

" Reflet "



Photo JP - Bâle - Avril 2020

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial par Lucie & Line	p. 3
Articles sur le thème du reflet	p. 4-8
. par Line	p. 4-5
. par Lucie	p. 6-8
Fiche technique Padma Asana	p. 9
Actualité APY	p. 10
Actualités et infos diverses	p. 11
Coup de cœur lecture	p. 11
YSP volet VII, par Lucie	p. 12-13
Séance pratique, par Line	p. 14-15
A méditer	p. 16

Thème fil rouge YB N° 12

" Reflet "

Thème inspiration pour YB N° 13

" Shala, la maison "

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

- **L. Lucas Rey** pour photo
- **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 rédiger le présent Yoga Bulletin, nous avons tiré le fil du "Reflète" et traversé bon nombre de paysages que vous pourrez suivre à présent, posant vos pas dans nos traces.

Nos rubriques s'égrènent comme toujours, page après page. Dès aujourd'hui elles s'étofferont d'une fiche de technique posturale, ici celle de Padma āsana, évidemment rédigée selon les préceptes transmis par Sri Acharya T.K. Sribhashyam.

Nous avons choisi cette assise du lotus puisqu'elle est la plus judicieuse dans la pratique de l'intériorisation, sujet exploré en filigrane dans ce N°12, et la plus propice pour dompter le mental autant que révéler la vision du réel.

Des adaptations sont bien entendu possibles, souhaitables même, pour les genoux fragiles. Vous les trouverez justement proposées dans une des cases de la fiche, à choisir en fonction de vos besoins.

Ainsi, nous vous invitons à nous rejoindre dans cet étonnant voyage. Puissiez-vous vivre alors de beaux instants de lecture, de pratique et de réflexion. Nous vous le souhaitons chaleureusement.

Lucie & Line

Un crépuscule aux reflets de soleil... Annonceurs de beau temps pour l'aurore à venir ?

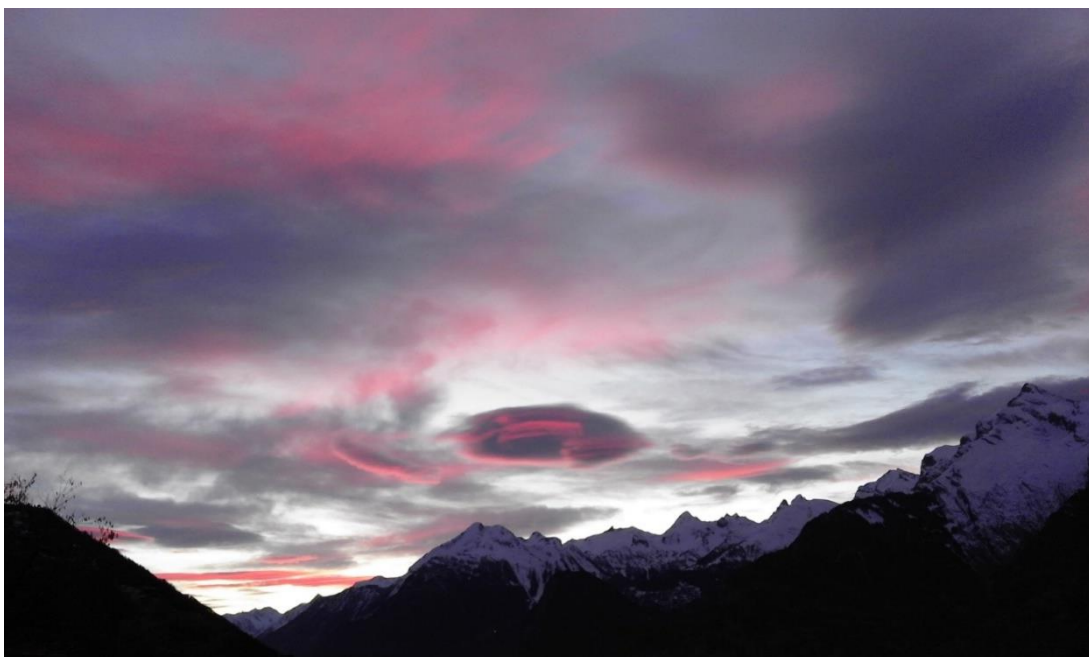


Photo LP - Valais - 02.2020

"Reflét"

**" Miroir, mon beau miroir,
Dis-moi qui est la plus belle... ? "**



Photo illustrative de Miroirs
Internet 10.01.23

Vers 6 mois environ, l'humain est capable de voir son reflet dans un miroir. Petit à petit, jusqu'à l'âge de plus ou moins 18 mois, il va pouvoir reconnaître son image dans le miroir tout en faisant le travail de comprendre que l'être qui se meut en face de lui n'est autre qu'un reflet de lui-même.

