

अविद्या

Avidyā, l'ignorance

Suite de **Māyā, l'illusion**

Versus Vijñāna, la connaissance

Par **Viveka**, le discernement



Mende/France - Juin 24 - Photo Ip

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Sur le thème de l'illusion	p. 4 - 10
. Article de Sian	p. 4 - 6
. Article de Line	p. 7 - 8
. Article de Lucie	p. 9 - 10
Coups de cœur lecture	p.11
Pub-Info	p.12
Réflexions	
. Sur Vijñāna - Viveka	p. 3
. Sur Māyā	p.12
Fiches techniques	p.13-14
. Śalabha Āsana - sauterelle	p.13
. Daṇḍa Āsana - bâton	p.14
Séance pratique	p.15-16
"Stabilité" avec Line	

Thème fil rouge YB N° 18

Avidyā, l'ignorance - Māyā, l'illusion (bis)

Thème fil rouge YB N° 19

Vāc, le son - la parole - le verbe

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

En 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

- **Sian Grand** pour article
- **florenced** pour réflexion
- **J. Pfefferlé** pour relecture

Diffusion

- Par mail, en format PDF
- Sur nos sites et réseaux sociaux

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

Dans la partie "philosophie indienne" du *Yoga Bulletin N°17*, nous expliquions que l'illusion provenait de l'ignorance de la réalité des choses, de sorte qu'il fallait focaliser notre énergie sur le savoir afin de soulever petit à petit le voile de l'ignorance par le discernement.

Māyā, illusion (bis) et **Avidyā**, ignorance, *versus* **Vijñāna**, savoir ou **Viveka**, discernement

L'intitulé à rallonge de ce présent numéro s'est imposé lorsque nous déposions le point final sur le précédent bulletin... Car les multiples fruits tombés de la réflexion proposée allaient permettre de jouer les prolongations.

Nos habituelles rubriques complètent l'exercice avec notamment, pour déroger encore à la coutume, deux fiches techniques sur la sauterelle et le bâton.

Les indications détaillées ainsi partagées soutiendront directement votre pratique puisque *Śalabha et Daṇḍa Āsana* figurent en bonne place dans la séance également proposée.

Avons-nous su titiller suffisamment votre curiosité pour entamer la lecture de ce *Māyā bis* ? Nous l'espérons évidemment et vous souhaitons d'ores et déjà un agréable moment.

Lucie & Line

	<p>Un passage obligé... Le filtre de la réflexion !</p> <p>Vijñāna - Savoir</p> <p>Compeyre Aveyron/France Juin 2024 - Photo Ip</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Réflexion

<p>Cheminer... Observer... Trouver la manière de... Traverser les obstacles !</p> <p>Viveka - Discernement</p> <p><i>"L'endroit, renommé Cité de Pierres, est un chaos rocheux ruiniforme du Causse Noir..."</i> Of. du tourisme</p>	 <p>Montpellier-le-Vieux, Aveyron/France Juin 2024 - Photo Ip</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lever les voiles de la Māyā

La quête du Réel à travers les Enseignements de Patañjali et les écrits de Jean-Yves Leloup

Dans la tradition indienne, de nombreux sages ont médité sur la nature de la réalité qui les entoure, se questionnant si ce qu'ils voyaient était la réalité ou pas.

Ces longues méditations ont révélé aux sages divers points de vue sur la réalité. Comme évoqué dans notre précédent bulletin, Adi Shankaracharya, fondateur de la philosophie de *l'advaita vedānta*, enseignant la non-dualité de *l'ātman* et du *brahman*, affirme que tout ce que nous percevons est illusoire, et que seul le *brahman* est Réel.

Nous confondons la réalité avec le Réel. La réalité qu'on voit n'est pas réelle, elle est illusion et projection. Tant que nous prenons cette réalité comme réelle, nous souffrons. Le but de notre pratique est d'aller derrière le décor et de se concentrer de plus en plus sur le Réel.

Dans le Sāmkhya Kārikā, fondement philosophique des Yoga Sūtra de Patañjali, l'enseignement propose un monde constitué de 25 *tattva* ou principes qui voilent le principe primordial, *purusha*, considéré comme le Réel. *Prakriti*, la manifestation de *purusha*, crée le monde et la réalité qui nous entoure, masquant ainsi notre essence fondamentale. Cette création est si vaste que l'être humain peut s'y égarer, car il croit à son immuabilité. L'illusion réside dans cette croyance.

Dans ces voiles qui cachent *purusha*, nous retrouvons la triade qui est l'intuition (*buddhi*), l'individuation (*ahamkāra*) et le mental (*manas*). Cette triade supervise nos organes des sens et d'action (10 *indriya*), les facultés sensorielles (*tanmātra*) et les cinq éléments de la matière (*mahābhūta*) qui sont la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. Ces principes constituent tout l'arsenal humain, créant le lien entre les aspects sensoriels, matériels du corps et de l'esprit, *manas* et *buddhi* avec la Conscience. Ce décor, voilé de différentes strates, cache, en quelque sorte, le principe premier.

Voilà donc l'origine de la souffrance traversée dans la vie. Plus nous nous éloignons de notre Source, plus celle-ci peut augmenter. Prendre pleinement conscience de ces voiles permet d'en sortir et de retrouver notre Source éternelle non entachée de souffrance. Pour le chercheur spirituel, ces 25 principes sont comme des repères sur une carte, pour retrouver le chemin vers son Être et sortir de l'illusion.

