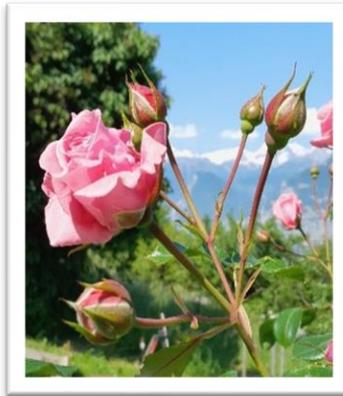


" Sama "



Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial par Lucie & Line	p. 3
Articles sur Sama	p. 4-7
. par Lucie	p. 4-5
. par Line	p. 6-7
Fiche technique	p. 8
Ardha Chandra Asana	
Yoga-sūtra de Patañjali volet IX	p. 9-10
Séance pratique, par Line	p. 11-12
Coups de cœur lecture	p. 13
Actualité APY	p. 14
A méditer	p. 15

Thème fil rouge YB N° 14

"Sama"

Thème inspiration pour YB N° 15

"Kaivalya"

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

- **Fernand** pour le coup de cœur lecture
- **J. Pfefferlé** pour relecture

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

Sama est la source inspirante de cette nouvelle édition du Yoga Bulletin. Le dictionnaire sanskrit-français "Héritage du Sanskrit" de Gérard Huet propose plusieurs traductions-définitions de ce mot selon l'orthographe ou les voies philosophiques indiennes concernées. En voici quelques-unes :

- Sous forme de nom, **sama** (सम en devanāgarī) signifie *quiétude, paix du cœur, tranquillité, équanimité*. Mais aussi *indifférence, apathie, renonciation*, selon le contexte
- Avec un accent sur le 1^{er} ā, **sāma** (साम) est alors une *manière de chanter*, par exemple, les psaumes du **sāmaveda**, (सामवेद)
- Avec l'accent sur le 2^{ème} ā, **samā** (समा) signifie *année, laps de temps ou saison*, par exemple l'été, ce qui fait penser à l'allemand **Sommer** ou l'anglais **summer**
- En adjectif, il est *égal, identique, pareil, homogène, similaire* ou **same** en anglais. Décliné en **samānam**, il devient *de même que*, dans le sens *idem*. Ou, pour **samānya**, *de manière similaire, par analogie*. Contracté avec un autre mot, il change encore de sens, comme **samānta** [samā + anta : fin], *la fin de l'année, de la saison*
- Pour le Vedānta, **sama** signifie plutôt *tranquillité, un sentiment d'impassibilité*, par exemple la stabilité du mental [samādhāna]. Autrement-dit, ce qui permet l'émancipation des illusions de l'existence
- En Yoga (YSP), il correspond à plusieurs concepts tels que **samādhi**, *le dernier membre de l'aṣṭāṅga yoga*, ou le titre de son 1^{er} chapitre, **samādhi pāda**. Mais aussi **samyama**, pour exprimer *l'état de conscience obtenu lorsque la concentration, la méditation et l'équanimité du samādhi sont maîtrisés conjointement*, ceci expliqué notamment au début du 3^{ème} chapitre de l'œuvre de Patañjali
- Pour la Bhagavad-Gītā, **samādhi** est *détachement*, ou plutôt *absence d'attachement envers quiconque et quoi que ce soit*. Ou encore *équanimité constante* envers les événements, fussent-ils plaisants ou déplaisants

Comme vous pouvez le constater, nous avons eu l'embaras du choix pour laisser divaguer nos pensées et finalement rédiger nos articles. Puisse leur lecture vous être agréable et devenir pour vous aussi sources de réflexion ou d'imagination. Nous vous le souhaitons chaleureusement.

Lucie & Line

"Same Same,
But Différent !"

Expression *tenglish*
(Thaï-Anglais)



"La vie, c'est ce qui arrive
Alors qu'on avait fait
D'autres projets."

John Lennon

Photo LP - 06.2023 - Baar/VS

Sama Petit essai romanesque

Vers la fin des années 70, quelque part dans la campagne anglaise, vivait une enfant au doux prénom de Samantha. Sa jolie frimousse au teint clair était mise en valeur par de soyeux longs cheveux foncés dont la frange bien taillée encadrait une paire d'yeux pétillants à la forme d'amande. Pour la décrire en quelques mots, disons qu'elle était aussi lumineuse que joyeuse.