Je me souviens de cette phase de vie de mes enfants, tantôt intrigués par leur propre reflet, tantôt à faire du charme, tantôt ignorant complètement cette image... Je me suis amusée avec eux à faire le pitre devant cette surface polie tout en scrutant les réactions de mes petits d'homme. Et je me rappelle de mon cœur de maman alors gonflé de joie... Et combien j'ai été rassurée quand mes doux bonhommes se retournaient vers moi pour me serrer dans leurs petits bras et pour rire de moi, avec moi et non plus du reflet...

Nous nous rappelons tous la marâtre de Blanche Neige qui interrogeait son miroir magique pour savoir qui était la plus belle... Mais imaginons un peu que ce miroir n'ait été autre que le reflet de son propre dialogue intérieur.

Nos babillages intimes sont les fruits de notre égo, celui-là même qui nous permet de vivre, ou survivre, dans ce monde. Mais il n'est en rien le reflet de l'être que nous sommes.

Cet égo croit être différent, et dissocié des autres couches qui nous composent, car il capte des instantanés de vie, des polaroids qui n'ont rien à voir avec la réalité de la vie toujours en mouvement. Il se rattache aux lectures que nous faisons, aux histoires que nous entendons ou que nous imaginons, aux valeurs que nous donnons aux choses, aux images que nous voyons, pour analyser et comparer ce reflet.

Notre œil voit notre visage dans la glace... Et notre égo, notre mental, le confronte à une image ancienne... Alors nous nous trouvons de nouvelles rides, de nouveaux cheveux blancs ! Nous cochons dans une case imaginaire le juste ou le faux, bon ou mauvais, beau ou laid... Et, forcément, nous souffrons car nous ne correspondons pas, ou plus, aux critères mémorisés.

La prochaine fois que vous scruterez votre reflet dans un miroir, je vous invite à l'exercice d'écouter votre dialogue intérieur et, plutôt que de laisser votre égo vous racontez plein d'histoires sur, par exemple, des détails physiques qui ont changés (et qui changeront encore, car la vie est en perpétuelle transformation et adaptation), laissez-le faire le pitre... Regardez-le avec les yeux d'un enfant, retournez-vous pour l'enlacer et rire de lui et de ses clowneries. Ainsi, différenciez le reflet de la réalité.

Je vous souhaite de vous voir dans votre miroir tels que vous êtes !

Line



Photo LP - Lucerne - 10.2020

" Reflet" ? Vaste sujet !

Puisqu'il est question d'image, la première qui me vient à l'esprit est celle du Narcisse de la mythologie grecque admirant la beauté de son visage dans le miroir de l'eau.

Ce réflexe égo-centré, si courant, n'est pas très intéressant à développer. Par contre l'eau, sous sa forme la plus paisible, renvoie de bien plus belles apparences lorsqu'il s'agit d'une nature sauvage au relief marqué, dont les lignes se prolongent sur la surface d'un lac, jusqu'à tromper l'œil dans la perspective, le sujet uni à son reflet.



Photo LLR - Savièse - 08.2018

Tirant le fil de ma réflexion, je retrouve le souvenir d'une semaine exclusivement consacrée à l'*Āyurveda*, proposée par Sri T.K. Sribhashyam en été 1990. Nous avons notamment abordé la question de *dinacharya*, sorte de routines d'hygiène de vie que cette médecine ancestrale nous invite à suivre. Diverses actions quotidiennes, hebdomadaires etc. y sont en effet suggérées en fonction de l'époque et des saisons afin de conserver la santé ou, du moins, en soutien pour la recouvrer.

Nous avons par exemple appris que l'élément *pitha*, le feu, s'active dès le réveil pour démarquer toutes les fonctions physiologiques, énergie pour les actions physiques comme pour les mécanismes de la pensée. Le feu est l'un des cinq constituants fondamentaux de toute matière, celui qui anime et donne la possibilité de ressentir, penser, discerner et agir.

Étant ce que nous sommes, grâce aux connaissances innées ou acquises par nos aïeux, et transmises jusqu'à nous depuis la nuit des temps, le premier conseil donné par ce "devoir" ayurvédique est de débiter la journée, avant même le lever, avec une pensée bénéfique pour ce bienfait reçu. Puis d'évoquer notre Source Originelle commune, par une image spontanée correspondant à notre valeur éthique. Et de poursuivre en visualisant nos père et mère.

Après cette triple évocation, il nous est proposé de regarder le creux de nos mains jointes devant soi, ceci afin de prendre conscience de Soi, avant de se tourner vers les autres. Nos paumes deviennent ainsi le miroir révélant le reflet de ce que nous sommes au plus intime.

