

" Shala ", la maison



Photo LP - Musée Alsacien - Strasbourg/France - 04.2019

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial par Line & Lucie	p. 3
Articles sur	p. 4-8
. par Line	p. 4-5
. par Lucie	p. 6-8
Fiche technique	p. 9/10
Paścimatāna Āsana	
Yoga-sūtra de Patañjali, volet VIII	p. 10-11
Coups de cœur lecture	p. 12
Actualités	p. 12
Séance pratique, par Lucie	p. 13-14
A méditer	p. 15

Thème fil rouge YB N° 13

"Shala", la maison

Thème inspiration pour YB N° 14

"Sama", apaisement, paix du cœur

ou

"Samā", égal, similaire

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

- **E. Maye** pour coup de cœur lecture
- **D. Koch** pour photo
- **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

Pour cette 13^{ème} édition du *Yoga Bulletin* nous voulions vous parler un peu en sanskrit. Le sanskrit est une ancienne langue indo-européenne de la famille indo-aryenne. Son alphabet est le dévanagari qui est utilisé encore de nos jours pour le prâkrit (Inde du nord), le hindi (en Inde), le népalais (Népal), le marathi (ouest et centre de l'Inde) et plusieurs autres langues indiennes. Cette langue a été amenée lorsque les peuples aryen ont colonisé l'Inde (-1800 av JC). Le sanskrit était utilisé par la caste des Brahman, les prêtres (plus haut niveau hiérarchique dans l'organisation de l'Inde Védique -1800 av. JC). La croyance indienne dit que le taux vibratoire du sanskrit, lorsqu'elle est correctement prononcée, peut permettre de détruire toutes sortes de barrières (mentales, physiques). Cette langue a la particularité d'être ultraprécise dans sa définition du mot, en fonction du contexte dans lequel il est placé.

Nous avons donc choisi de vous parler de **Shala** qui signifie « la maison ». Nombre de nos collègues emploient ce terme aussi pour définir leur lieu de pratique, leur salle ou studio de yoga comme terme plus courant et plus moderne.

Dans « *Héritage du Sanskrit* » de *Gérard Huet* voici la définition exacte de ce terme :

शाला [śāla] hutte, maison ; appartement ; atelier ; étable, pièce, salle ; salle d'étude
On voit ici que le sanskrit donne une dimension plus vaste à ce mot.

Tout au long de ces quelques pages, vous découvrirez aussi le 8^{ème} volet des YSP, où Lucie vous parlera de la demeure bien particulière du cœur.

La fiche technique sur la posture de Paschimōthānāsa, la pince vous dévoilera un ou deux secrets sur cette précieuse asana.

Bien à vous,

Line & Lucie

Shala

quel que soit
l'habitant,



Photo LP - Valais - 08.2022



Photo JP - Bâle - 06.2022

ou le style de
l'habitat !

" Shala "

Pour moi, Shala ou maison a comme signification un lieu protecteur : entre 4 murs, je suis en sécurité, protégée du froid, de la faim ou du regard des autres. C'est un espace disponible pour y prendre refuge, se reposer, se resourcer, ralentir, prendre le temps ou comprendre.

Lorsque nous avons élaboré l'idée d'avoir notre propre maison, nous projetions une demeure à notre image : un toit pour nous protéger, des murs pour abriter notre famille que nous pourrions peindre de nos couleurs, un endroit confortable pour se reposer et accueillir nos amis. Notre maison est très vite devenue ce lieu que nous retrouvions avec joie et qui nous permet d'être nous, sans masque de bienséance ou d'uniforme de travail. Un lieu qui nous fait nous sentir en parfaite sécurité.



Le squelette de notre maison – YB - 2006

Le radier de notre maison -YB -2006



C'est en 2007 qu'avec ma famille nous avons franchi la porte notre maison toute fraîchement construite pour y déposer nos valises et bâtir une partie de nos vies. Elle n'était pas totalement finie, mais quelle maison est totalement terminée lorsqu'on l'habite ? Notre maison est comme nous en perpétuel changement. La chambre de nos enfants évolue en même temps que les années passent : des dessins contre les murs, une couchette et des dou-doux, puis des posters avec un lit d'enfant et des

légos sur les étagères, des cadres photos, à nouveau des murs blancs et un ordinateur sur un bureau.