Dès son plus jeune âge, tous les adultes à la ronde la côtoyant avaient pu apprécier sa grande vivacité d'esprit autant que sa malice. Son passe-temps favori était de poser inlassablement des questions, comme le font tous les petits à ceci près que la fillette désirait obtenir les réponses précises imaginées par elle auparavant. Autant dire que cela pouvait beaucoup durer jusqu'à deviner les mots qu'elle avait déjà en tête.

Avant l'heure du coucher, elle adorait prendre un ouvrage dans la bibliothèque de sa chambre pour en écouter la lecture. Son choix se portait très souvent sur la version jeunesse de *Black Beauty*, un cheval au parcours tourmenté originalement conté en 1877 dans l'unique roman d'Anna Sewell. La petite pouvait de ce fait anticiper tous les détails de la vie trépidante du bel étalon chevauchant par monts et par vaux au gré de ses propriétaires successifs, et interrompait bien vite le récit pour en quémander une version inédite, à créer de toute pièce, sur le champ !

Si l'inspiration de la lectrice se faisait attendre, elle l'interrompait par un sonore "*Mais ! C'est facile !*" avant de poursuivre par elle-même l'aventure, dans moult rebondissements toujours aussi drôles que fantastiques.

Soudain elle s'endormait, s'abandonnant au rêve de la suite qu'elle partageait parfois le lendemain.



lp

Adolescente, Samy prenait conscience de ce don particulier qui lui donnait à la fois une énergie phénoménale et la capacité de voir les choses réellement. Cette dernière faculté lui permettait même de ressentir les états d'esprit de quiconque sans échanger un mot ou regard. Constatant que tout cela était sinon peu commun du moins plutôt étrange, elle restait discrète sur le sujet et évitait d'en user pour de futiles raisons. Les années filaient tambour battant... Et ainsi, tout se passait à merveille.

Devenue adulte, elle quittait le foyer parental pour visiter le vaste monde. Dès son retour, elle s'installait dans un charmant quartier de Londres jouxtant la City, à deux pas de son premier emploi. Elle traversait ce faisant les aléas de la vie, tantôt heureuse et amoureuse, tantôt déchirée ou morose, jusqu'à ce que la fatigue et la tristesse ne l'emportent.

L'envie ou plutôt la nécessité de trouver son véritable chemin était toujours plus pressante. Parvenir à se sortir de situations délicates tout en restant hypersensible et lucide comme elle l'était lui devenait franchement compliqué pour ne pas dire ingérable.

Après une énième expérience bouleversante, elle aspirait maintenant, de tout son être et de toutes ses forces, à ne plus ressentir ou voir au-delà des apparences. Elle ne voulait plus savoir à l'avance ce qu'il adviendrait. Son désir fut exhaussé et plusieurs années s'écoulèrent ensuite, simplement.

Sam poursuivait donc sa route entre obligations et amitiés. Cependant, sa belle humeur enjouée avait petit à petit refait place à l'épuisement, à la perte de sens même. Tout était devenu terne et lourd. Pouvait-elle encore faire marche arrière pour tendre vers la légèreté de son enfance ? Elle le souhaitait à présent au plus haut point mais les difficultés comme les peurs remplissaient son espace, occultant ses capacités particulières d'une lourde chappe de plomb.

Lassée par de vaines tentatives, elle finit par sincèrement s'abandonner à ce qui devait être. Et voilà que, soudain, toutes ces facultés revenaient ! Depuis ce jour, pour peu que son mental resta vide de toute activité ou émotion, Samantha pouvait à nouveau se mettre en mode "réception". Elle parvenait par exemple à comprendre une langue non apprise, juste en se connectant à la longueur d'onde émise par l'intention de son interlocuteur, captant le sens premier des mots sans devoir traduire, pas plus qu'interagir intellectuellement.



ip

Dans un autre registre, elle pouvait dialoguer sans parole avec *Same Same*, son colocataire *Monsieur chat*, par simple perception directe de cœur à cœur.

D'autres choses incroyables arrivaient encore sans chercher à les vivre d'aucune façon.

Mais que diantre s'était-il passé ?