Dinacharya est évidemment bien plus complète que ces quelques premières indications, mais la suite est ici hors propos. Cependant, se regarder ainsi en face dès le réveil donne un tout autre état d'esprit pour la journée qui débute, une disposition plus humble, pausée, en conscience...

Tenter cette expérience révélatrice, empreinte de paix en toute simplicité, donne juste envie de l'adopter.

Récemment, alors que je préparais un cours sur *Sāṃkhya darśana*, le côté plus théorique du *Yoga*, un passage de notes prises en formation *Yogakshemam* attira mon attention :

"*Darśana (darshana)*, de la racine verbale $\sqrt{DRSH-}$: Voir, est "ce qui permet de voir" ou "miroir..." En Occident, cette expression signifie "point de vue". En Inde, elle résonne différemment puisqu'elle est "l'instrument qui permet de voir le reflet de notre âme". Ce sont des textes philosophiques rédigés en *sūtra (aphorismes)* durant la période classique, autour de l'an 0, par différents penseurs s'inspirant de textes plus anciens, chacun éclairant un aspect singulier de la pensée indienne. En voici les grandes lignes :

Les **Nyaya sūtra**, de *Gautama* (ndlr : Il ne s'agit pas de *Siddhartha Gautama* devenu *Buddha*), exposent "la science de la logique", vérifiant par 16 angles distincts la réalité ou la justesse de la connaissance acquise jusque-là, qu'elle soit d'ordre matériel ou spirituel.

Les **Vaisheshika sūtra** (ce nom venant de *vishesha* signifie "ce qui est particulier"), de *Kānada*, exposent "la science des particularités", analysant par hypothèses les qualités intrinsèques qui distinguent un objet d'un autre, classant la matière en diverses qualités génériques (de base) ou spécifiques, ceci depuis les origines de la Création. Cette science, source inspirant la médecine indienne, explique que 9 substances sont la base constitutive de tout : la terre, l'eau, le feu, l'air, le vide éthéré, l'âme, l'esprit, l'espace et le temps. Leur dosage unique et leurs caractéristiques propres s'allient pour donner la multitude des objets.

Les **Sāṃkhya sūtra** (ce nom, venant de *saṃkhya* sans trait sur le *a*, signifie "nombre" (de molécules, de fonctions, de qualités, de principes...)), de *Kapila*, enseignent "la connaissance objective". Cette science décrit les 25 éléments constitutifs de toute matière, savoir indispensable pour comprendre l'origine de la souffrance puisque nous croyons que tout est immuable et éternel alors que tout change en permanence. Ainsi, notre mental alterne sans cesse entre regrets du passé et envies de futur alors que seul le présent est !

Ses 500 aphorismes initiaux furent condensés par *Īśvarakṛṣṇa* en 64 strophes de 2 lignes, facilitant ainsi leur intégration "par cœur", il nous laissera par ailleurs son commentaire. De même que *Gaudapāda* qui y ajoutera 6 nouvelles et *Vācaspati Miśra*, avec les 2 dernières.

Les **Yoga sūtra**, de *Patañjali*, sont une "philosophie de mise en lien" qui explique, entre autres choses, les moyens de séparer les activités mentales habituelles de celles venant des sens, ceci afin de retrouver une perception directe, neutre et libre de toute activité mentale autre que celles portées sur l'objet de recherche intérieure. Les "objets étrangers" intervenant par la perception, *Patañjali* donne la manière de maîtriser les activités émotionnelles qui en décollent afin qu'elles cessent d'en produire de nouvelles.

Les **Mīmāṃsa sūtra**, d'un autre *Jaimini* (aussi surnommé *Kānada* "celui qui regarde le ciel" ou "tête en l'air"), proposent une "exégèse", c'est-à-dire une étude très poussée sur le pourquoi et le comment de nos actions (*karma*) et des effets qu'elles génèrent. Cette science explique que l'existence de l'Univers dépend de l'action. Elle décrit donc toutes sortes d'actions en accord avec l'ordre des choses (*dharma*) et les possibles erreurs d'actions qui mènent au désordre (*adharma*). Celles-ci devraient donc toujours être en accord avec l'ordre cosmique des choses puisque son contraire mène inmanquablement à la destruction.

Cette étude indique non seulement comment utiliser la matière dans la discipline de l'action, mais donne encore les moyens de réparer les erreurs faites et comment retrouver l'état d'esprit ayant participé à ladite action. Par exemple, si un brahmane commet une erreur lors d'un rituel védique, celle-ci peut être banale, de moyenne importance ou très grave et donc très difficile à rattraper en fonction des circonstances, surtout si la faute est faite en toute conscience car l'intention mise dans la manière de faire génère un état d'esprit tout autre.