C'est en 2015, la première fois où j'ai ouvert la porte de salle Bansuri et que j'ai découvert l'espace qui allait m'accueillir les 4 prochaines années pour une étude plus approfondie du yoga : une immense salle presque vide pour y déposer nos tapis lors des pratiques, mais vibrante de tellement de connaissances, avec Lucie au milieu de tous ces livres réfugiés dans les bibliothèques, de tous ces tableaux aux murs qui avaient chacun une histoire à raconter. Un matin, avant de partir pour un cours, j'ai compris que toute ma vie m'avait préparée à cette formation : mes échecs n'étaient plus des échecs, mais un apprentissage, mes faiblesses n'en étaient plus, elles avaient leur raison d'exister et ne portaient plus le nom de faiblesse, mes qualités pouvaient se déployer, mes connaissances étaient utiles à chaque instant.

Et un jour, sans en avoir conscience au départ, je suis rentrée dans un nouvel espace, un autre shala. Je ne me suis pas aperçue tout de suite que je rentrais chez moi. Je ne me suis pas rendu compte que c'est ici que j'allais poser mes valises remplies des casseroles de ma

vie, que je pourrais les ouvrir en toute sécurité pour y faire le tri de ce que je voudrais garder ou de ce qui n'avait plus de place. Je ne me suis pas rendu compte que j'allais teindre d'autres couleurs mes façades, faire tomber des murs, en consolider d'autres, chercher, découvrir et assainir mes fondements. Je ne me suis pas rendu compte que cet endroit serait mon refuge, mon lieu de connaissances et d'apprentissages, que ce lieu me donnerait le calme dans le chaos, la stabilité au milieu de la tourmente. Je ne me suis pas rendu compte que ce Shala était en perpétuel mouvement mais parfaitement stable glissant à travers la vie, bien protégé tout à l'intérieur de moi.

A la fin des 4 ans, lors du bilan, j'ai pu comprendre que cette formation m'avait permis de cheminer à travers moi pour m'y découvrir parfaitement imparfaite, en changement perpétuel. La compréhension de mon corps et mon cœur qui sont eux aussi une demeure, celle de mon âme. A l'intérieur de moi, j'ai découvert mon Shala, cet espace sécuritaire, cette lumière dans la tempête, cette étincelle qui jamais n'arrête de briller et de me guider.

Line



New-York et ses bâtiments 2014 – LB - un autre lieu à habiter ?

" Shala "

Le nom sanskrit **shala** signifie à la fois maison, demeure, foyer et espace communautaire ouvert, sorte de cour, estrade délimitée par des colonnes surmontées ou non d'un toit. Plus élaborée, cette bâtisse devient un cloître, lieu d'introspection et de retraite.

Comme le mot anglais shelter, il est un couvert ou abri généralement ouvert au vent mais doté d'un toit protégeant du soleil ou de la pluie.

Il serait donc autant un abribus qu'une maison, un refuge offrant sécurité.

<https://www.yogapedia.com/définition/8128/shala> consulté le 08.03.2023 à 15.07/LP

Ci-contre : Cloître St-Salvi



Photo LP - Albi/France - 06.2018

Ces diverses définitions de shala me font rêver. Profitons-en pour voyager dans le temps et visiter des lieux, souvent imaginés, où la vie s'écoule au rythme des saisons et traditions.

Mon périple débute à l'ère de la préhistoire alors que de lointains ancêtres investissent des grottes ou autres abris au centre desquels crépite un feu bienvenu, à la fois chauffage, éclairage, protection contre les bêtes féroces et rôtissoire. Venu du ciel par la foudre, il symbolise l'avènement de la vie, à l'instar du soleil.

Changeant d'époque, me voilà en Inde védique, vers -1500. Le quotidien des villageois s'égrène au fil des cérémonies brahmaniques. Sur l'aire sacrificielle, trois foyers dédiés au feu sacré sont creusés à même le sol. Les prêtres déclament leurs prières dont les formules sont autant de phases du rituel. Le point culminant de l'office est atteint avec les offrandes à Agni, lorsque les grains de riz ou autres céréales, le lait ou beurre clarifié (ghee) mais aussi de la viande de bouc, prévus à cet effet sont jetés sur le feu. Une portion préalablement réservée est consommée par les officiants du jour et le sacrificateur, celui-là même qui demande de l'aide aux dieux pour recevoir par exemple suffisamment de pluie, et ainsi une bonne récolte, ou pour qu'advienne la guérison d'un proche. L'oblation du soma, tiré d'une plante aux propriétés mystérieuses et aux effluves exaltantes, pressurée selon un protocole rigoureux, est encore réalisée. Divers cultes se tiennent ainsi tout au long de l'année, pour marquer les changements de saisons, les diverses phases de lune... Et pour tous les événements familiaux majeurs tels que les mariages, naissances, grandes étapes de la vie et décès.