Samy la bien nommée avait semble-t-il retrouvé sa faculté de maîtriser ce que la philosophie indienne du Yoga appelle *samyama*. Une grâce, reçue à la naissance, qui s'était estompée en grandissant puis étouffée par les impératifs du monde matériel à gérer. Lorsqu'enfin elle avait pu reprendre le chemin du lâcher prise dans la confiance, sincèrement, sa capacité de vivre spontanément l'état de conscience ultime avait réémergé, faisant voler en éclats tous les voiles et autres couches bien plus épaisses qui recouvraient sa vraie nature depuis tant d'années.

L'héroïne de cette histoire entrait ainsi dans l'âge de la sagesse, sa santé et toute son énergie créatrice retrouvées. Dès lors elle consacrait sa vie aux autres, quelles que soient leurs avancées, les inondant de son amour inconditionnel afin qu'à leur tour ses semblables puissent goûter à l'équanimité, en toute humanité.

Puisse-t-il en être de même pour nous toutes et tous ? L'avenir répondra sans doute à cette question.

Lucie

Sama par Line

Pour ma part, je voulais vous parler de SAMA dans le sens de "égal, identique". Comme dans *Samasthiti* : se tenir à forces égales, stable ou *Sama Vrtti* : le même tourbillon (dans la respiration). Je voulais introduire le fait de consacrer une énergie égale dans tout ce que nous pratiquons avec des exemples d'asana ou pranayama pour arriver à la conclusion de la Bhagavad Gītā "équanimité constante envers les événements, fussent-ils plaisants ou déplaisants".

Affairée donc à trouver le point de départ pour cet article, je me suis laissé embarquer sur un souvenir avec mes petits apprentis, tellement sages. Il y a plusieurs années de cela, quand mon second est venu rejoindre notre tribu, alors que je m'occupais de lui et était de ce fait très peu disponible pour mon aîné, j'ai eu droit à la question dudit aîné : "Maman, est-ce que tu m'aimes la même chose que mon frère ?".

A l'époque, j'ai été désarmée par cette question, supposant dans celle-ci la peur ressentie par mon aîné d'avoir été remplacé dans mon cœur par son frère fraîchement débarqué dans cette vie, comme lorsqu'un nouveau jouet arrive dans sa chambre et qu'il délaisse l'ancien moins attractif. Je me suis empressée de tout lâcher (pas au sens littéral du terme, comprenons-nous bien 😊) pour le rassurer et certainement aussi une partie de mon enfant intérieur qui lui-même se torturait de savoir dans quelles proportions il était aimé.

Je lui ai expliqué que le cœur d'une maman était bien plus grand et plus vaste que ce qu'il pensait ou pouvait imaginer. Il était capable de s'agrandir à l'infini pour mettre plein de personnes dedans ; que son frère et lui-même avaient une place dans mon cœur et que celle-ci ne disparaîtrait jamais. Tout comme lui avait la capacité d'aimer son papa et sa maman de la même manière mais d'un amour différent. Un peu branlant comme théorie, certes, mais c'est tout ce que j'avais pour lui et pour moi à ce moment-là.

Aujourd'hui, avec un peu de recul et pas mal de nuits blanches sur le sujet, je peux affirmer que ce cœur est multidimensionnel et qu'il n'y a pas d'échelle de valeur possible dans l'amour.

Il s'agit ici de ne pas confondre l'attachement à l'amour. Quand on aime, on est dans le don de soi. En Amour il a plus de bonheur à donner. Il n'existe alors aucune comparaison, un amour amitié, un amour fraternel, un amour filial, etc. n'est rien d'autre que de l'Amour.

J'ai constaté en allant explorer cette part de moi que mon cœur avait encore comme propriété de n'avoir ni début, ni fin comme un anneau, et qu'il n'y avait pas de numérotation possible ou de podium pour les gens que j'aime. Quand l'anneau roule, seule une partie de celui-ci est mise en lumière mais l'anneau ne cesse de tourner au fil de la Vie qui se déroule. Certes, il y a des personnes, parlons ici uniquement des personnes puisque c'est à travers elles que j'ai débuté cette cogitation, qui parfois prennent une place plus importante, l'anneau ayant ralenti sa course en raison d'une étape de vie. Mais les autres personnes qui

peuplent mon cœur y existent toujours. Il suffit d'y penser pour réactiver cette émotion. Même celles qui, maintenant, sont sorties de ma vie, sont toujours présentes et mon amour est parfois maquillé, par exemple, par l'orgueil (d'avoir été blessée parce que l'autre n'a pas su répondre à mes attentes) ou la honte (de ne pas avoir su répondre à l'attente de l'autre). Des émotions qui modifient simplement la perception de l'amour.