La philosophie de *Mimāmsa* se nomme aussi **Karma Mimāmsa sūtra** ou **Purva Mimāmsa sūtra**, *purva* étant le point cardinal "Est", "le début de tout", "ce qui précède". Ainsi *Purvasanti*, qui signifie "bonjour" (avec *śanti* "la paix"), est la salutation qui débute une conversation.

Les **Vedānta sūtra**, de Vyasa, sont littéralement "la fin de la connaissance révélée", son véritable point final. Ce texte métaphysique répond à la question "Qui suis-je ?" par l'affirmation "Je suis Cela !". Vaste sujet inspirant, qui sait, Shakespeare 1500 ans plus tard... Lorsqu'il écrivait "To be or not to be ? That is the question !"

La philosophie du *Vedānta* est aussi appelée **Uthāra Mimāmsa sūtra**. *Uthāra* signifie le point cardinal "Nord", dans le sens de "ce qui vient après" et "anta" signifie "fin", le point final des *Veda*. Ainsi *Uthārasanti*, qui signifie "je me retire" ou "merci", est une locution qui conclut la conversation.

Voilà donc le résumé de ces fameux "instruments qui permettent de voir le reflet de notre âme" dans la tradition des *darśana*. Certains passages sont, j'en conviens, très abstraits. Ces "reflets" méritent évidemment de plus amples explications. Il est pourtant possible d'en tirer déjà quelques enseignements, par exemple, celui de cerner davantage qui nous sommes. Ou de réfléchir à nos actions posées pour mieux comprendre les conséquences, bonnes ou désastreuses, qui en découlent. Et, cas échéant, savoir ajuster notre tir afin de "ne plus manquer notre cible" puisqu'à l'origine, "pécher" signifiait justement "la manquer".

Lucie



Photo LP - Gibidumpass/VS - 09.2019

Références inspirantes :

Mes notes de séminaire d'*Āyurveda*, semaine du 1 au 5.8.1990 NE, avec Sri T.K. Sribhashyam

Mes notes de cours *Yogakshemam*, prises entre 1995 et 2001 NE, avec Sri T.K. Sribhashyam

Padma Asana

Posture Assise

Technique :

Assis, jambes tendues en **Danḍa āsana**, dos redressé :

Fléchir le genou droit, prendre le pied droit en mains, placer le coude-pied sur le haut de la cuisse gauche, vers pli de l'aîne, le talon rapproché du nombril.

Fléchir le genou gauche, prendre le pied gauche en mains et le placer idem sur le haut de la cuisse droite, le talon amené proche du nombril.

Baisser le menton pour bien finir de redresser la colonne vertébrale.

Allonger les bras pour poser les paumes de mains sur les genoux, doigts en direction du sol.

Faire 6 respirations

Etendre les jambes au sol et faire de même de l'autre côté : pied gauche sur cuisse droite...

Faire aussi 6 respirations

Quelques précisions

C'est l'āsana la plus indiquée pour la méditation car cette position "bloque" l'assise en un angle droit : Axe horizontal (jambes) et axe vertical (bassin/dos), garantissant une posture redressée et stable, même si la conscience est déconnectée (des informations venant des sens de perception et de leurs interprétations par le mental)

D'après les **Upanishad** et les **Veda**, Padma āsana est la posture prise par **Shiva** pour donner son enseignement à son épouse **Parvathi**. Shiva est représenté assis en lotus sur le serpent **Ananta**, lové sur lui-même et dont la tête en forme de cœur se dresse au-dessus du dieu suprême pour le couronner. C'est ce cœur que l'on nomme Padma

Dans la **mythologie hindoue**, les personnages "éveillés" sont souvent représentés assis sur un lotus. Il y a aussi la représentation de **Vishnou** allongé sur le serpent à 1000 têtes Ananta qui rêve de la création du monde, symbolisée par un lotus qui sort de son nombril. Ici, il s'agit de **Brahma**

Traduction :

Le lotus - le nombril

Symbolique : La représentation d'une fleur de lotus, constituée de la plante des pieds comme des pétales de lotus, en une coupe accueillant le nombril en son centre.

La plante du lotus, dont la fleur est de toute beauté, pousse dans l'eau la plus stagnante et opaque qui soit. Symboliquement, cela donne l'idée que l'on peut toujours trouver quelque chose de beau même dans l'endroit le plus repoussant : Il y a toujours une parcelle de beauté quelque part, même si cela ne semble pas possible ou ne se voit pas

Symbolique énergétique : C'est la posture dans laquelle **Bouddha** est généralement représenté lors de son illumination. Elle permet la transcendance par la montée de la Kunda-lini

Contre-indications :

Problème mécanique au niveau des hanches, genoux et chevilles

Adaptations :