Arrivée en Inde contemporaine, il semble que les grands rituels védiques d'antan se soient allégés, en actes comme en durée, voire simplement perdus au fil des siècles. Cependant, bon nombre de foyers perpétuent encore le rite des offrandes que le chef de famille dirige par la récitation de mantra spécifiques, matin et soir, années passant, devant le petit autel dédié au Dieu protecteur de sa lignée et de sa profession. Une bougie y scintille en permanence alors que des effluves d'encens parfument et bénissent toute la maisonnée.

A présent assise au bord de Ganga, j'observe les activités liées aux ghats, ces escaliers plongeant dans le fleuve sacré qui traverse Varanasi (Bénarès). De nombreux hindous y accomplissent leurs rituels journaliers ; plusieurs promontoires à colonnades ponctuent les quais que des Yogi investissent pour leur pratique ; un peu à l'écart, un Sannyāsin assis en lotus médite intensément. Alors que des masseurs proposent leurs services à quelques voyageurs, des bateliers en invitent d'autres à prendre place dans de frêles embarcations pour une petite excursion sur l'eau. Plus loin, quelques touristes assommés par la chaleur moite et étouffante se réfugient sur les terrasses en hauteur.



De là, ils profitent non seulement de la vue mais aussi de l'ombre offerte par les coursives ajourées, toujours parcourues d'un léger souffle bienvenu.

L'ambiance générale est toute en couleurs et odeurs diverses, à profusion.

Photo tirée de :

<https://thumbs.dreamstime.com/b/ghats-indou-varanasi-en-inde-15239229.jpg>

Site consulté le 20 mars 2023 à 16h33/lp

L'épilogue de cette histoire se passe au sud-ouest de l'Inde à Fort-Cochin/Kerala, juste avant la saison des pluies malheureusement torrentielles en cette année 2001. Mon amie Dora et moi-même sommes en chemin pour retrouver George, un camarade de jeunesse de Sri T.K. Sribhashyam et guide de voyage. Une bien belle personne déjà rencontrée par ma mère en ces lieux. Après quelques jours passés ensemble, il souhaite en effet nous recevoir dans sa famille pour nous présenter à eux et partager un repas.

Nous le rejoignons donc près de la gare des bus et continuons ensemble jusqu'à son domicile. Cette soirée s'avèrera aussi intense que joyeuse... Une découverte culturelle autour d'un succulent festin !

Lorsque George nous place tour à tour avec ses proches sous le linteau intérieur de la porte d'entrée, afin d'immortaliser notre venue, il désigne la photo de ces parents placée au-dessus de nos têtes et explique : "C'est pour leur rendre hommage et leur dire aussi toute notre reconnaissance. De là, Ils bénissent et protègent toute personne franchissant le seuil de notre demeure." Quel bel exemple de partage !

Immense gratitude et respect envers Vous au regard si pur, dont l'évocation me bouleverse encore aujourd'hui...



Lucie

Posture assise
Flexion avant
Étirement posté-
rieur

Paschimathana Asana

Technique : Assis en Danda āsana, jambes jointes, genoux tendus, dos droit, menton baissé, yeux fermés, doigts entrelacés, paumes retournées, coudes tendus

Inspire : Lever les bras au-dessus de la tête

Expire : Fléchir le tronc à 45°, baisser les bras et saisir les gros orteils ou chevilles ou tibias ou dessous des genoux, redresser le dos (lombaires surtout...), baisser les épaules, menton baissé.

6 respirations ujjāyi, dans la position tenue, pieds serrés

Inspire : Croiser les doigts, paumes retournées, coudes tendus, relever les bras à la verticale, dos aussi

Expire : Baisser les bras en gardant le tronc redressé

Repos plat-dos 1' à 2'

N.B. le buste n'est pas couché sur les cuisses sinon = **Janu Shirsha Asana**, avec le dos aligné, buste à plat sur cuisses, front aux genoux ou tibias, coudes tendus, mains aux pieds ou plus loin

Variante :

Paschimōthāna āsana peut devenir un MUDRA : **Ashvinī Mudra**

Aśvinī = les jumeaux qui nous ont apporté la médecine indienne

Erreurs fréquentes d'exécution à corriger :

Menton relevé, talons relevés, pieds desserrés, bassin trop en arrière, épaules voûtées, tête enfoncée dans les épaules, ou trop penchée vers l'avant, trop relâché ou trop de traction dans les bras, le dos et les jambes

Concentrations :

Tous entre mūla et śīrṣa.