Grâce à diverses pratiques, yogiques ou autres, le chercheur spirituel développe une compréhension intuitive et non intellectuelle de ces *tattva*, distinguant en eux le grossier du subtil, la réalité du Réel. Les textes traditionnels du yoga regorgent d'outils pour soutenir le pratiquant dans cette quête du Réel. Ils se concentrent souvent sur cette triade : Apaiser le mental (*manas*), redonner sa juste place à l'ego (*ahamkāra*) afin que la conscience intuitive (*buddhi*) puisse nous guider et nous relier au Réel.

Patañjali et, bien plus récemment en écho, le prêtre orthodoxe Jean-Yves Leloup, nous éclairent par leur enseignement du chemin de la réalité au Réel.

Patañjali nous enseigne que *manas* et *ahamkāra* s'identifient à la réalité qu'ils considèrent comme vraie (YSP I-4), semant le trouble de la confusion chez *buddhi*. Il explique que *manas* peut revêtir cinq voiles qui entachent toute la réalité (YSP I-6) : Les pensées justes (*pramānā*), les pensées erronées (*viparyaya*), l'imagination (*vikalpa*), le sommeil profond ou l'inconscience (*nidrā*) et la mémoire (*smṛti*).

Par exemple, croire que la terre était plate avait nécessité une profonde remise en question (*viparyaya*).

La mémoire (*smṛti*), autre exemple, agit comme un voile puissant qui projette sur la réalité toutes les expériences, souvent douloureuses, que nous avons vécues dans notre vie. Reconnaître la mémoire comme une ombre qui trouble la vision permet progressivement de la purifier des expériences négatives, des traumatismes et des blessures qui se perpétuent à travers une super-mémoire (*vāsanā*), et les comportements conditionnés qui en résultent (*samskāra*).

Selon la tradition indienne (ici, celle de la Hatha-yoga Pradīpikā en IV-58), ces traces tenaces de mémoire conditionnent toute notre vie ainsi que celles à venir, selon les lois de la transmigration : « **L'univers entier n'est que le fruit des projections mentales. Le jeu incessant des pensées n'est aussi que la création des projections mentales. Abandonne o Rāma, l'intellect fait de concepts : après avoir atteint la source de toutes ces modifications mentales, tu atteindras sans nul doute l'immobilité.** »

Patañjali indique de même que ce que nous percevons est le résultat de nos projections mentales. Il précise, selon formulation de Françoise Mazet, que « **notre vision des choses est fragmentaire et sélective car elle répond à nos centres d'intérêt, d'où notre vision subjective du monde.** » (YSP IV-17, Mazet). L'auteur explique que nous voyons uniquement ce que nous souhaitons voir, selon nos propres désirs. Prendre conscience de ces cinq distorsions de la réalité décrites ci-dessus nous aide à distinguer entre la réalité perçue et le Réel véritable.

Patañjali donne aussi le remède de la « **citta vritti nirodha** » (YSP I-2), c'est-à-dire la maîtrise des fluctuations du mental. Comment ? Par exemple par la concentration (centrer le regard sur), la conscience de ce qui se joue là en nous et autour de nous, il est possible de ralentir et d'orienter le voile du mental, de distinguer entre les expériences sensorielles éphémères et le principe primordial immuable, sur lequel nous pouvons nous poser en toute circonstance.

La concentration peut se poser sur le corps, sur les souffles intérieurs et sur la triade *manas/ahamkāra/buddhi*. Etre conscient de son corps permet de ressentir les mouvements intérieurs, tels que les tensions, les expériences et les émotions, qui sont les messagers de nos expériences, agréables et désagréables. Etre conscient de son souffle (*prāna*), c'est être capable d'agir de manière appropriée. Etre conscient de son mental (*manas*), c'est orienter le mouvement des pensées comme décrit dans les cinq voiles ci-dessus, et se distancer de son ego (*ahamkāra*), source de confusion. La conscience intuitive (*buddhi*), libérée de ce mental et de cet ego, devient le lien vers le Soi Réel.

Patañjali propose encore le yoga aux huit membres, *ashtangayoga*, qui permet cette concentration sur tous les aspects de l'être humain soumis aux fluctuations de la vie. Il propose une attention particulière au corps avec les *āsana*, à la régulation des souffles avec le *prānāyāma*, au contrôle des sens avec le *pratyahara* et à la purification de la triade par la focalisation (*dhāraṇa*), la méditation (*dhyāna*) et l'unification avec soi (*samādhi*). Développer la conscience permet de sortir de la souffrance et de se relier au Soi. En effet, devenir conscient de

soi, c'est réaliser que le Soi-Réel est toujours présent, partout, dans notre corps, notre souffle, notre cœur et dans toutes nos interactions et expériences. A ce sujet, Jean Yves Leloup (37) « *On est libre le jour où l'on ne cherche, ne voit, ne désire rien d'autre que le Réel, non pas un soi mais le Soi, non pas une réalité mais le Réel* » immuable.

De même, « *Si vous vous cherchez vous-même, vous trouverez le rien, l'abîme que vous êtes, la non-vie, la non-connaissance, le non-amour que vous êtes. Si vous me cherchez en vous, vous trouverez le Tout, l'Infini que je suis, l'Insaisissable, l'Inconcevable, l'Incontournable.* » Jean Yves Leloup (59).