Peut se faire en inversant la flexion des genoux, en commençant par plier le genou gauche pour mettre le pied gauche sur le haut de la cuisse droite etc. **Pour éviter de forcer sur les articulations des genoux**, prendre la position en tailleur en croisant simplement les jambes, sans trop ouvrir l'articulation du bassin, ou en ½ lotus seulement,

ou se mettre **dos au mur**, bassin plaqué contre, ou remplacer par **Danḍa āsana**. Garder les genoux tendus si douleurs articulaires ou prendre une chaise, ou **Vajra āsana** pour les **Prāṇāyāma** sauf pour recherche spirituelle avec **Nadi Shodhana**



Sri Tirumalai Krishnamacharya
Padma āsana - Images internet

Effets physiques/physio. : Tonifie la C.V. Diminue les fatigues nerveuse et physique et la fréquence cardiaque. Aide à contrôler le souffle. **Effets énergétiques et nerveux**, grâce à l'alignement de la C.V. et à l'ouverture de l'articulation du bassin. **Excellente pour faire les Prāṇāyāma, la prière et la méditation**

Erreurs fréquentes - à corriger :

- . Pieds pas assez remontés vers le nombril (les orteils doivent dépasser des cuisses : on doit pouvoir les voir depuis le dos) - Genoux relevés
- . Articulation du bassin trop fermée ou trop déployée
- . Bassin + dos penchés en arrière/avant
- . Trop de cambrure des lombaires et aux cervicales avec le menton relevé

Possibilités de Rétentions : Oui, avec **A.K.** et/ou **B.K.** selon besoins

Ligature : **Mula B.**(périnée/bas-ventre)

Concentrations : Oui. Remonter le regard du périnée à la fontanelle s/insp. - Kanta (gorge) s/exp. Ou Kanta seul, Nāsāgra (bout du nez), Nābhi (nombril), Bhṛumadhya (entre sourcils), Hṛudaya (pointe du cœur) et Tāraka (horizon)

Actualité APY

L'**Association des Professeurs de Yoga APY** avait son Assemblée Générale le samedi 11 février dernier à Sion. Pour vous, membres, n'ayant pu être présent.e.s, voici le résumé de nos activités 2022 et projets pour 2023 :

APY a été fondée en début 2021 dans le but de faire reconnaître notre métier par les instances fédérales compétentes, selon les critères de l'Union Européenne de Yoga, comme l'indiquent nos statuts.

En Assemblée Générale 2022, nous vous indiquions vouloir poursuivre notre tâche d'information et de prospection. De la publicité allait paraître dans 2 revues de yoga, des contacts étaient pris, et des RDV, agendés avec des Associations Professionnelles de Suisse. Divers courriers et appels téléphoniques ont encore été effectués. Malgré l'intérêt suscité, force est de constater que, si ces Associations n'avaient pas répondu négativement, elles n'avaient pas pour autant répondu positivement.

Le nombre d'adhérents n'ayant que légèrement augmenté depuis la dernière AG, notre état d'esprit a fortement oscillé durant toute l'année mais c'est avec enthousiasme et détermination que nous avons repris contact avec les instances compétentes à Berne.

Nous leur avons transmis un dossier préliminaire précisant notamment le titre et le profil professionnel pour lesquels nous demandons une reconnaissance, mais encore nos intentions quant à la marche à suivre proprement dite, c'est-à-dire la création d'un groupe de travail chargé d'élaborer le futur examen au niveau Suisse, et, à terme, la mise sur pied desdits examens.

Notre personne de référence a bien accueilli notre courrier, nous demandant quelques précisions complémentaires que nous nous sommes empressées de lui adresser avant la fin de l'année. Pour l'heure, nous attendons une prise de position officielle du SEFRI. Si elle était positive, un rendez-vous de travail nous serait alors fixé à Berne afin de préciser les prochaines étapes pour notre dossier. Par exemple, prévoir un volet financier à même de régler les frais de traduction, ces documents devant être rédigés en 3 langues nationales, et ceux d'assistance pédagogique pour concevoir lesdits documents, puisque des professionnels sont exigés pour une question de qualité.

Durant cette AG 2023, la question de la cotisation a été soulevée. Il en ressort qu'aucune cotisation n'est introduite cette année mais que tous les dons volontaires sont bienvenus (nous contacter sur info@apy-ylv.ch).

Suite à la réponse du SEFRI, une assemblée générale extraordinaire sera convoquée, cette année encore, durant laquelle, notamment, la question des cotisations sera à nouveau abordée ainsi que celle de la mise en place de l'organisation pour la poursuite de notre dossier.

Nous avons déjà quelques idées de réalisation et de contacts utiles. Mais restons patientes, chaque chose en son temps.

Le **Comité APY**, **Lucie Pfefferlé**, **Line Blardone** et **Lydia Lucas-Rey**
Respectivement Présidente, Secrétaire et Caissière

Actualités et Infos diverses

Après 10 ans d'intenses activités dans sa salle sise à Chandoline-Sion, *Cfey Bansuri* a donc quitté lesdits locaux au terme de son bail, fin février dernier.