Ex. : De mūla au śīrṣa à l'inspire - kaṅṭha ou nābhi ou mūla à l'expire

Possibilité de rétentions ? Oui, en Aśvinī Mudra

Traduction :

Uthana : Extension, étendre

Uthāra : Nord (côté gauche, froid)

Dakshina : Sud (côté droit, chaud) (dakṣiṇa)

Pūrva : Est (côté lumière)

Paschima : Ouest (côté sombre) (paścima)

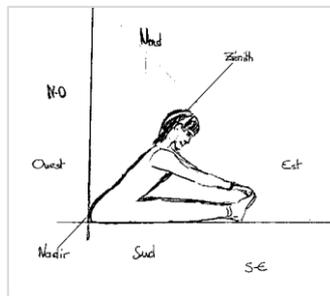
= **Paschimōthānāsana** ou **Paścimatāna Āsana**

Symbolique : Représentation de toute la création par le corps humain.

Exerce le retrait des sens.

Rend conscient ce qui est inconscient

Energétique : Redressement de la CV qui aide à la circulation de l'énergie.



Effets au niveau mental : Défatigue (physique et nerveux) et tonifie, apaise et intériorise, antidépresseur. Donne une bonne concentration. Effets plus profonds et durables en fin de séance

Quelques précisions :

Les postures d'étirement passif de la musculature arrière du corps sont une aide pour pratiquer cette posture. Exemples : Flexions avant debout, étirement debout ou à plat-dos. Cette āsana peut être suivie de l'étirement inverse (face antérieure) Pūrvōthāna āsana, sans faire de repos entre deux

Contre-Indication :

Sciaticque en crise

Adaptation : Peut être pratiqué avec le dos très vertical, avec les mains/poings près des hanches, coudes tendus, pour aider à redresser les lombaires en gardant les genoux tendus (voir photo).

Eventuellement prendre le dos au mur pour ressentir son redressement.

Peut être pratiqué avec redressement du bassin à l'inspiration et relâchement à l'expiration tout en gardant les mains aux chevilles ou plus haut sur la jambe. Peut se pratiquer avec une jambe en ½ lotus. Peut se tenir jusqu'à 8 respirations

Effets au niveau Anatomique :

Assouplit lombaires et région pelvienne, corrige la colonne vertébrale

Effets au niveau Physiologique :

Active le pancréas et la fonction thyroïdienne, ralentit la sécrétion des glandes endocrines sauf la thyroïde, donne une bonne assimilation sans prise de poids, active la fonction des sucs gastriques, améliore la digestion et l'assimilation, indiqué contre la constipation chronique (décongestionne), soulage les douleurs d'estomac venant d'une digestion lourde ou lente, action globale sur le système nerveux végétatif

Effets ayurvédiques :

Rééquilibre les 5 Vayu - Active Bodhaka Kapha, sécrétion salivaire + discernement des goûts - Active les 5 Pitha - Améliore la fonction de Mala
Suite ci-dessous

Avec BK (rétention poumons vides) : Donne la maîtrise de Apana Vayu. Soutient la 1ère digestion et la circulation sous le nombril (règles, accouchement, éjaculation). Soutient la formation des Dathu (tissus) mais les détruit si BK trop intensif. Supprime Kapha (eau/graisse) pathologique et/ou en excès

Yoga-sūtra de Patañjali - volet VIII

Après avoir expliqué ce qu'est la concentration (YB N°12), que *Patañjali* nomme *dhāraṇā*, il nous invite à l'expérimenter toujours plus car celle-ci, faite avec régularité et intensité, se transforme en *dhyāna*, l'état proposé par la 7^{ème} marche de l'*aṣṭāṅga yoga* et pour lequel la volonté de "faire" n'est, à terme, plus nécessaire puisque le sujet est alors relié à l'objet de focalisation.