Etre attentif à soi, devenir conscient de son fonctionnement physique, énergétique et mental, contribue à remonter progressivement les échelons des 25 *tattva* et retrouver sa Lumière intérieure. « *La conscience de Soi ne se développe pas par une accumulation de savoirs mais par un approfondissement, maturation, elle se développe par une attention à soi, à notre être le plus extérieur d'abord, ses sensations agréables, désagréables puis à nos pensées, à leur va-et-vient incessant, triviales ou sublimes, il s'agit seulement d'être attentif, de les observer sans juger.* » Jean Yves Leloup (40).

« *La reconnaissance de Soi ne demande aucun effort et c'est cela qui est difficile. Nous recherchons le Réel, nous courons après, à travers toute sorte d'ascèses, de pratiques, de rituels et nous ne le trouvons jamais. Notre pratique peut être de plus en plus intense, tant que nous le cherchons, le Soi reste éloigné. Au moment où nous cessons de le chercher, épuisés, fatigués, nous découvrons que nous sommes assis dessus ou dedans : nous le sommes... Pour être le Soi il n'y a rien à faire, seulement se détendre, être attentif, observer que ce que nous cherchons est partout et toujours là ; nous sommes là.* » J.-Yves Leloup (48).

Entraînons-nous quotidiennement à distinguer cette réalité du Réel et à reconnaître les voiles qui cachent notre Essence. Concentrons notre esprit sur ce Réel, lâchons un peu la réalité, peut-être le temps d'une pratique. « *Chaque matin, accorde ton je suis au « Je suis » qui est là, partout et toujours présent, ton existence à l'Existence qui est là, partout et toujours présente, accorde ta conscience à la Conscience, ta vie à la Vie, ton désir au désir de l'Etre, au désir du Soi, de « Je suis » qui est là.* » Jean Yves Leloup (38)

Suggestion de Pratique : Passez la journée à supposer que tout ce que vous voyez n'est pas la réalité, rechercher l'expérience de la conscience qui se cache derrière dans l'agréable comme dans le désagréable. Goûtez à ce Réel qui nous habite au creux de son cœur.

Sian Grand

Psychologue, formatrice,
Enseignante de yoga et
Yogathérapeute
www.svapada.ch

Bibliographie :

- . Jean Bouchart d'Orval. Patanjali et les yogas sūtras. Relié Poche (2005)
- . Jean-Yves Leloup. L'élégance du soi : traité de noblesse intérieur. Relié Poche (2024)
- . Françoise Mazet. Patanjali : Yoga Sutras. Albin Michel (1991)

Avidyā, l'ignorance

Pour cette suite du thème de Maya, j'ai décidé de décortiquer l'illusion du point de vue de l'ignorance.

L'ignorance est le fait de ne pas savoir, de ne pas avoir été instruit ou informé ou encore de ne pas connaître.

« Tout ce que je ne sais pas ne me nuit pas »

Dans le monde hyperconnecté dans lequel nous vivons, toutes ces informations provenant de l'autre bout de la Terre, sont-elles vraiment toujours utiles à notre développement ou simplement à notre bien-être ?

Prenons comme premier exemple tous ces conflits actuels : Je suis informée des avancées militaires d'Untel, des représailles et des réponses attendues par le biais des médias. A mon échelle que puis-je faire pour stopper ces conflits ? Pas grand-chose en fait, si ce n'est prier. Mais prier pour qui ? Prier pour quoi ? La résolution du conflit par les Gentils ? Qui sont vraiment ces Gentils ? Ai-je vraiment toutes les données pour comprendre tous les tenants et aboutissants du conflit ? Ai-je entendu et compris tous les points de vue ou ne suis-je pas manipulée par les médias et les légendes urbaines qui naissent autour de ce conflit ?

Une des nouvelles armes de nos guerres modernes est la désinformation, aussi mensongère puisse-t-elle être. La désinformation n'est pas seulement une arme de guerre, mais elle est présente partout. Peut-être que, comme moi, tu te souviens de la dernière course à la présidence, aux USA. Les 2 camps se régalaient de détails sur leur adversaire sans se gêner de sortir du contexte, de grossir et d'amplifier l'information, en la passant à travers les filtres des réseaux sociaux.

L'illusion d'une tête dans un plat :
Un jeu de miroirs ne laisse pas à l'œil percevoir le corps sous la table



Paradox Museum Limassol
Chypre 06.24 – Photo Ib

Je vais citer encore un exemple de ma vie à l'hôpital où j'ai vu les moyens de diagnostics évoluer au point de pouvoir détecter des maladies à un stade vraiment précoce. Mais j'ai aussi vu ces diagnostics précoces rendre les patients inquiets, stressés, mettant leur vie de côté jusqu'à la proposition d'une thérapie.

Est-ce que la connaissance génétique des maladies est vraiment une avancée bénéfique ? Si une femme est porteuse d'un certain gène, signant par-là la possibilité de développer un type de cancer, avons-nous le droit de condamner sa féminité en lui retirant l'utérus ou les seins, car elle a de fortes chances de développer cette maladie, touchant lesdits organes ? La médecine se défend en argumentant qu'elle informe le patient des risques et qu'il a le libre arbitre du choix de traitement ... L'information ici, où la sentence de mort est énoncée, est-elle vraiment utile ? Laisse-t-elle vraiment le libre choix ?

Je me souviens encore durant mon adolescence, lorsque ma maman ne me communiquait pas une information, dite négative de peur de m'effrayer ou de susciter trop de questionnements. A l'époque, je le voyais comme une trahison de la vérité, un mensonge, mais aujourd'hui, j'ai compris que de me laisser dans l'illusion était son besoin de me protéger.