Une nouvelle page s'écrit dès à présent dans une salle de la même adresse 27b, 2^{ème} étage gauche, chez la thérapeute **Laura André** et ce, jusqu'au jeudi 22 juin 2023 y compris.

À vous qui suivez mes cours hebdomadaires, merci de prendre votre propre tapis car la place me manque pour vous en mettre à disposition.

Quant à l'avenir, il n'est toujours pas tracé, n'ayant pas trouvé la perle rare compatible avec nos besoins. Si cela devait perdurer, malgré mes recherches tous azimuts, je devrais quand même me déterminer en juin pour la rentrée d'automne. Mais tout est encore possible pour l'heure, alors si vous avez une piste, n'hésitez-pas à m'en faire part ! Merci d'avance.

Merci beaucoup pour votre soutien, votre amitié et votre confiance.

Lucie

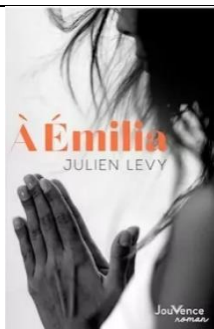
Complément

En fin d'année dernière, nous vous communiquons que l'**Association Yogakshemam Suisse** avait ouvert son nouveau site www.yogakshemamsuisse.ch.

Comme il s'est joliment étoffé depuis, n'hésitez-pas à y retourner.

Lucie

Coup de cœur lecture



À Emilia

Julien Levy

Ed. Jouvence

Pour ce coup de cœur, je vous propose le roman de Julien Levy, enseignant de yoga en France, ancien rédacteur en chef du Yoga Magazine.

"À l'occasion de la sortie de son livre, aux frontières de la science et de la spiritualité, Marc-Antoine est interviewé à Genève par une célèbre podcasteuse.

Alors qu'il pensait promouvoir son ouvrage, il est rapidement mené sur le terrain de la confession. Qui est cette Emilia... À qui il dédicace son livre ? ... " Tout le long de ce roman vous allez partager la vie du jeune Marc-Antoine et découvrir, au fil des pages, Emilia, libraire yogi. Ce roman vous entraînera dans les années 1990, en plein Marseille, et vous donnera des pistes sur le Yoga un peu plus philosophique.

Line

Yoga-sūtra de Patañjali - volet VII

L'article précédent (du *YB* N°11) consacrait ses lignes à la 5^{ème} étape du *Yoga* préparant le corps, le mental et l'esprit à gravir les trois dernières marches de l'*Aṣṭāṅga yoga*.

Patañjali nous a éclairé jusqu'ici sur la manière d'éliminer les causes extérieures de distraction mentale. En effet, vivre selon *yama* et *niyama* coupe les dérangements liés à nos désirs et émotions. La mise en œuvre d'*āsana* et *prāṇāyāma* calme notre corps physique-physiologique et canalise nos énergies. Celle de *pratyāhāra* détache nos sens de leur attirance extérieure naturelle, stoppant ainsi leurs influences sur notre mental. Alors, normalement affranchis de ces perturbations, voici que s'ouvre le chemin du travail sur Soi.

Il entame pour ceci un nouveau chapitre, *Vibhūti pāda* (nom tiré de la racine verbale VIBHŪ- : "se manifester - être capable" et de *pāda* - "pied, jambe", le 3^{ème} des 4 pieds (chapitres) qui soutiennent la mise en œuvre de cette méthode du *Yoga*. Trois facettes d'une même notion y sont abordées conjointement : *dhāranā*, la concentration, *dhyāna*, la méditation et *samādhi*, la stabilité intérieure équanime. Les effets, pour le moins étonnants, que cet état d'esprit parfaitement neutre mais éveillé peut générer, sont détaillés ensuite longuement. Mais pour l'instant, restons sur la notion de *dhāranā*.

"La concentration est le maintien du mental dans une aire mentale limitée" (ndlr c-à-d. sur un objet de concentration, ici, avec *ekāgratā*)¹ [YSP III/1].

L'état de *dhāranā* est atteint par la pratique assidue de la concentration focalisée sur un point, lorsque le mental est totalement relié à celui-ci, ne laissant plus place à autre chose que trois éléments, le Soi, la Volonté (c'est-à-dire l'action de se concentrer) et le Point de focalisation.