Mais quand je parle d'amour, la première expérience à faire est de m'aimer moi-même. Pour ça, pas besoin de devenir un super humain ou une meilleure version de moi-même. Il suffira alors de me regarder telle quelle, avec bienveillance pour mes faces sombres, celles que je n'aime pas montrer, avec réconfort pour mes faces fragiles ou en développement et avec humilité pour mes faces plus lumineuses.

Aujourd'hui, avec un peu plus de bouteille, je pourrais répondre à mon fils que l'amour d'une maman est inconditionnel et parfaitement équanime, ni plus ni moins.

Line

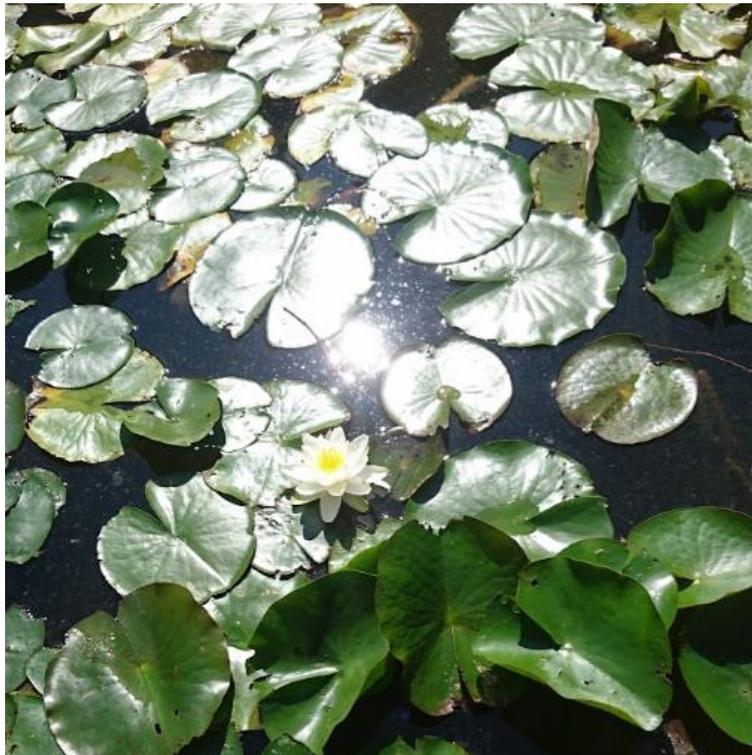


Photo LB - Besançon - 2019

Ardha Chandra Asana

Posture debout

Technique :

Position de départ : Debout sur les 2 pieds, déplacer le centre de gravité vers la droite et plier le genou gauche pour poser le plat du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite (talon vers périnée).

Inspire : Lever les bras latéralement à la verticale, paumes jointes, coudes tendus

Rester (en statique) 3 respirations 1X ou 2 X en alternant G/D

Expire : Ramener les bras le long du corps et baisser le pied G au sol
Faire idem de l'autre côté

Repos : Plat-dos (ou debout en Samasthiti si suivie par une autre Āsana debout)

Variante en Vrikshāsana

Idem mais avec mains en prière (namasté) sur le cœur. (vrkṣāsana)

Erreurs fréquentes :

Genou plié amené vers l'avant plutôt que déployé sur le côté, menton levé, coudes fléchis

Concentration :

Aucune. Éventuellement Nāsāgra pour l'équilibre: Regard au sol dans prolongement du nez. Āsana se pratiquant normalement les yeux fermés

Rétentions : - ou éven. spontanée

Effets au niveau mental :

- Donne le calme intérieur et l'attention mentale
- Renforce le sens de l'équilibre

Quelques précisions :

Āsana utilisée aussi pour préparer le corps physique aux rituels de longue durée nécessitant une parfaite immobilité du corps

Effets ayurvédiques des postures :

- Soutient Avalambaka Kapha (cœur + poumon), force des membres, formation du lubrifiant articulaire
- Stimule Apāna Vāyu (dès 1^{ère} digestion, pour soutenir la suite), circulation sous le nombril, éliminations
- Rééquilibre Vyāna Vāyu, cœur et fluides corporels, circulation des Dhātu, activité motrice, rythmes internes du corps

Traduction :

- Ardha : Demi
- Chandra ou Candra : Lune
- Āsana : Assise (posture)

Symbolique : Posture pratiquée pour prier le Soleil à travers ses rayons réfléchés par la lune, au temps de Veda

Effet symbolique : Āsana utilisée pour tester la résistance du corps physique, la stabilité et l'équilibre

Contre-indications : Aucune

Attention si problèmes mécaniques graves aux genoux ou épaules ou hanches !