Quand je décortique l'ignorance sous cet angle, de vouloir préserver le bien-être, je me dis que toutes ces informations sont inutiles et surcharge mon être. Je peux vite sombrer dans le désespoir en ayant accès à autant d'informations.

En revanche, lorsque toute la lumière se fait sur une situation qui me menait dans le doute et qui intuitivement me semblait louche, quel soulagement je peux ressentir ! Même si toute vérité n'est pas bonne à dire, il est plus confortable de ne pas se sentir trompée par l'illusion que tout va bien.

Lorsque je suis au clair de mon fonctionnement, que je sais regarder mes parts d'ombre, mes vulnérabilités et mes forces, il est plus facile de négocier la situation. Je peux ainsi m'appuyer sur mes compétences ou déléguer au besoin afin de vivre au plus près de ce qui est juste pour moi.

Je n'ai pas de réelle réponse sur ce qui est juste et bon de dire ou faire. Je pense qu'à chaque situation il faut savoir s'adapter. Des informations noires et vendeuses nous parvenant des 4 coins du monde, je pense qu'il est préférable de ne pas tout écouter et retenir pour ne pas sombrer. Cependant, il est nécessaire aussi d'avoir une vision globale des choses pour prendre les bonnes décisions.

Line



Saxon - 09.2013 - Photo lb

Être ou ne pas être

L'interprétation de ce qui est dit ou fait est toujours à géométrie variable. Ce phénomène observable tant chez moi-même que chez quiconque, me fascine toujours autant.

Il est à l'évidence plus facile et courant de voir positivement les actes que nous posons alors que ces mêmes actes, effectués par autrui, sont souvent ressentis négativement. Le "deux poids, deux mesures" est facile à discerner lorsqu'il survient, comme le démontrent les situations décrites ci-après :

- Celui qui procrastine est vite taxé de paresseux... Si cela m'arrive, ce n'est qu'une nécessaire remise à plus tard, mes tâches de l'instant étant définitivement plus urgentes !
- Un service rendu n'est pas reconnu à sa juste valeur ou, pour le moins, par un remerciement, le bénéficiaire passe pour impoli, voire ingrat... Si cela m'arrive, il n'est qu'un involontaire oublié !
- Une collègue se vante de ses qualités personnelles, elle grimpe sur son piédestal... Si cela m'arrive, ce n'est pas un étalage égotique de compétences mais juste un constat pertinent !
- Lorsqu'un inconnu me salue dans la rue ou, plus extrême, me prend dans ses bras pour une accolade spontanée : Attention ! Il a sûrement une idée malveillante derrière la tête... Si cela m'arrive, c'est un acte spontané et gratuit : De l'altruisme !
- Un proche tient à me faire entendre raison selon son point de vue, avec insistance, convaincu de sa vérité : Il est lourd et entêté... Si cela m'arrive, je partage un avis sûr, juste et autorisé !

Ces quelques exemples sont évidemment des caricatures. Quoique. Reprenons chaque situation, ou imaginons-en d'autres pour le vérifier.

Un jour ou l'autre, parfois, souvent ressentons-nous l'envie de remettre à demain puis après-demain... ce qui pourrait être aisément réalisé aujourd'hui, même si cet éternel report occupe inutilement notre tête en permanence... Se voiler la face sur notre procrastination ne change en rien le fait que nous aurions pu le faire tout de suite.

De même, qui n'a jamais eu besoin d'un peu d'amitié, de gentillesse ou d'attention ? Un service rendu, un cadeau offert, sont censés être gestes gratuits. Ils n'en sont pas vraiment si l'on attend quelque chose... Pourtant, un mot ou un geste en retour, même par simple politesse, fait tellement plaisir.

Dans cet ordre d'idée, qui n'a jamais senti le besoin d'être reconnu pour son travail, professionnel ou en privé ? Si cette reconnaissance n'est pas spontanée, nous nous mettons en avant pour ne pas se sentir invisible et pour retrouver de la confiance, en soi comme dans le regard de l'autre.

Qui n'a jamais prêté à autrui des intentions mal tournées ? Tenter l'expérience d'un *free hug* spontané ou d'un bonjour donné comme ça, dans la rue, juste pour la beauté du geste, peut surprendre au premier abord mais fait aussi un bien fou, justement parce qu'il est totalement gratuit, comme la douceur du rayon de soleil qui caresse la joue.

Si nous fouillons un peu dans nos souvenirs, nous trouvons aisément quelques exemples de situations embarrassantes alors que nous étions convaincus d'avoir vu, entendu, analysé et compris puis mémorisé correctement un mot, un lieu, une date, une anecdote... Alors que, par une preuve irréfutable, la suite contredit implacablement notre certitude.

Réflexion faite, l'entêtement, la certitude dans nos capacités cognitives, le sentiment de détenir la vérité etc., tout cela ne démontre-t-il pas, non pas des compétences infaillibles mais plutôt un manque de confiance en soi ?

En effet, si je laisse la porte entre-ouverte, carrément ouverte même sur la possibilité d'une erreur de ma part, je fais preuve d'humilité, de bon sens et de vigilance, restant ainsi à l'écoute de ce qui se passe alentour ou de ma petite voix intérieure. Cela ne remet pas en question toutes mes compétences.



