de vivre sa propre vie, ne doit-on pas aussi faire le tri de ce qui est important et de ce qui ne l'est pas ou plus ?

Oui, je sais très bien m'embarasser d'objets apparemment inutiles... Mais ils servent toujours à quelque chose, comme ici, de pouvoir localiser mes clés perdues au fin fond de mon sac. Alors, l'inutile ne l'est plus puisque je m'en sers pour retrouver ce qui m'est essentiel à des moments précis. Dans un sens plus large, on peut décider de transformer les pensées encombrantes en des décorations pour une vie plus légère, plus fun ou, comme une médaille, pour marquer un obstacle que l'on a pu franchir.

Je vous souhaite de trier vos idées encombrantes pour ne garder que celles qui embellissent votre vie, tout en lui étant utiles.

Line

## " Capharnaüm "

Je viens de terminer la lecture du nouveau livre de Virginie Despentes « Cher connard ». Cela m'a bien plu : style différent, plus apaisé, plus bienveillant, quoique pointant, mettant en évidence les dérives, les paradoxes de notre époque, rythmée par les « likes », les « posts », les voyeurs et les exhibitionnistes de tout « poil » !...

En ce soir du 14 septembre 2022, j'ai pris la décision, encore une, importante pour moi. Je vais quitter mon emploi actuel, car je ne me sens plus vraiment en lien avec la structure dans laquelle j'évolue. Bien qu'ayant essayé de faire bouger les choses, espéré des changements, souhaité des améliorations, je dois avouer que ces attentes sont déçues et que, surtout, j'aspire à autre chose.

J'ai en moi ce que je souhaite éprouver dans mon quotidien. A moi donc de me donner le cadre adéquat, pour que ce qui est en moi soit aussi hors de moi sans, justement, me mettre hors de moi.

Une longue conversation ce soir avec une amie très chère n'a fait que confirmer tout ceci. Ses questions, ses remarques ont mis en évidence l'évidence. Je suis déjà partie, déjà loin, déjà orientée vers autre chose. Quelle amie, et quelle chance pour moi de pouvoir compter sur elle, sur sa confiance, sur son franc-parler ! Merci à elle, merci la vie !

De quoi l'avenir sera-t-il fait ? A l'instant, je n'en sais rien. Ce dont je suis sûre, c'est de vouloir vivre l'instant présent, le plus possible en lien avec ce dont j'ai besoin, envie : calme, joie, sérénité.

Cela me mettra-t-il à l'abri des moments difficiles, des déconvenues ? Non, sûrement pas. Par contre, cela me permettra de traverser les aléas de la vie peut-être de manière plus légère. Mon choix est de vivre les événements consciemment, de ressentir les choses avec plus de légèreté. Légèreté ne signifie pas désinvolture. Non, c'est, pour moi, la conscience des moments vécus, choisis et partagés, entourée, accompagnée de ce qui me nourrit et me porte.

Tout ceci me fait penser au thème de ce numéro du Yoga bulletin : "*Capharnaüm*".

Toutes ces réflexions, tous ces changements à venir pourraient bien sûr me conduire à un capharnaüm, à une période de remous, de désordres et de doutes. Oui, c'est possible. Mais, ne dit-on pas que, du chaos naît l'ordre... ? Voilà qui est antinomique ! Et, en même temps, relatif : qu'est-ce que le chaos, qu'est-ce que l'ordre ? Des choses clairement définies, des concepts uniques, uniformes ? Pas forcément : c'est aussi un point de vue personnel sur les événements de nos vies, sur ce qui nous entoure. Un joyeux « bordel » n'apporte-t-il pas tout autant, ne nous rassure-t-il pas tout autant qu'un ordre préétabli, prédéfini, consensuel ? Est-ce que le cadre "cadre" ou rassure ? Et est-ce que le chaos, le capharnaüm déstabilise, angoisse ? Encore une fois, pas forcément ! La créativité vient d'une émulation, d'un tumulte de pensées, d'idées, d'expériences de vie ! Que faire donc de toute cette agitation : se laisser complètement submerger, se laisser dévorer ou laisser juste accueillir des moments d'une liberté pleine, complète, consciente... Et s'en nourrir.