Pour ce faire, nous demandons à notre mental de se fixer sur un objet ou point, choisi en fonction de l'effet escompté, par exemple le calme mental, ou émotionnel, ou spirituel. Cela consiste donc à tourner physiquement les globes oculaires, paupières fermées, en direction d'un (*eka*) point (*gratā*) précis. Ceci bien sûr sans forcer pour ne pas créer de tensions avec les muscles des yeux ni plisser le front. Et sans changer la position du corps, y compris celle de la tête toujours de face, nuque poussée vers l'arrière, bien alignée au tronc. Notons que, dans une pratique dynamique, *ekāgratā dhāranā* sur le souffle permet de rester attentif à l'exactitude des mouvements réalisés (ni trop en force, ni trop relâché, ni trop rapide, ni trop lent), ce qui est déjà efficace pour ralentir nos rythmes internes et pour ne pas se blesser.

Dans une assise statique, se concentrer par exemple sur le son émis par la respiration calme le tourbillon de nos pensées qui, de ce fait, génère moins d'émotions, voire plus d'émotion du tout. Mais il existe plusieurs lieux (*sthāna*) de focalisation, dont certains sont appelés "vitaux" ou "secrets" (*marma*) lorsqu'ils permettent de faire le lien entre le corps physique et le corps subtil (les diverses enveloppes d'énergie, toujours plus éthérées, qui animent - donnent vie). Voici quelques exemples de *marma sthāna* et points de concentration :

Le point de *nāsāgra* se situe vers le bout du nez, juste en dehors du corps physique. Il permet d'éliminer les dispersions périphériques et les pensées "hors sujet" qui nous occupent le mental alors qu'ils sont sans importance pour notre vie ni ne nous touchent intimement.

Il est souvent proposé comme première concentration de la pratique puisqu'il éloigne les pensées parasites. Yeux ouverts, l'effet sera plutôt physique alors que fermés, il sera plus physiologique.

Le point de **kanta** se situe à l'intérieur du corps, à l'endroit où vibre l'**ujjāyi**. Se focaliser sur l'endroit d'où émane cette respiration-vibration de *Hatha-Yoga* ("pincée" vers la base mais à l'arrière de la glotte) donne l'immobilité du regard et la stabilité du corps.

Notons que des sentiments et émotions s'invitent facilement dans notre champ mental dès que nous sommes immobiles car il n'aime pas le vide. Il s'empresse alors de le combler si nous ne sommes pas vigilants, ce qui perturbe sa stabilité. **Nāsāgra** puis **kanta** seront ici appropriés.

Le point de l'**occiput** se situe à l'intérieur et au centre de la tête, le regard dirigé vers l'arrière et la base de la boîte crânienne. Il a la capacité de diminuer le flux des émotions qui remonte des tréfonds de soi, un mécanisme automatique gênant le mental pour la concentration.

Focaliser son attention sur l'occiput permet en outre de réguler les rythmes internes, réduisant ainsi les influences externes comme celles de la lune, de l'alternance jour-nuit et autres désagréments dus au décalage horaire. Sa pratique harmonise donc les fonctions d'"horloge interne" de la glande pinéale ou épiphyse.

Le point de **nābhi** se situe, en position assise, à l'intérieur du tronc, derrière les viscères mais juste devant la colonne vertébrale, à hauteur du nombril. En position plat-dos, il se trouve sur le nombril. Cette concentration fait lien avec nos ancêtres, en cordon ombilical symbolique.

Nābhi empêche la montée des émotions mais par un autre biais que ne le fait le point de l'occiput car, au lieu d'apaiser leur flux, il calme directement le mental.

Bien d'autres points existent encore mais, comme *Patañjali* n'en décrit aucun dans ses *sūtra*, revenons à la technique de *dhāranā* qui consiste à "confiner le mental dans une sphère étroite, définie par l'objet sur lequel il se concentre... Lui permettant une liberté limitée de mouvement... S'il s'en écarte, il doit y être ramené."¹

Pour les Yoga-sūtra, la pratique de la concentration se résume donc en une observation vigilante du mental vidé de ses activités habituelles, laissant s'allonger des instants neutres entre chaque pensée. L'état d'esprit ainsi obtenu est maintenant prêt pour la suite, sans que la position physique du corps ou une perturbation mentale hors sujet ne vienne le distraire. Réitérer cette expérience lors de pratiques assidues, et ainsi vivre cet état de plus en plus longtemps, permet d'y revenir toujours plus aisément. Ceci transforme alors *dhāranā* en un état plus subtil appelé *dhyāna* dans lequel la volonté de se concentrer ne sera plus nécessaire. Seuls resteront le Soi et l'Objet de focalisation.

Lorsque les sensations du corps et le tourbillon des pensées reviennent au premier plan, la concentration de type *dhāranā* est alors terminée.