Adaptations :

- Poser le plat de pied sur le genou ou la cheville opposés
- Se mettre près d'un mur si problème d'équilibre

Effets au niveau Anatomique :

- Apporte la stabilité physique
- Renforce et corrige la colonne vertébrale + fortifie les hanches
- Assouplit la région sacro-lombaire et l'articulation du bassin
- Renforce les muscles du dos "gouttières" et les muscles intercostaux
- Renforce les chevilles
- Ouvre les épaules (corrige l'attitude cyphotique)
- Ouvre la cage thoracique, améliore l'élasticité des côtes

Effets au niveau Physiologique :

- Améliore la circulation de retour (veineuse) des membres inférieurs
- Idem, circulation lymphatique
- Décongestionne le bas-ventre
- Évite les problèmes de prostate, ovaires, utérus
- Allonge la respiration
- Aide à soutenir les organes de l'abdomen
- Empêche la ptose des organes
- Facilite la circulation nerveuse dans la CV
- Fortifie le système nerveux des membres supérieurs, comme le font toutes les postures avec des mouvements des bras



Mahabalipuram - Tamil Nadu - India
Photo LP/DK - 06.2001 - Ascèse d'Arjuna

Yoga-sūtra de Patañjali - volet IX

Dans le *Yoga Bulletin N°13*, nous explorions les notions de concentration, *dhāraṇā* et de méditation-contemplation, *dhyāna* qui, mises en œuvre, permettaient d'atteindre l'état de *samādhi*. *Patañjali* décrivait alors la dernière marche de l'*aṣṭāṅga yoga* comme "un courant ininterrompu du mental vers l'objet choisi pour la méditation." [YSP III/2]¹

Enchaînons avec le verset suivant [YSP III/3]¹ qui précise : "Quand il n'y a que la conscience de l'objet de la méditation et même plus de soi-même (c'est-à-dire sans intrusion du mental), ladite contemplation est appelée **samādhi**..."

Les mots, ici de *I. K. Taimni* (p.264)¹, permettent de mieux saisir le propos : "Quand l'état de méditation a été bien établi et que le mental peut tenir l'objet de celle-ci sans aucune distraction, il est possible de connaître l'objet plus intimement que dans la pensée ordinaire".

Nous pouvons comprendre ainsi que, malgré un lâcher-prise total, quelques traces de la conscience de soi subsistent encore, comme un léger voile qui empêche de voir la réalité telle qu'elle est, c'est-à-dire pure et ultime. Et que seule une pratique intense et assidue de focalisation du regard interne sur l'objet de "concentration-méditation-état de supraconscience" (Ibid.)¹ permet de traverser ces 3 phases avec toujours moins de difficultés, passant plus fréquemment et longuement de l'une à l'autre avec toujours plus de neutralité.

Voyons cette pratique progressive d'un peu plus près. En état intériorisé, nous avons pu expérimenter que, malgré le retrait des sens, nos fonctions physiologiques et mentales continuaient leur fonctionnement normal, même si les premières étaient plus lentes et que les secondes n'étaient plus attirées vers l'extérieur de soi. Aux étapes suivantes, très intenses, où tout se joue entre le mental et la conscience, nous avons aussi, parfois, pu constater que le corps physique ne réagissait plus mais restait comme en état de sommeil profond, presque anesthésié. Arrivé à ce stade de maîtrise du mental, celui-ci ne travaille ainsi plus à proprement parler, car il EST, relié, sans dualité sujet-objet.