Avec le yoga, nous cherchons, notamment, à être dans une posture fermement établie et à la fois bienheureuse ("*Sthira sukham āsanam*", être fermement établi dans un espace bienheureux - *Yoga- Sutra* de *Patañjali* II.46). D'où la question de savoir où est le point d'équilibre entre ce capharnaüm créatif et une structure apaisante, mais pas emprisonnante ? Quoi de plus unifié que de sentir notre énergie pleine, puissante et présente, enveloppée de force, de stabilité et de repères rassurants ? Comme si notre corps, à l'état de microcosme, contenait tout l'univers, à l'état de macrocosme. Et alors, justement, ce big bang originel n'était-il pas le capharnaüm fondateur de notre existence ? Qui de la matière ou de la conscience est à l'origine de tout ? Evolution ou involution : les deux « mon capitaine » !

En repensant à toutes ces questions que résume le *Sāṃkhya Kārikā 2*, et à ma difficulté initiale de compréhension de ce point de vue philosophique (*Darshana*), je me dis : Que de chemin parcouru, jalonné de moments effectivement plutôt troublés qui m'ont conduite jusqu'ici, jusqu'aux autres, jusqu'à moi, et à ressentir le besoin d'être ce que je suis vraiment... Sans écarter ni le chaos, ni l'ordre, sans concession, et avec beaucoup d'ouverture et de bienveillance ! Paradoxalement, il semble que ce capharnaüm conduise à plus de conscience de la réalité des choses du monde.

J'espère ne pas avoir trop embrouillé les lectrices/lecteurs avec mes réflexions pleines de questions, parfois contradictoires, mais toujours sincères !

Namasté

Lydia



Photo LP - La vie reprend ses droits - 08.2022

---

Références :

<sup>1</sup> "Yoga-Sutras", Patañjali, Ed. Albin Michel, 1991, Collection Spiritualités vivantes, traductions et commentaires Françoise Mazet ;

<sup>2</sup> Les *Sāṃkhya Kārikā* d'Ishvarakhrisna, Bernand Bouanchaud, Ed. Âgamât, 2<sup>e</sup> édition revue et corrigée, juin 2015 et Support de cours CfeyBansuri 2015 à 2019 + notes personnelles.

## "Capharnaüm"

Selon **Le Robert**, le capharnaüm serait un amas de choses en désordre, autrement-dit, un "bazar, bric-à-brac, fourbi, attirail, bordel, foutoir..." ou "un lieu de grande pagaille renfermant beaucoup d'objets entassés pêle-mêle"... Pour **Le Larousse**, il s'agirait aussi d'une "petite pièce à côté de la maison servant de débarras obscur"... Ou d'"une grande ville de commerce" située en Galilée au bord du lac de Tibériade, bourgade subissant un tremblement de terre en 746, endommageant gravement ses habitations dont il ne resta qu'un amas de pierres.

Ma tête est un bazar comme le sera bientôt la salle dans laquelle nous nous réunissons depuis bientôt deux lustres : un éboulis de livres, tapis, chaises, couvertures, classeurs, tables, coussins et autre vaisselle... Le temps est presque arrivé pour tous ces objets de trouver une autre vocation... Et pour ses résidents, une autre place ! Eh oui, après 10 ans de vie commune en ces murs, l'heure est au départ... De ce lieu où maintes histoires prirent formes... Où la magie du YOGA transforma bien des vies, dont la mienne évidemment.

Un chapitre s'achève donc... Alors que l'esquisse de la suite est encore floue.

Afin d'y voir plus clair, il s'agit juste d'avancer, pas à pas, dans un tri sévère pour ne garder que l'essentiel, à l'instar des pierres édifiant les cairns... Encore faut-il savoir les choisir aux formes, dimensions et poids adéquats qui permettront à la superposition précise de garder centre et verticalité dans la durée.



Photo LP - Eison - Val d'Hérens - Août 2022

Et même si la situation future s'annonce compliquée, faisons confiance en la vie... Comme l'a fait cette jeune pousse d'arbre qui, dans le chaos environnant, a su se frayer un chemin vers un avenir plein de promesses.