Patañjali définit *dhyāna* comme ceci : "Un courant ininterrompu (du mental) vers l'objet (choisi pour la méditation) est la contemplation" [YSP III/2]¹.

En effet, l'attention vigilante "maintenue dans une aire mentale limitée sur l'objet de concentration"¹ (p.264-267) permet d'atteindre l'état de méditation qui n'est qu'une dimension plus fine et prolongée de *dhāraṇā*. Si des distractions s'immiscent encore, elles feront alterner le mental entre ces deux états. Seule une volonté intense peut amener notre regard interne sur l'objet de concentration-méditation. S'exercer, encore et encore, à maintenir notre focalisation sur cette aire très restreinte de notre conscience empêche effectivement notre mental d'osciller comme cela.

Quelle différence y a-t-il entre la *méditation* et la *contemplation*, indifféremment nommées *dhyāna* dans les YSP ? Avant de répondre à cette question, disons d'emblée que la pratique de *dhāraṇā*, *dhyāna* et *samādhi* est nécessaire pour la recherche spirituelle. Dans cette optique, il n'est pas forcément nécessaire d'évoquer Dieu mais de rester dans le respect de nos convictions et valeur éthique. Si nous avons foi en Lui, nous nous y référons spontanément quel que soit le nom qu'on lui donne. Sinon, nous nous appuyons sur cette Force originelle commune appelée Créateur dans la pensée indienne, et dont une parcelle nous anime. Elle est généralement symbolisée par le Soleil, énergie indispensable à la vie sur terre.

La méditation concerne une intense concentration sur un objet défini alors que, pour la contemplation, la notion de divin est indispensable. Une focalisation du regard, yeux fermés ou ouverts, sur une fleur ou un paysage ne donnera pas le même état d'esprit que l'évocation d'une icône ou flamme de bougie à la symbolique sacrée. Selon l'intention mise dans notre concentration, elle sera donc méditation ou contemplation.

Dans son livre sur le Yoga², *Sri T.K. Srihashyam* explique l'origine védique de *dhyāna* et la teneur de ce concept tel qu'enseigné par son père lors de pèlerinages effectués avec lui. Il y indique notamment qu'il existe deux sortes de *dhyāna*. L'une, réservée aux initiés, concerne la récitation des textes sacrés durant laquelle les auditeurs vivent l'état de *dhyāna* de manière spontanée. "Cette méditation passive est en tout point comparable à la musique dévotionnelle : l'assistance, même si elle ne chante pas, est emportée par la dévotion." (p.46) Et que "... *dhāraṇā*, la focalisation du regard sur certains points vitaux, a été introduite comme moyen d'arriver à *dhyāna* pour les non-initiés." (p.48)

Le point vital *hṛdaya* (*hrudaya*) soutient le cheminement spirituel. Situé à la pointe anatomique du cœur, quelque peu à gauche de la base du sternum ou du plexus solaire, il est considéré divin comme le point de la fontanelle *śīrṣa* (*shirsha*). Il se pratique avec une respira-

tion normale, sans *ujjāyi*. Lorsque nous y plongeons toute notre attention, par *dhāraṇā* puis *dhyāna*, deux sortes de vision se révèlent : l'une, claire et l'autre, sombre. Ceci traduit simplement le reflet intellectuel de notre valeur éthique.

Selon la pensée indienne, *hṛdaya* est un temple où séjourne *ātman*, l'âme étincelle de vie qui nous anime. Il est représenté par une maison à une porte et cinq fenêtres à travers lesquelles entrent et sortent cinq types d'expériences des sens. Comme elles sont le plus souvent ouvertes, notre perception part tous azimuts. Tant qu'elles le restent, par la non-maîtrise de nos sens, *ātman* ne peut recevoir le Créateur (l'Âme Suprême, ou la Divinité). Fermées par l'état de méditation-contemplation (c'est-à-dire invité), Il franchira la porte pour séjourner en *hṛdaya*. Sa visite, comme *dhyāna*, se termine toujours par un remerciement afin qu'il puisse visiter d'autres maisons.

Ne jamais recevoir cet hôte si spécial fait se sentir mal dans notre peau... Il nous manque quelque chose.

Notons qu'Ātman est reliée au Créateur par l'énergie vitale transcendante *prāna*, contrairement à toutes celles de type *apana* qui nous attirent vers la matière. Notre corps est animé tant que *prāna* est là. Son absence signifie la mort.