Samādhi n'est donc pas une nouvelle technique méditative mais simplement une phase avancée de *dhyāna*, en termes de qualité et de durée. Leur différence réside en l'absence de la conscience mentale de soi, état d'esprit qui fait alors briller l'objet de contemplation d'une toute autre lumière. Nous pouvons bien imaginer, ou avons déjà pu constater, que ce type de vécu si particulier change globalement la personne qui l'expérimente : Ses traits de visage deviennent plus doux et son regard, plus lumineux. De même, son état de paix intérieure, voire de sagesse, imprègne son quotidien avec une énergie inégalée, dans une connaissance toujours plus tournée vers l'ouverture et la transcendante.

Patañjali précise alors [YSP III/4]¹ son explication : "Les trois, ensemble, constituent **samyama**"... Le processus complet de transformation du mental parfaitement maîtrisé "...ouvre la porte, non seulement des connaissances de toutes sortes, mais aussi à des pouvoirs et des actes au-delà du physique, qu'on appelle les **siddhis**." (Ibidem)¹

Cette Connaissance donne donc certains *siddhi*, ces pouvoirs de vivre des phénomènes hors normes tels que la révélation du passé et du futur, la compréhension des sons émis par toutes les entités du vivant, la force de l'animal le plus fort, la connaissance globale de l'astronomie, la maîtrise des 5 éléments constitutifs de la matière, la compréhension des phénomènes physiques, la vision claire au-delà des apparences... Leur liste est très longue puisqu'ils sont énumérés et explicités dans les 46 versets qui suivent [YSP III/de 5 à 50] ¹.

Les exposer ici de manière approfondie est cependant un exercice autant périlleux pour sa rédactrice qu'ardu pour sa lecture. Disons simplement que *samyama* réalisé permet de se mettre sur la même fréquence que celle qui vibre dans une langue étrangère, ou chez un animal, ou en toute altérité, donnant ainsi à comprendre puis à reproduire toutes ces facultés particulières.



Photo LP - Val d'Arpette/VS - 06.2023

Concluant son 3^{ème} chapitre [YSP III/51-52]¹, *Patañjali* avertit pourtant sur ceci : Parvenir à un tel aboutissement dans la pratique méditative donne toutes ces capacités mais, aussi incroyables soient-elles, elles sont autant de pièges qui flattent l'ego, car la tentation du pouvoir qu'elles procurent est réelle. Les connaître permet donc de mieux les éviter, sous peine de se voir détourner du réel but de la démarche, c'est-à-dire se délivrer de la dualité - source de souffrance. Mais encore faut-il franchir et vivre pleinement ces 3 dernières étapes.

Nous pouvons bien l'imaginer, *samyama* demande énormément de persévérance et de confiance avant d'atteindre cette ultime maîtrise des techniques de concentration-méditation. Que ces explications ne nous effrayent cependant pas ni ne nous découragent car, avec le temps nécessaire pour expérimenter et nous transformer en profondeur, nous évoluons gentiment, dans l'intuition du moment et la compréhension toujours plus fine de ce qui nous dépasse, encore et toujours... Jusqu'à ce qu'arrive ce qui doit advenir.

Ainsi donc : "...Patience et Longueur de temps font plus que force ni que rage." ²

Lucie

Références inspirantes et pour les citations :

- Mes expérimentations et notes prises en cours Yogakshemam/NE/CH, 1995 - 2001
- ¹La Science du Yoga - de l'humain au divin - par I.K. Taimni, Ed. Adyar, Paris, 1961, réédition 1980
- ²Conclusion tirée du poème "Le lion et le rat", de Jean de La Fontaine

Séance Pratique - Eliminer le superflu

Ujjāyi Pratiloma 4 cycles : Inspire ujjāyi par les 2 narines ; Expire, narine gauche ; Inspire, narine gauche ; Expire ujjāyi par les 2 narines ; Inspire ujjāyi par les 2 narines ; Expire, narine droite ; Inspire, narine droite ; Expire ujjāyi par les 2 narines.

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

Ardha Uthkata Āsana (chaise) **3X** puis **2X1** respiration

Debout, doigts entrelacés et paumes retournées, ou coudes tendus paumes face à face, à l'inspiration déployer les bras vers le haut ; à l'expiration, fléchir les genoux, comme pour s'asseoir sur une chaise ; à l'inspiration redresser les genoux ; à l'expiration abaisser les bras. Refaire encore 2 X. Puis encore 2 X avec une respiration dans la posture



Nava Āsana (bateau) **3 X 1** respiration

Depuis Danda Asana, à l'expiration incliner le buste en arrière et en même temps soulever les jambes tendues (pieds et tête à la même hauteur) ; rester 1 respiration en équilibre sur le sacrum ; à l'inspiration revenir en Danda Asana.