Rendez-vous donc au prochain épisode ! **Lucie**



Photo LP - Chypre - Octobre 2018

Poursuivre son chemin, obstacles après obstacles, pour aller vers la lumière...



Photo LP - Petit bisse Zanfleuron - 08.2022

## Le jargon des commentateurs sportifs

Peut-être êtes-vous, comme moi, un peu interloqués par le "langage" utilisé lorsque vous suivez un match de football ou que vous en lisez le compte-rendu ?

Vous aurez alors probablement remarqué par exemple, à propos d'un gardien de but, qu'il peut parfois être crucifié par le tir d'un attaquant... Et si, par miracle il en réchappe, il est exécuté par le tir suivant, ou fusillé à bout portant, ou foudroyé... Il peut aussi être inquiété par une frappe venue d'ailleurs, ou de nulle part ! Ah, il faut réfléchir à deux fois avant de choisir ce poste. Mais bon, une place de joueur de champ est-elle plus enviable ? Car si l'on reçoit une passe pied gauche (ici, "on" n'utilise pas l'article), de plus, téléphonée ?!?, on peut subir un tacle assassin, voire un attentat et alors assister à l'expulsion surréaliste de votre assassin. Attention aussi à la relance assassine. Mais après tout, il y a aussi des bons côtés, on peut recevoir un bon ballon qualifié alors d'offrande, ou être mis sur orbite... Et alors c'est l'extase, on peut marquer un but supersonique ou stratosphérique en envoyant un missile qui transpercera le filet du but adverse. Si l'on a quelques compétences en médecine, on pourra également envoyer une frappe chirurgicale et obtenir du coup une réussite clinique...

Vous aurez aussi entendu que certains joueurs font des passes en première intention. Alors là c'est particulièrement fort de connaître la ou les autres intentions du joueur et de savoir qu'il a choisi celle qu'il avait pensé en premier. Au sujet des tirs au but, souvent il y a une tentative de frappe (rarement une frappe) lorsqu'un attaquant shoote aux buts, sauf s'il marque, là il aura frappé. La surface de réparation s'appelle désormais la boîte. Un joueur fait une passe dans la boîte.

Pour ce qui est d'une équipe, dans un tirage au sort, elle peut tomber dans le groupe de la mort. Ensuite dans la poule, elle peut tuer le match qu'elle dispute, et du coup rester en vie !! Ou le perdre et avoir déjà un pied dans la tombe... Si l'équipe gagnante n'est pas la favorite, "on" parlera de véritable (eh oui) séisme. Vous aurez sans doute aussi un jour ou l'autre entendu parler d'honneur à propos d'un match : une équipe qui aura donné tout ce qu'elle peut pour essayer de gagner (à peu près toutes, non ?) mais sans succès, aura, espérons, sauvé l'honneur en marquant un but, car l'honneur était aussi en jeu !! Cette question d'honneur est aussi souvent présente dans les matches de coupes d'Europe. Si, par exemple, plusieurs clubs sont engagés mais qu'un seul club gagne, "on" dira qu'il a sauvé l'honneur ! Comme chaque équipe donne, normalement, ce qu'elle peut, l'honneur est-il vraiment en jeu ?

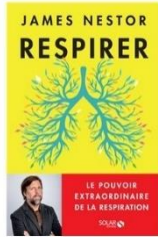
Mais alors, finalement, autant aller voir le match me direz-vous, si vous voulez éviter les journalistes sportifs (j'en connais qui vont voir le match et qui lisent encore le compte-rendu après). Là, tout ira mieux... Si l'on n'oublie pas les boules *Quies*, car les invectives adressées à l'arbitre, provoquées par une décision même pas normalement contestable, seront virulentes. Par décence je n'oserai ici donner d'exemples. Et le sort réservé à un joueur de l'équipe adverse, même coupable d'une faute légère ou d'une réclamation justifiée, n'est pas plus enviable. Et toutes ces joyeusetés ne proviennent pas uniquement des gradins occupés par les supporters supposés "ultra", mais aussi de la partie "civilisée" du stade, vers la tribune principale.

Non, j'ai testé la meilleure manière de suivre un match de football, c'est à la télévision en enlevant le son. Ou en mettant la tv Suisse alémanique mais, manque de pot, je commence à comprendre le *Schwyzertütsch* ...