Lucie

Références inspirantes et pour les citations¹ :

- ¹La 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
- *Emergence du Yoga*, par T.K. Sribhashyam, Les Editions Yogakshemam, France, 2018

Séance pratique

Retour à Soi

Ujjayi Pratiloma : 4 cycles, en tailleur ou lotus

Inspire avec ujjayi par les 2 narines. Expire narine gauche sans ujjayi. Inspire idem narine gauche. Expire avec ujjayi par les 2 narines. Inspire idem par les 2 narines. Expire narine droite sans ujjayi. Inspire idem narine droite. Expire avec ujjayi par les 2 narines

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



Vira Badra Asana II (le guerrier n°2) **3 resp. G/D** : Debout, pieds écartés, pied gauche ouvert sur la gauche, pied droit en place, bassin de face. Inspire, bras en croix. Expire, flexion du genou gauche en gardant le dos vertical. Inspire, retendre le genou gauche. Faire idem à droite



Parvatha Asana (la montagne) **3X G/D** Inclinaison : Assis sur les fessiers, en tailleur. Inspire, mettre les bras en chandelier ou cactus. Expire, flexion à gauche sans décoller les fesses du sol. Inspire, remonter. Faire idem à droite



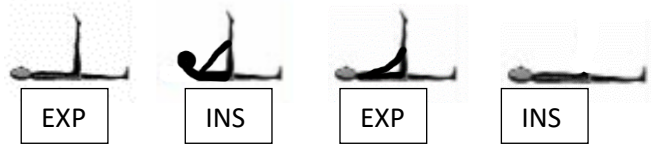
Apana Asana (l'élimination) **3X G/D + 3 resp. 2 jambes** : Couché plat-dos. Expire, fléchir les genoux pour amener les hauts des cuisses près de l'abdomen. Inspire, ramener les jambes tendues au sol. Faire encore 2X puis rester 3 respirations avec les 2 genoux pliés. Déployer à l'inspire. Expire, allongé au sol



Vajra Asana (le diamant, en flexion avant) **8 resp.** : Assis s/genoux et talons, doigts croisés, paumes retournées. Inspire, déployer les bras vers le haut, coudes tendus. Expire, flexion avant, poser les mains/bras au sol et relâcher la nuque. Rester 8 respirations. Inspire, se redresser. Expire, baisser les bras



Urdhva Prasutha Pada Asana Variante (allongé plat-dos, pieds serrés) **3X G-D + 2 jambes** : Expire, lever la jambe gauche tendue, pied au ciel. Inspire, décoller le dos pour saisir la jambe plus haut avec genou tendu. Expire, reposer le dos au sol. Inspire, reposer la jambe tendue au sol. Faire idem avec la jambe droite, puis avec les 2 jambes. Refaire 2X encore les 3 mouvements



Bhujanga Asana (le cobra) **3 resp.** Sur le ventre, jambes et talons joints, genoux tendus. Lever le buste et déployer la gorge à l'inspiration. **Si CI règles, tension top haute... : se déployer à l'expiration**



Upavistha Kona Asana (le triangle, jambes tendues, déployées en angle obtus) **M/ G/D 3X + M 3X** : Assis sur les fessiers, jambes écartées. Inspire, déployer les bras vers le haut. Expire, flexion avant, poser les mains entre les jambes. Se redresser à l'inspire et tourner sur l'axe de la CV les épaules à gauche. Expire, flexion sur la jambe gauche. Inspire, se redresser, tourner les épaules à droite. Expire, flexion sur la jambe droite, faire encore 2XG/D puis terminer avec une flexion avant, de face



Ardha Mastyendra Asana n°1 (le ½ poisson) **3 resp. G/D** : Assis, dos droit, jambes tendues. Ramener le talon droit vers le périnée ou en ½ lotus, tourner le buste à gauche et pencher le buste en avant tout en gardant la torsion et la colonne vertébrale étirée sur un seul axe. Le regard est fixé au niveau du gros orteil gauche. Rester 3 respirations puis faire la posture de l'autre côté



Maha Bandha (la grande ligature de Baddha Kona Asana) **12 resp.** Avec concentration au centre du cœur, assise sur les fessiers, plantes des pieds jointes, talons rapprochés du périnée, genoux déployés sur les côtés, bassin aligné verticalement avec CV et nuque, épaules en arrière, tête dégagée des épaules



Nadi Shodana (technique respiratoire en assise stable, si possible en tailleur ou Padma Asana) : faire **6 cycles** (12 resp.) : Inspire narine gauche. Expire narine droite. Inspire narine droite. Expire narine gauche

→ Rester assis $\pm 2'$ en gardant les sens tournés vers l'intérieur, mental neutre

Belle pratique !

Line

A méditer

La lune, posée sur l'eau, est d'une autre nature que l'eau-même.
Son image, perçue par nos sens, vient des rayons du soleil.
Lui-même source de vie, d'une toute autre nature que
La matière, l'eau, et sa manifestation, son reflet...



Photo LP - Besançon-France - 07.2020

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°12*
Peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction.
Merci !