Refaire encore 2X

Si pas possible : Danda Āsana pour **2X3** respirations



Ardha Padma Apana Āsana (Apanās en ½ lotus) **3 respirations G/D**

Allongé sur le dos, membre inférieur gauche en demi-lotus, à l'expiration fléchir le genou droit et saisir le genou avec les mains ; rester 3 respirations ; inspiration tendre la jambe droite et défaire le demi-lotus. Faire la même chose de l'autre côté.



Si pas possible : Prendre Apana Āsana 3 resp. G/D sans ½ lotus

Suptha Pada Angustha Āsana (triangle sur le dos) **2X6** respirations ou directement **12** respirations

À plat-dos ; Expire, lever jambes jointes (genoux tendus le plus possible), 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. Rester les respirations ; Inspiration reposer les jambes au sol



Utthana Āsana (flexion avant) **coudes enlacés 6** respirations

Debout, doigts entrelacés, paumes retournées ; à l'inspiration amener les bras à la verticale ; à l'expiration pencher en avant. Enlacer les coudes. Rester 6 respirations puis se redresser à l'inspiration et baisser les bras à l'expiration



Sarvāṅga Āsana (Chandelle) 12 respirations

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). Si C.I., faire :



Ardha Sethu Bandha Āsana (Demi-pont) 4 X 2 respirations : plat dos, à l'inspiration décoller le bassin puis le dos du sol, rester 2 respirations. À l'inspiration, revenir au sol

**Matsya Āsana (Poisson) jambes tendues 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 **Marjaria Āsana** (le Chat : dos rond expirations , dos creux inspiration, à 4 pattes) 4 X

**Viparitha Parigha Āsana (Barrière excentrique) 3 respirations G/D**

À genou, déployer la jambe gauche en posant la main droite au sol, à l'inspiration, amener le bras gauche vers le ciel et si possible décoller le pied gauche. Rester 3 respirations.

Faire la même chose de l'autre côté

**Upavishta Kona Āsana adapté (angle obtus) 6 respirations**

Assis, les jambes écartées, poser les mains/poings derrière les fessiers, à l'expiration faire une mini flexion avant et y rester 6 respirations. Redresser à l'inspiration.

**Siddha Āsana (le Sage) 4 respirations G/D**

Assis, dos redressé, amener le talon gauche vers le périnée puis le talon droit sur – ou devant - le talon gauche. Tendre les coudes et poser les dos des mains sur les genoux et joindre en boucle les index et pouces. Rester 4 respirations. Inverser l'ordre des jambes

**Nadi Shodhana 6 cycles** : Prānāyāma sans Ujjāyi.

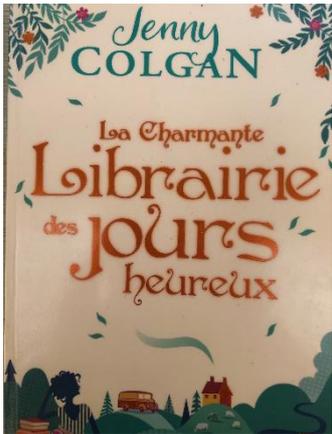
Inspire narine G ; Expire narine D ; Inspire narine D ; Expire narine G = 1 cycle

→ rester assis ±2' avec le regard déposé sur la pointe du cœur à l'intérieur du corps, entre la colonne vertébrale et les organes (Hrudaya)

Belle pratique !