**Michel**



## Coups de cœur Lecture

**Respirer**, le pouvoir extraordinaire de la respiration

De James Nestor

Solar Éditions

Ce livre m'a été soufflé par Christine Khuong Boulnoix, thérapeute en Ayurvéda à Saxon. Un matin, alors que nous avons rendez-vous pour organiser un atelier d'une journée ensemble, elle a déboulé dans ma salle de yoga en tenant ce livre entre ses mains et en me disant que tout le monde devrait le lire. Elle me propose de le mettre en coup de cœur lecture dans la prochaine édition du YB. Son enthousiasme a titillé ma curiosité et j'ai filé l'acheter...

James Nestor explore la respiration chez l'humain depuis que l'homme est homo sapiens. Il étaye son récit de sa propre expérience : sur recommandation de son médecin, il décide de prendre un cours de yoga. Sa rencontre avec sa respiration va l'emmener dans une aventure de 10 ans de recherche. Dans ce livre, il nous raconte ses péripéties et ses expériences de la respiration. Il souligne l'évolution de la respiration à travers l'évolution de l'humain et nous promet qu'à la fin du livre, dans 10'000 respirations, nous en saurons autant que lui sur le sujet.

Promesse tenue, ce livre est un petit bijou et chaque page est un nouveau souffle plus conscient qui s'installe dans notre corps.

**Line**

## Coup de cœur Revues



**"L'environnement"** Les ressources naturelles en Suisse  
**Très intéressante Revue trimestrielle gratuite,**  
**éditée par La Confédération Suisse** qui nous informe sur la situation actuelle de notre environnement tout en proposant des alternatives...  
*"Agir en faveur de l'environnement, c'est appliquer et promouvoir les bonnes pratiques."* **Lucie**

Pour s'abonner : [bafu.admin.ch/servicelecteurs](http://bafu.admin.ch/servicelecteurs)



Dans ce même registre, l'**Office fédéral de l'Intérieur DFI de la Confédération Suisse** édite, par l'**OFS**, un petit fascicule de poche sur des statistiques très significatives. *"L'être humain modifie l'environnement en utilisant des ressources naturelles et en produisant des déchets et des émissions. L'état de notre environnement exerce en retour des effets sur l'être humain, qui peut être amené à y réagir. Des interactions que cette statistique de poche illustre au moyen d'indicateurs."*

[www.statistique.ch](http://www.statistique.ch) ou en annexe de la revue susmentionnée. **Lucie**



## Actualité APY

**L'Association des Professeurs de Yoga** est actuellement en pleine ébullition en ce sens que, après avoir contacté et informé le plus grand nombre possible de professionnel.le.s de la branche Yoga, les membres de son comité ont souhaité, dès la fin de l'été dernier, passer à la vitesse supérieure dans les longues démarches officielles à accomplir.

Nous souhaitons en effet qu'**APY** puisse aller de l'avant dans ce long processus qui devrait nous amener, à terme, à la reconnaissance et protection de notre profession.

Pour ce faire, nous nous sommes donc attelées à la rédaction du dossier y relatif, ceci, dans le cadre indiqué par le *Secrétariat à l'éducation, la formation, la recherche et l'innovation SEFRI*.

Si vous souhaitez amener votre pierre à l'édifice, vous pouvez nous rejoindre en tout temps. Votre intérêt, votre adhésion et votre soutien sont toujours très bienvenus...

N'hésitez plus !

**APY** tiendra son **Assemblée Générale** le samedi **11 février 2023**, de 09h à 12h, dans la **salle Cfey Bansuri à Sion**. Une information en ce sens et la **convocation ad hoc** seront adressées aux **Membres de l'Association en décembre 2022**. A très bientôt !

Au nom du Comité **APY** : Lucie Pfefferlé, Présidente

## Actualités Yogakshemam-Suisse

Un site a été nouvellement créé pour la Suisse : [www.yogakshemamsuisse.ch](http://www.yogakshemamsuisse.ch)

### Samedi 4 février 2023

«SAMKHYA, la partie théorique liée au yoga : "pratiquer la philosophie pour voir la réalité»

Ce séminaire sera animé par Brigitte Hool et Denis Battais.