Champlan/VS - 03.2024
Photo lp

L'illusion d'être ceci-cela - La certitude de détenir la vérité

Patañjali, dans ses Yoga-sūtra (II.33), nous donnait le moyen de résister aux pensées indésirables toujours promptes à occuper notre champ mental et à influencer notre perception du monde. Voici comment son commentateur I.K. Taimni l'expliquait (p.220, "La Science du Yoga", 1961, Madras-Inde. Traduction anglais - français par Dr. Paul Thorin pour les Éditions Adyar, 1980, Paris) :

« Comme on le sait bien, une habitude mentale indésirable ne peut être changée qu'en la remplaçant par une habitude mentale d'une nature opposée, la haine par l'amour, la malhonnêteté par la rectitude. De nouveaux canaux mentaux désirables sont créés par les nouvelles pensées, dans lesquelles l'énergie mentale est amenée à couler d'une manière de plus en plus grande, en faisant mourir et en remplaçant graduellement les habitudes indésirables de pensée et les fausses attitudes qui en dérivent. »

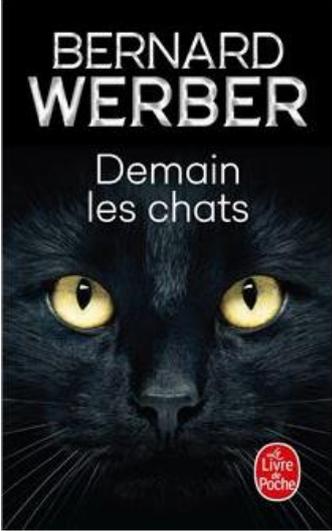
Dans un sens plus général, lorsque je suis pétrie de certitudes, je ferme en effet mes écouteilles et ne suis plus en mesure d'entendre d'autres points de vue. Je perds aussi ma capacité d'échanger, me privant ainsi de ma faculté à éprouver la véracité de mes connaissances.

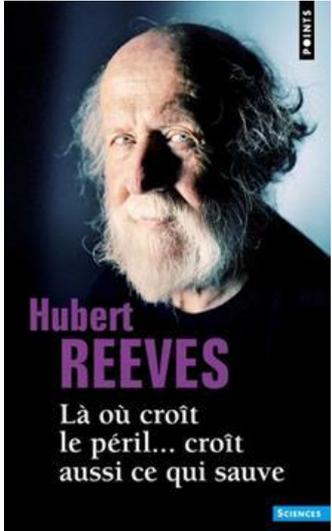
Comme nous avons tous besoin d'interagir, j'aurai dès lors tendance à ne lire, voir ou échanger que des avis qui correspondent aux miens. Avec les moteurs de recherche actuels, je n'ai d'ailleurs que l'embarras du choix puisqu'ils me proposent en premier lieu, voire uniquement, des informations similaires à celles préalablement trouvées sur le net et qui avaient, par le temps passé à les lire, manifestement capté mon attention. Le problème est qu'ainsi je me forge une opinion unilatérale et fermée. Je la crois juste et valable pour tous alors que la vérité ne se trouve et ne s'affine que dans la confrontation des opposés. Albert Jacquard, chercheur et philosophe français, ne disait-il pas que **« la vérité ne se possède pas, elle se cherche. »** ?

Le doute, être capable de douter, voilà ce qui permet une vision toujours plus objective et même, de s'approcher encore plus de ce qui est !

Lucie

Coups de cœur Lecture

 <p>BERNARD WERBER Demain les chats</p> <p>Éditions Livre de Poche</p>	<p>J'avais, une fois encore, envie de vous partager ce roman d'un de mes auteurs préférés. Avec sa légèreté habituelle, Bernard Werber nous fait découvrir le monde à travers les yeux de Bastet, jeune chatte domestique qui croit en la communication inter-espèce (entre autres chat - humain). Dans un futur proche où l'humanité est en péril, Bastet apprend et revisite l'histoire de l'Homme grâce à son compagnon Pythagore, un autre chat domestique hors norme.</p> <p>Un autre point de vue sur les possibles de l'humanité en devenir, un peu sombre certes, mais qui justement apporte un angle différent.</p> <p>Ce roman est le premier d'une trilogie, mais tu pourras tout à fait le lire en solo, et très facilement si, bien sûr, le style unique de B. Werber te convient.</p> <p style="text-align: right;">Line</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 <p>Hubert REEVES Là où croît le péril... croît aussi ce qui sauve</p> <p>Éditions du Seuil</p>	<p>"Là où croît le péril... croît aussi ce qui sauve" est le titre d'un des livres d'Hubert Reeves inspiré d'un vers du poète allemand Friedrich Hölderlin.</p> <p>L'astrophysicien franco-canadien H. Reeves (1932-2023), qui eut très vite à cœur de vulgariser ses connaissances scientifiques pour les partager, tel un conteur, au plus grand nombre, "... au service de notre nécessaire prise de conscience.", s'est demandé : "Comment concilier l'histoire de l'univers avec celle de l'humanité ?".</p> <p>Son livre, paru en 2013, nous narre de front ces deux épopées et "Sans nous masquer la gravité de la crise écologique, il relève les signes d'une réaction qui nous permet d'espérer un avenir plus vert."</p> <p>Un livre aux abords faciles et rapidement lu qui s'avèrera très utile pour nourrir débats et opinions...</p> <p style="text-align: right;">Lucie</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pub-Info

INVITATION À TOUS

NIDRA YOGA ET RESPIRATION FONCTIONNELLE

accompagnée en musique baroque

Dimanche le 22 septembre 2024
de 09h30 à 11h30
Yogarage Saxon
un événement proposé par Yoko, Fernando et Line

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
PLACES LIMITÉES

LAISSE TOI SURPRENDRE

Déroulement de l'atelier :

- Accueil et présentations
- Nidra Yoga guidé par Line
- Respiration fonctionnelle guidée par Yoko
- Musique d'accompagnement par Yoko et Fernando

Inscription : line@saxon.ch jusqu'au 20.09.2024 12h00
Un chapeau circulera en fin de séance




Plongez dans une expérience unique de relaxation en musique ! 🎵 ✨

Rejoignez-nous à Saxon, au YOGARage le **dimanche 22 septembre** de 9h30 à 11h30 pour un atelier inédit de **Nidra Yoga** et de respiration, accompagné en live par des musiciens professionnels. 🎻 🎵

Sous la guidance de **Line Blardone Vouilloz**, professeure de yoga, laissez-vous emporter par le doux son du violoncelle de **Fernando García-Baró** et de la flûte de **Yoko Moutte**, qui est aussi coach en respiration fonctionnelle.