Line

Coups de cœur Lecture

<p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;"> Patti Smith M Train </p> <p style="text-align: center;"> Traduit de l'anglais par Nicolas Richard Editions Folio Avril 2016 </p>	<p>M Train, le dernier livre de Patti Smith, est une perle de la littérature américaine qui nous narre ou conte, selon les humeurs de son autrice, une grande part de sa vie, sans fard ni esquivance sur sa mélancolie et le temps qui passe.</p> <p>Imaginez une fresque de papier noir ciselé avec finesse et poésie. Dès les premières lignes, Patti nous entraîne dans une suite de tableaux vécus aux quatre coins du monde, partie à la rencontre souvent post-mortem d'illustres peintres, poètes, gens de cinéma et autres aventuriers... Cela s'entend bien sûr aussi au féminin.</p> <p>Elle y partage ses intuitions, ses galères, ses rêveries, ses manques et émotions comme autant de polaroids noir-blanc, qu'elle affectionne de prendre effectivement. Chemin faisant, elle nous invite dans son monde parallèle, entre rendez-vous réels et rêves, parfois éveillés.</p> <p>Ce livre m'a été plusieurs fois recommandé ces dernières années mais, allez savoir pourquoi, je ne lui ai fait une place qu'il y a peu. Entrant alors par mes sens, il a instantanément trouvé sa place dans mon cœur.</p> <p>Si vous aimez aussi flotter entre deux mondes, ne vous privez plus de ce cadeau. Belle lecture !</p> <p style="text-align: right;">Lucie</p>
<p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;"> Jenny COLGAN La Charmante Librairie des Jours heureux </p> <p style="text-align: center;"> Traduction de Laure Motet Editions Prisma Paru le 04.06.2020 Livre également édité en Poche </p>	<p>Eh ! Toi, lectrice passionnée et entreprenante un brin rêveuse, si tu te penchais sur ce bijou de lecture ?</p> <p>Au loin les Highlands avec ses bourgades humides et moutonnées, ses vieillards grincheux, ses pubs où fleurissent bon la mousse de succulentes bières et de sublimes whiskies.</p> <p>Nina, bibliothécaire sans travail, se prend de passion pour une région lui permettant de se "livrer" à son rêve de libraire. Parcourir les landes écossaises et offrir à toute une région l'évasion au travers des lignes tantôt d'un autre temps tantôt d'un univers d'enfants lui permet de s'épanouir.</p> <p>Nina, par sa curiosité, rencontrera la tendresse auprès d'un conducteur de train émigré au cœur épris de poèmes, l'empathie auprès d'une fratrie d'enfants « livrés » presque à eux-mêmes et épris de découvertes, l'humeur bougonne d'un paysan aux pectoraux plaisants et au logement déroutant, la conduite d'un Van d'un autre temps lui fournissant le mobile et la raison.</p> <p>Elle y découvrira aussi la solidarité et peut-être même l'amour... À vous de le découvrir.</p> <p>Un livre qui s'ouvre et ne se referme qu'une fois lu d'une traite - pas de bétail, quoique :-) - ou presque. Un vrai délice.</p> <p style="text-align: right;">Fernand</p>

Actualité APY

Actualité de l'APY Association des Professeur/e/s de Yoga

Chères Amies, Chers Amis en Yoga,

Par ces quelques lignes, le comité de l'APY souhaite vous donner des informations sur les démarches en cours.

Comme vous le savez, le but de l'APY est de faire reconnaître au niveau Fédéral l'activité de Professeur/e de Yoga et donc de faire protéger cette appellation.

Depuis février 2021, le comité se démène tant auprès de tous les professionnels en Yoga dans toute la Suisse (associations, écoles, etc.) qu'auprès des autorités fédérales afin d'unir tous les acteurs œuvrant en Yoga, respectivement d'obtenir l'aval fédéral de la reconnaissance de notre activité en Yoga.

Malgré un travail conséquent fourni par le Comité, force est de constater que la réalisation de notre objectif est compromise et la probabilité de l'atteindre, pratiquement inexistante.

C'est pourquoi, au vu de la situation et à l'unanimité, **le comité a décidé de convoquer le 3 février 2024**, en lieu et place de l'Assemblée Générale Annuelle, une **Assemblée Générale Extraordinaire de dissolution** de l'APY.

Les lieu et horaire seront communiqués ultérieurement mais déjà Merci de bien noter cette nouvelle date.

Le comité d'APY regrette de devoir en arriver là, mais ce n'est peut-être pas encore le bon moment, et souhaite remercier d'ores et déjà toutes les personnes, membres ou non de l'APY, ayant apporté leur soutien à nos actions. Pour toutes informations, veuillez nous contacter à info@apy-ylv.ch.

Le Comité APY

À méditer

*Se ressembler, intrinsèquement,
Comme deux gouttes d'eau*



Photo LP - Val d'Arpette/Champex/VS - 06.2023

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°14*
Peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction.
Merci !