N'hésitez pas prendre connaissance des précisions sur le site ci-dessus et à vous y inscrire.

## Infos Pratiques

Infos Cfey Bansuri : Voir [www.bansuriyoga.ch](http://www.bansuriyoga.ch)

**Comme vous le savez, la salle utilisée à ce jour ne sera plus disponible dès fin février 2023. De mars à juin 2023, mes cours hebdomadaires auront lieu dans une autre salle... Mais à la même adresse à Sion... Et sur le même étage... Nous aurons simplement changé d'aile ! Une information directe sera faite aux personnes concernées. Merci.** Lucie

Infos YOGarage : Voir [www.yogarage.ch](http://www.yogarage.ch)

## Yoga-sūtra de Patañjali - volet VI

Le volet précédent, dans YB N°10, indiquait que *prānāyāma* n'était pas seulement une pratique physique de respiration mais une technique bien plus subtile qui préparait le mental pour la suite de l'*aṣṭāṅga yoga*, que nous abordons maintenant avec la notion de *pratyāhāra*, le retrait des sens, et ceci, par l'étude de 2 brefs *sūtra* qui mettent un point final au 2<sup>ème</sup> chapitre des *Yoga-sūtra* :

- **Pratyāhāra** est une qualité d'écoute qui "**consiste à ne plus identifier le mental à son champ d'expérience**" [YSP II/54], par le retournement des sens de perception vers l'intérieur, ceci en les retirant de leurs objets d'attraction extérieure.
- "**Alors les sens sont parfaitement maîtrisés**" [YSP II/55]. La réalisation de *pratyāhāra* contrôle les sens afin qu'ils ne viennent plus perturber le mental pendant la progression du yogi vers la concentration, la méditation et l'état d'unité.

*Patañjali* suggère ici de retourner les sens de perception vers l'intérieur de soi afin de ne plus être distrait par la matière qui nous entoure... Matière en constante transformation dans le temps, ce qui nous fait souffrir. En effet, lorsque nos capteurs sensoriels ne sont plus attirés par ce qui se passe autour de nous, les tourbillons de la pensée se calment petit-à-petit, puis cessent, laissant la paix intérieure s'installer. Ceci permet une véritable écoute de Soi. Mais comment faire cela alors que ces 2 versets laissent toutes les interprétations ouvertes, sans nous donner plus de précisions ?

Voyons déjà comment fonctionnent nos sens, avec l'aide d'un ouvrage parallèle au *Yoga* appelé *Sāmkya-kārikā* (condensé et commenté par *Ishvara-Kṛṣṇa* vers les 4-5<sup>èmes</sup> siècles sur la base de *Sāmkya-sūtra* plus anciens, longs et ardu, attribués au mythique sage *Kapila*). Tandis que le *Yoga* donne les informations pratiques pour se réaliser, *Sāmkhya* explique, à l'aide de formules mathématiques, les 25 éléments à la base de tout ce qui constitue la Matière, la Nature dans toute sa diversité, et leurs 3 manières d'interagir par 3 qualités **Gunatraya\***.

Les 2 éléments préalables : **Energie masculine d'Origine** ↔ **Capacité féminine de Création**

À la base des 23 autres éléments allant former la matière changeante et inter-agissante

<b>5 éléments vibratoires primaires</b> Devenant <b>5 éléments de base</b>	Terre	Eau	Feu	Air	Espace	} <b>1</b> <b>Mental Manas (Ego-Je)</b>	} <b>1</b> <b>Conscience Buddhi</b>	} <b>1</b> <b>Esprit Ātma</b>			
<b>5 organes et sens</b>	Nez Odorat	Langue Saveur	Yeux Vision	Peau Toucher	Oreilles Oûie				Interne ↑↓ Externe	Interne	Interne
<b>5 fonctions d'action</b>	Sentir Eliminer	Goûter Trier	Voir Se mou- voir	Toucher Saisir	Entendre S'exprimer				Externe	Externe	Externe
<b>Organes</b>	↔ <b>Sens externes</b>			↔ <b>Sens internes</b>		Interaction	avec le	psychisme			

\**Gunatraya* : Source (Légèreté) - Mouvement - Limitation (Inertie)