Cette séance mêle la profondeur du Nidra Yoga à la puissance apaisante de la musique baroque, pour une relaxation totale du corps et de l'esprit.



Ne manquez pas cette opportunité unique de vivre un moment de détente et de découverte.

👉 **Inscription & infos :**

line@saxon.ch ou 078/ 825 76 19

Réflexion

MAYA

Illusion / Réalité / Vérité

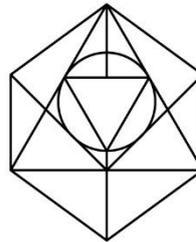
Le cercle des illusionnistes

La croyance de sa quadrature

Témoins de ce duel qui n'en est pas un

La vérité est que rien n'est réel

La réalité est que rien n'est vrai



Maya

Je navigue à vue
Dans ce futile océan
Qui donne la berluie
Et laisse le cœur
béant

florenced

Shalabha Asana

Posture allongée / plat-ventre

Technique (plat-ventre) 3X : Jambes tendues jointes ; Pieds joints ; Bras long du corps ; Dos des mains au sol ; Front au sol ; Yeux fermés

Inspire : Lever la tête (déployer le cou) et le buste en même temps que la jambe gauche, genou tendu, la jambe droite restant bien alignée au sol, genou droit bien tendu, les 2 pieds détendus. Ne pas pencher le bassin à droite. Mains au sol

Expire : Abaisser en même temps le buste jusqu'à poser le front au sol et le pied gauche (jambe entière) genou tendu

Idem avec jambe droite levée...

Repos en Shava Āsana (sur le dos)

Variantes :

. Peut se faire aussi avec 1 respiration tenue, mais seulement en version montée sur inspiration (Si non = CI)

. Mains et Bras tendus levés aussi à l'inspire et baissés à l'expire

. Levée des 2 jambes en même temps que la tête et le buste : faire aussi 3X ou 1 X 3 respirations tenues

Erreurs fréquentes :

Genoux fléchis ; Pieds au sol non serrés (au départ), Bascule du bassin sur le côté avec jambe levée ; Epaules non déployées ; Visage pas assez levé vers le ciel ; Pieds trop levés par rapport à la tête (Idéal = même hauteur) ; Appui ailleurs que sur milieu du corps (bas-ventre/pubis) ; Mains et bras levés

Contre-Indications : Règles (Perte de sang importante et de + de 3 jours) ; Hernies discale et hiatale ; Ulcère d'estomac ; Opération récente du ventre (attendre 3 mois + avis médical) Grossesse dès 4ème mois

Adaptations : Doit se faire sur l'expiration (plus profitable) et en dynamique (non statique) si : Hypertensions oculaire et artérielle ; Hyperthyroïdie ; Aérophagie chronique ; Règles prolongées ; Problèmes génitaux : fibromes, kystes aux ovaires, hypertrophie de la prostate ; Obésité ; Diarrhée chronique ; Troubles respiratoires ou rénaux ; Fatigue chronique

Traduction : Ici : Eka (Une) ou Dvi (Deux) Pada (Jambe/s) Śalabha (Sauterelle ou libellule) Āsana (posture) allongée s/ventre
Aspects spirituel, énergétique et symbolique : Force vibratoire potentielle ; Se mettre dans le ressenti de la sauterelle dont le chant est vibration

Introduction de la posture : Préparée par les effets conjugués de toutes les postures de la séance jusqu'à Shalabhāsana
Compensation - séquence harmonisante : toute la suite de la séance



Départ :
Plat-ventre

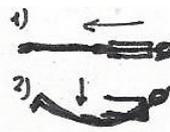


Variantes :
a. 1 jambe, bras inertes
b. 1 jambe, bras levés



Départ :
Plat-ventre (1)

Variantes : Avec 2 Jambes, bras levés (2), ou Bras inertes



Effets ayurvédiques : Agit sur Uras (chaleur) et Trika (mouvements) ; Agit sur Sadhaka Pitha qui aide à aller au bout des choses (fonctions mentales, concentration et mémoire) ; Rééquilibre les 5 Pitha ; Soutient la formation des Dhatu (tissus) ; Renforce l'élimination des Mala (déchets) par Prana Vayu (mouvement de vie), Samana Vayu (mouvement subtil du corps) et Udana Vayu (mouvement transcendant pour l'évolution spirituelle) ; Elimine Rakta Dhatu (sang) en excès

Pratiquée en levant sur l'expire : Equilibre Vyana Vayu (gestion de la circulation et de l'anabolisme + action sur la thyroïde et les surrénales) ; Donne encore une meilleure évacuation des 3 Mala (Sueurs, urines et selles) ; Evite l'aérophagie et les gaz dans l'estomac

Effets anatomiques : Rectifie toute la colonne vertébrale ; Fortifie spécialement la région lombaire ; Renforce les parois de l'utérus

Effets physiologiques : Très bon après l'accouchement (retour des couches) car cela aide à éliminer l'eau et rétablit les fonctions ovariennes et utérines (mais ne pas faire pendant la grossesse) ; Empêche l'inflammation des ovaires, de la prostate et des testicules ; Aide à éliminer les kystes aux ovaires (Faire sur expiration uniquement !)