Hṛdaya est donc particulièrement important pour soutenir la recherche spirituelle, même s'il est abstrait et difficile à saisir puisque le mental n'a pas de soutien visuel, ce qui donne l'impression de ne pas être concentré. Comme notre psychisme cherche toujours à combler le vide, il est complexe de résister lorsqu'une pensée se présente et nous attire vers une valeur émotionnelle hors sujet, vers un état mental dispersé. Il doit pourtant être exempt d'émotion pour donner l'état dévotionnel et de compassion adéquat. Seule la qualité de notre vigilance laissera (ou non) passer ce genre de pensée sans générer d'émotion. Ainsi, la durée de l'intériorisation dépendra de notre habitude à être en *dhāraṇā-dhyāna* et de l'impact qu'auront les intrusions de notre quotidien (problèmes divers, manque de temps, obligations etc.) sur notre état d'esprit.

Lucie

Références inspirantes et pour les citations :

- 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
- ²*Emergence du Yoga*, par T.K. Sribhashyam, Les Editions Yogakshemam, France, 2018



Photo JP - Bâle – 2020

Coup de cœur Lecture

"Tout le bleu du ciel"

Ed. Le Livre de Poche
Février 2020

C'est l'histoire d'Emile qui souffre d'un Alzheimer précoce et qui n'a plus beaucoup de temps à vivre. Il décide de fuir l'hôpital et la compassion de sa famille et de son ami. En secret, il achète un camping-car et met une annonce sur internet :

"Jeune homme de 26 ans, condamné par un Alzheimer précoce, souhaite prendre le large pour un ultime voyage. Recherche compagnon (ne) d'aventure pour partager avec moi ce dernier périple."

A son propre étonnement, il reçoit une réponse de Joanne. Il la retrouve sur une aire d'autoroute. Elle ne lui donne aucune explication sur les raisons de sa présence.

Ainsi commence ce magnifique voyage dans les Pyrénées durant lequel Joanne et Emile trouveront, à travers la rencontre avec les autres et la découverte de soi, la joie, la peur, l'amitié et l'amour.

Ce livre, voyage intérieur d'une grande beauté, fait la part belle à la joie de vivre et à l'instant présent. Il m'a touché au fond du cœur.

Edith



MARIE DE
HENNEZEL
Préface de François Mitterrand

La Mort intime



Editions Pocket,
Juillet 2006

1^{ère} Edition :
Robert Laffont,
Coll. Aider la vie,
Août 1995

Il y a à peine quelques décennies, la naissance et la mort faisaient parties de la vie familiale, avec leurs lots de joies et de tristesses. Puis vint la prise en charge professionnelle systématique de ces instants d'une rare intensité, avec pour effets bénéfiques moins de mortalité infantile et de souffrances physiques comme psychiques, le tout en prolongeant l'espérance de vie. Mais son éloignement des foyers eut d'autres effets, cette fois dommageables sur notre perception de la finitude et notre attachement à la vie, celle de nos proches ou pour soi-même. La mort est pourtant une étape obligée de la vie.

Alors, sans plus attendre, apprivoisons cette idée par la lecture, la réflexion et la méditation... Nous pourrions ainsi la vivre de manière plus apaisée le moment venu, en douceur et en confiance.

"Ce livre est une leçon de vie. La lumière qu'il dispense est plus intense que bien des traités de sagesse. Car c'est moins une pensée qu'il propose qu'un témoignage de la plus profonde des expériences humaines..."

Le mystère d'exister et de mourir n'est point élucidé mais il est vécu pleinement. Tel est peut-être le plus bel enseignement de ce livre : la mort peut faire qu'un être devienne ce qu'il était appelé à devenir ; elle peut être, au plein sens du terme, un accomplissement."

Extraits de la préface de François Mitterrand

Lucie

Séance aux effets intenses - soutien au développement personnel

Kapālabhāti 24 respirations forcées abdominales (! Si règles, grossesse, troubles intestinaux, hypertension, mieux vaut ne pas faire !) suivies de **Ujjāyi Anuloma 6 cycles** avec concentration sur le son du souffle + rétentions de 1''-2'' après chaque mouvement respiratoire, poumons pleins et vides (ou sans rétention) : Inspire, ujjāyi par les 2 narines ; Expire, narine gauche ; Inspire, ujjāyi par les 2 narines ; Expire, narine droite



→ **Faire shava asana** (repos à plat-dos 1' à 2') dès à présent **entre chaque élément** sauf après le dernier prānāyāma (rester assis)

Bhagīratha Āsana N°1 (Nom d'un prince) **3 respirations** G/D.