Citta

Nous percevons un objet lorsque les vibrations qui en émanent viennent au contact de nos organes des sens qui les transmettent à notre mental. Si ce dernier n'est pas relié aux sens de perception, les informations extérieures ne seront pas perçues. En effet, certains sons sont tantôt captés, tantôt non, comme le tic-tac d'une horloge. Le choix des sons importants, respectivement des bruits de fond, est inconscient. Nous en faisons le tri pour laisser l'information remonter du mental à la conscience (objet connu ou inconnu). Et la somme de ce qui est effectivement perçu constitue le contenu de notre conscience-mémoire du monde extérieur. Cette sélection est déterminée par nos bagages et vécu personnels. Même si notre mental le souhaitait, il ne pourrait écarter volontairement tous les sons. Mais s'il n'en écartait aucun, ce serait une maladie très gênante. En fait, plus il essaie de les trier et moins il y parvient. **C'est cette perturbation du mental venant de l'extérieur que nous pouvons stopper en tournant nos sens vers l'intérieur**, coupant ainsi la connexion des organes de connaissance vers le centre de notre cerveau et donc le passage des informations-vibrations **jusqu'à notre champ mental**.

Dans un état totalement absorbé à notre activité, comme un enfant qui joue avec une attention complète à ce qu'il fait, cette déconnexion est involontaire. Ici, il s'agit de le faire volontairement et ce, aussi souvent que souhaité. Notons que cette capacité est rendue difficile par plusieurs obstacles. *Patañjali* en décrit 9, dont le plus lourd est l'instabilité du corps. Ainsi, le *yoga* ne nous dit pas comment acquérir l'attention mentale car elle est en nous dès la naissance, mais **il nous explique comment la garder** car rien n'est plus facile que de la perdre puisque notre corps physique cherche les perceptions ailleurs que dans l'attention mentale !

Lorsque je suis concentrée, je ne ressens ni le froid ni la douleur d'une position tenue très longtemps. Si mon corps ressent la température ou une lourdeur, c'est qu'il est attiré par l'extérieur et met en action mes sens de perception. La stabilité du corps physique est donc d'une grande importance puisque c'est elle qui va m'aider à garder ma stabilité mentale. Raison pour laquelle, dans la pratique sur le tapis, la position correcte du corps, du dos par rapport aux membres inférieurs en assise sur le bassin, dans l'alignement vertical du tronc entier allant de la nuque au sol... Ou avec les pieds serrés, allongé sur le dos... Alignement si important pour permettre le contact optimal entre le corps physique et le corps subtil par l'intermédiaire des points vitaux. Une erreur de placement rendrait ce lien difficile, voire impossible.

Ainsi, la pratique du yoga nous donne les moyens d'empêcher notre corps physique d'aller chercher le "plaisir" ailleurs, à l'extérieur, vers toutes ces sensations qui font se sentir vivant.

Notons encore que **le corps physique et le mental ont des rythmes propres** qui doivent s'accorder. C'est **notre rythme respiratoire qui peut maintenir les deux autres en accord**, ou pas ! **Raison pour laquelle *Patañjali* propose de réaliser d'abord l'āsana stable, de maîtriser ensuite le prāna par la respiration, pour enfin maîtriser citta, le mental globalement, par le retrait des sens. Ainsi il sera attentif et soutenu par un corps stable, prêt pour la concentration...** Et donc en harmonie pour entamer les 3 dernières étapes de l'*aṣṭāṅga yoga* que nous verrons lors de nos prochains développements sur le 3<sup>ème</sup> chapitre des YSP. **Lucie**

#### Références inspirantes :

- Mes notes *Yogakshemam* 1995-2001 et d'une conférence de Sribhashyam à Zürich en 11.1988

## Séance de yoga qui permet la stabilité mentale, le calme intérieur et l'ancrage

Travail sur le corps pour se sentir en conscience, présent ici et maintenant, tout en favorisant le relâchement mental et physique. Souffle très important -> toujours être en accord avec la longueur de sa propre respiration dans les postures (ne pas bloquer le souffle), synchronisation mouvements/souffle (posture dynamique) et tenue de la posture/souffle (postures en statique). Ressentir à la fois le relâchement, la détente physique & nerveuse et la présence, la force physique & mentale, le tout avec la sensation d'avoir justement harmonisé toutes les couches du corps. Le corps et l'esprit sont liés, le mental s'appuie sur le ressenti du corps qui expérimente, avec la bienveillance & le plaisir qu'on y trouve.