Son action est très importante au niveau du cycle ovarien. Son effet est différent si exécutée avant ou après la posture de la chandelle (Sarvangā Āsana) et avant ou après l'ovulation ;

Rééquilibre les fonctions rénales ;

Action sur les fonctions de la thyroïde dans son ensemble ;

Améliore la fonction de la digestion ; Evite l'aérophagie (au niveau de l'estomac) ; Améliore la fonction d'élimination : intestinales, rénales et cutanées (sueurs) ;

Soulage les troubles cardiaques (faire sur expiration uniquement !)

Pratiquée avec les 2 jambes levées en même temps, ses effets seront plus soutenus.

Effets mentaux : Donne une meilleure concentration mentale ; Supprime la lourdeur d'esprit (léthargie mentale) ; Supprime l'angoisse ; Facilite l'introduction des Kumbhaka (rétentions) : Antah K. (poumons pleins) et Bahya K. (poumons vides) dans les Mudra de la séance

Concentrations : Bhrumadhya (entre sourcils)

Rétention : Possible si statique

Bandha (ligature) : Non

Danda Asana

Posture assise/équerre

Technique : en dynamique

Position de départ : assis, dos droit, jambes allongées et jointes ; pieds joints, menton baissé, bras tendus, doigts croisés, paumes de mains retournées, bas-ventre rentré, yeux fermés

1^{er} mouvement : 2X

Sur l'inspiration : lever les bras tendus à la verticale, dans l'axe et au-dessus de la tête

Sur l'expiration : baisser les bras tendus, sans s'affaisser, puis décroiser les doigts

2^{ème} mouvement : 2X

Sur l'inspiration : lever latéralement les bras tendus, joindre les dos des mains, dans l'axe et au-dessus de la tête

Sur l'expiration : baisser latéralement les bras tendus, sans affaisser le dos, paumes tournées vers le sol

3^{ème} mouvement : 2X

Sur l'inspiration : lever latéralement les bras tendus, joindre les paumes des mains, dans l'axe et au-dessus de la tête

Sur l'expiration : baisser latéralement les bras tendus, sans s'affaisser, paumes tournées vers le sol.

Faire les 3 mouvements à la suite 1X ou 2X ou 3X et repos sur le dos

Technique : en statique 6 resp.

Départ idem puis lever les bras comme en 1^{er} ou 3^{ème} mouvement, ou poings au sol



Variantes :

- ajouter 4^{ème} mouvement (Idem 3^{ème} + s/expir. : plier coudes, mains jointes au dos entre omoplates, ...
- torsions G/D bras horizont. = croix
- continuer en Tchatushpada Pitam
- mouvements de flexion avant, jambes jointes et genoux tendus

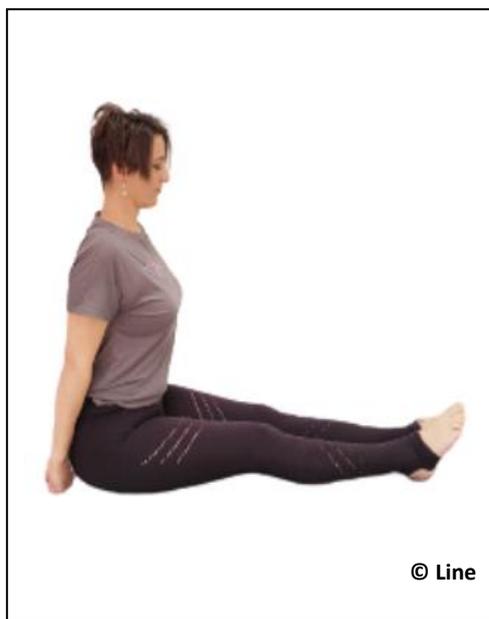
Traduction : le bâton, la punition, la colonne vertébrale

Symbolique : axe terre - ciel

Symbolique énergétique : montée de l'énergie dans l'axe de la colonne vertébrale Kundalini (HYP)

Danda Āsana statique :

Concentrations possibles : Kaṅṭha (gorge) ; Nāsāgra (bout du nez) ; Angushta (gros orteils)



© Line

Erreurs fréquentes d'exécution :

- genoux fléchis, lombaires relâchées, menton levé, coudes fléchis, épaules relevées aux oreilles, ou voûtées
- tête enfoncée dans les épaules, ventre relâché, lombaires arrondies, dos penché vers l'arrière

Effets ayurvediques :

- Action sur Trika (sous-nombril/périnée + membres : relatif aux mouvements)
- Allonge Puraka (inspir) + Rechaka (expir)
- Agit sur Samana Vayu et Pachaka Pitha (pour 1^e digestion)
- Empêche Apana Vayu de se disperser
- Soutient Udana Vayu + Sadhaka Pitha (fonctions mentales et intellectuelles)
- Renforce Alochaka Pitha (vision, discernement et fonctions intellectuelles)

Contre-indications :

Posture toujours possible, en adaptant, par ex., si sensibilité du nerf sciatique, raideur lombaire...