Debout sur pied droit, genou gauche en ½ lotus, cou-de-pied gauche sur pli de l'aine droite. Inspire, lever les bras à la verticale, mains jointes, doigts entrelacés, paumes retournées, coudes tendus. Les descendre sur Expire et faire idem de l'autre côté. Eventuellement dos au mur.

Si difficultés pour ½ lotus, faire **Ardha Chandra Āsana** (demi-lune) : idem, mais paumes jointes et plante du pied gauche sur haut intérieur de cuisse



Matsya Āsana (Poisson) **Variante**, conc. **Bhrūmadhya** entre sourcils :

3 respirations : À plat-dos, jambes tendues et jointes, mains sous les cuisses et coudes au sol. S'appuyer dessus pour lever légèrement la tête et le buste, cambrer les cervicales et poser le sommet de la tête au sol. Mettre les mains sur les cuisses en allongeant les bras. Puis, coudes au sol et mains derrière les cuisses, redresser, en la soulevant, la tête à plat. *Ne pas faire si problèmes de cervicales, sifflement aigu des oreilles, grossesse, toutes pathologies en « hyper... »* : prendre le ½ pont 3X ou 3 resp.



Bhujāṅga Āsana (Cobra) conc. **Bhrūmadya** (entre sourcils) **3 resp.** ou **3X**

A plat-ventre, jambes jointes, genoux tendus, déployer la gorge sur Inspire, descendre le front au sol sur Expire.

(Si règles, hypertension... Déployer sur Expire, ou prendre **Apana Āsana**, plat-dos, genoux sur buste, encadrés par les bras, 3 respirations)



Sarvāṅga Āsana 12 resp. (Chandelle) Inspire, monter en appui sur épaules et occiput, effacer l'angle du bassin, mains sur les reins, pieds à la verticale des yeux fermés.

(Ne pas faire si hypertension, hyperthyroïdie, glaucome, insuffisance cardiaque, surpoids si difficultés), alors ...



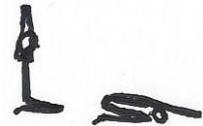
... Remplacer par **Supta pāda angustha āsana 12 resp.** (Triangle s/dos)
 À plat-dos, Expire, lever jambes jointes (genoux tendus), saisir où l'on peut les jambes avec les mains, tout le dos (du coccyx à l'arrière du crâne) est en contact avec le sol, menton rentré



Taṭāka ou **Tāḍagi Mudra 12 resp.** À plat dos, pieds serrés, genoux tendus, déployer derrière la tête les bras avec coudes tendus sur Inspire. Terminer en revenant sur Expire. Concentration :
 Inspire : de Mula (périnée) au Śīrṣa (fontanelle), Expire : Nābhi (nombril)



Vajra Āsana 3 respirations (Diamant) Assis sur les talons., flexion avant.
 À plat-ventre, pieds serrés, front au sol, bras le long du corps.
 Sur Inspire, lever les bras en redressant le dos. Sur Expire, flexion avant
Si problèmes mécaniques aux genoux et/ou chevilles, prendre l'assise en tailleur. Faire éventuellement le mouvement 3X



Paścimatāna Āsana 8 respirations (Pince) Voir fiche technique ci-avant



Mahā Bandha 12 respirations (Assise en **Badha Kona Asana**) Amener en même temps les 2 talons vers le périnée, plantes de pied jointes, genoux relâchés sur les côtés, dos + bassin verticalement redressés, épaules déployées, nuque étirée, menton baissé vers gorge. Concentrations : Sur-Kanta à la gorge sur Inspire, Sur Nābhi au nombril sur Expire, Souffle léger en ujjāyi et rétention de souffle spontanée après Inspire et Expire



Nadi Shodhana 6 cycles : Prānāyāma sans Ujjāyi.

Inspire narine G ; Expire narine D +

Inspire narine D ; Expire narine G = 1 cycle

Prendre concentration sur pointe du coeur Hrudaya, sur Expire

→ rester assis ±2' avec les sens tournés vers la pointe du coeur Hrudaya



Belle pratique !

Lucie

A méditer

Ouvrir sa porte...
Ouvrir son cœur...



Photo LP - Baar - 2022

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°13*
Peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction.
Merci !