**Kapalabhati 24 respirations** forcées abdominales (! C.I. !) suivies de **Ujjayi anuloma 6 cycles**  
Inspire ujjayi par les 2 narines, Expire narine gauche, Inspire ujjayi par les 2 narines, Expire narine droite

→ **Faire shava asana** (repos s/dos ±1')

**Trikona As. N°1** (triangle) 3 resp. G/D Debout, pieds écartés, pied gauche ouvert, inspire bras en croix, expire flexion latérale, à gauche. Redresser avec l'inspiration. Puis Idem à droite



→ **Rester en samasthiti** (debout ±1') **entre ces 2 āsana** (sama égal + sthiti stable, tenue)

**Ardha Chandra Asana** (demi-lune) 3 resp G/D prendre appui sur jambe D, amener pied gauche à l'intérieur de la cuisse droite. Inspiration déployer les bras (*Coudes tendus*), mains vers haut



→ **Faire shava asana** (repos s/dos ±1') dès à présent **entre chaque élément** sauf après le dernier prānāyāma (rester assis)

**Jatara Parivriti Asana concentration Kantha** (torsion sur le dos) 3 resp. G/D couché plat-dos, inspire déployer les bras en croix, expire tendre les jambes vers le haut et les poser sur la gauche, regard à droite. 3 resp. Inspire ramener les jambes vers le haut et expire les déposer à droite, regard à gauche. (Adapter avec genoux pliés, talons l'un s/ l'autre en ligne avec C.V.)



**Ardha Sethu Bandha Asana** (demi-pont) 3X1 resp sur le dos genoux fléchis, à l'inspiration monter le bassin, tenir 1 resp, à l'expiration reposer le fessier au sol



**Suptha Pada Angustha Asana** (triangle sur le dos), allongé sur le dos à l'expiration amener les jambes tendues à la verticale, mains soutiennent les jambes 6 resp. **Conscience engagement bras/jambes + relâchement de l'abdomen, dos**



**Uthana Asana** (étirement de la partie arrière du corps) **6 resp** Flexion avant debout à l'expiration ou, si besoin, garder le dos à l'horizontale et mains sur les genoux ou **Tathaka Mudra** **6 resp** allongé sur le dos, pieds joints et bras étirés derrière la tête, mains au sol



**Danda Asana** (bâton) **6 resp concentration Nâbhi** (le nombril) assise sur les fesses, dos droit, jambes tendues serrées, monter les bras à l'inspiration, les redescendre s/expire



**Bhujanga Asana** (cobra) **3X concentration Bhrumadya** (entre les sourcils) Sur le ventre, jambes jointes levées et genoux tendus, déployer la gorge à l'inspiration **SI CI règles, tension déployer à l'expiration**



**Parvatha Asana** (la montagne assise) **6 resp/conscience de la posture fermement établie avec relâchement possible**. En tailleur à l'inspiration déployer les bras vers le haut  
(Coudes tendus)



**Parigha Asana N°1 ou 2** (la barrière) **3 resp G/D** à genou, déployer la jambe gauche sur le côté, à l'inspiration bras en croix (Paume vers le haut), à l'expiration flexion sur le côté gauche.



**Badha Kona Asana** (ange lié) **6 resp** assise sur les fesses, plantes des pieds jointes, talons rapprochés du périnée.



**Ujjāyi anuloma** **6 cycles, insp. Kanta** (gorge) /**exp. Nâbhi** (nombril), en tailleur ou lotus. Inspire, ujjāyi par les 2 narines. Expire, narine gauche. Inspire, ujjāyi par les 2 narines. Expire, narine droite.

→ rester assis ±2' en gardant les sens tournés vers l'intérieur, mental neutre

Belle pratique !

Par **Lydia Lucas Rey**

... A l'organisé !



Photo JP - Chapelle St-Jean – Dixence - Juillet 2022

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°11*  
Peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction.  
Merci !