Adaptations :

- dos / bassin-fond du dos contre le mur
- bras penchés un peu vers l'avant
- mains jointes devant le sternum, avant-bras si possible horizontaux

Effets au niveau Anatomique :

- renforce la c.v. + ceinture abdo.
- prévient les hernies discales
- assouplit la région sacro-lombaire
- étire la musculature postérieure des jambes
- ouvre les épaules et la cage thoracique (ceinture scapulaire)
- donne de la force physique
- massage des os longs par la tension musculaire

Effets au niveau Physiologique :

- bon pour tout !
- le mouvement des bras synchronisé avec la respiration permet un massage cardiaque et allonge la respiration
- bon pour les femmes enceintes
- aide à l'assimilation et l'élimination intestinale
- améliore la première digestion
- rétablit les fonctions ovariennes
- évite l'inflammation de la prostate
- améliore la circulation de retour
- soutien la croissance et le rétablissement après maladie

Effets au niveau Mental

- aiguise la perception et renforce toute activité nerveuse, meilleurs stimuli de façon générale
- favorise l'attention mentale en éliminant la dispersion

Stabilité

Shava Asana *A pratiquer entre chaque*



Allongé sur le dos, prendre un instant pour revenir à soi, imaginer et ressentir la stabilité du triangle. Respiration normale *alors que chaque posture de la séance se pratique avec la respiration Ujjāyi.*
élément

Ujjāyi Anuloma 6 cycles

Inspire avec les 2 narines Ujjāyi, expire narine G, Inspire avec les 2 narines Ujjāyi, expire narine D

Vira Bhadra en Garuda Asana (TKS) 3 resp.



Debout, pieds écartés, jambe G devant, pied droit ouvert sur la D. Doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus. Inspire amener les bras à la verticale à l'expiration fléchir le genou G et amener les coudes au corps paumes de main regardant le ciel.

Parvatha Asana 6 resp. ou 2X 3 resp. (Inverser l'ordre des jambes) conc. Kanta



Assise en tailleur. Doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus, inspire amener les bras à la verticale. Amener le regard, paupières closes au centre de la gorge et détendre les yeux. Sortir de la posture.

Shalabha Asana 3 X



Sur le ventre, pieds serrés, bras le long du corps, paumes de mains au ciel. Inspire décoller les cuisses et les pieds ainsi que soulever la tête et le buste. Expire revenir au sol. (Fiche tech. p.13)

Ne pas faire si problème de ventre

↳ **Marjaria Asana** 3X : A 4 pattes, expire arrondir le dos, inspire creuser le dos.



Sarvangha Asana 12 resp.



Inspire, monter en appui sur épaules et occiput, effacer l'angle du bassin, mains dans le dos, orteils à la verticale des yeux (fermés)

Ne pas faire si hypertension, hyperthyroïdie, glaucome, insuffisance cardiaque, surpoids si difficultés

↳ **Ardha Sethu Bandha Asana** 6 fois : A plat-dos, genoux fléchis, pieds serrés, inspiration soulever le bassin et les vertèbres. Expire ramener le dos et le bassin au sol



Utthana Asana 6 resp.



Debout, pieds serrés. Inspire, lever les bras, expire flexion avant douce, adaptée à vos possibilités, poser les mains +/- au sol

Ne pas faire si hypertension, vertiges, sinusite et autres maux de tête

↳ **Danda Asana** 6 resp. (Fiche tech. p.14)

Sarvangha Asana - eka pada 3X G puis 3 resp. puis 3X D puis 3 resp.



Inspire, monter en appui sur épaules et occiput, effacer l'angle du bassin, mains haut dans le dos, orteils à la verticale des yeux. Expire, descendre la jambe G genou tendu, inspire revenir en chandelle, faire encore 2 X puis rester 3 resp. Idem avec la jambe D. *Ne pas faire si... (page suivante)*

Ne pas faire si hypertension, hyperthyroïdie, glaucome, insuffisance cardiaque, surpoids si difficultés
↔ **Suptha Pada Angustha Asana** 12 resp. À plat-dos, expire, lever jambes jointes (genoux tendus), saisir où l'on peut l'arrière des jambes avec les mains, tout le dos (du coccyx à l'arrière du crâne) est en contact avec le sol, menton rentré. Éventuellement sangle ou pieds au mur

Bhujanga Asana 3 resp. conc. Brumadhya



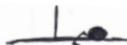
A plat-ventre, jambes jointes, genoux tendus, regard entre les sourcilles, déployer la gorge sur Inspire, mains (paumes) au sol (sans s'appuyer dessus), descendre le front au sol sur Expire.

Ne pas faire si problème de ventre, de tension trop haute ou de sommeil

↔ **Supta Bada Kona Asana** 3 resp. conc. Brumadhya : Sur le dos, ramener les plantes de pied l'une contre l'autre, genoux fléchis tombant au sol. Regard entre les sourcilles. Doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus, inspire amener les bras derrière la tête.



Ananda asana 2X puis 3 resp. de chaque côté



Sur côté D, jambes serrées, expire lever la jambe G, inspire revenir jambes serrées. Faire encore 1X puis rester 3 respirations. Idem de l'autre côté.

Siddha Asana 6 resp. G/D



Assis, pied G dessus/devant le pied D, pouce et index lié en Chin Mudra. Changer le croisement des pieds.

Nadi Shodhana 8 cycles : Prānāyāma sans Ujjāyi.

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

→ Rester assis ±2' avec attention sur le périnée (Mula)

Bonne pratique !

Line

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°18* peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction.

Merci !