

वाच - Vāc

Le son, le verbe, la parole



Orgue de Valère - Sion - Août 2024 - Photo LP

## Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Sur le thème de Vāc	p. 4 - 8
. Article de Line	p. 4 - 5
. Article de Lucie	p. 5 - 7
. Article de Florian	p. 8
Coups de cœur lecture	p. 9
À propos d'APY	p.10
Fiches techniques	p.11-12
Śavāsana et Samasthiti	p.11
Ujjāyi et Mrgi Mudra	p.12
Séance pratique	p.13-14
À méditer	p.15-16
Le bruit du silence	

### Thème fil rouge YB N° 19

Vāc - le son émis, le verbe, la parole

### Thème fil rouge YB N° 20

Yoga - l'harmonie et l'union

## Appel à toutes et tous pour ...

- ... Proposer un thème, une rubrique ...
- ... Partager un coup-de-cœur, une info ...
- ... Faire un compte-rendu d'événement ...
- ... Proposer une visite d'exposition ...
- ... Réaliser une interview, des photos...
- ... Rédiger sur le Yoga, la philosophie ...
- ... Proposer une séance, une recette ...

**Votre participation est souhaitée et votre inspiration, bienvenue. Merci d'avance !**

## Équipe rédactionnelle

### ER permanente et contact

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

### Ont participé à ce numéro

- **Auriane Micheli** pour texte poétique
- **Florian Fasel** pour article réflexion
- **Élise** pour peintures
- **J. Pfefferlé** pour relecture et brico-photo

### Diffusion

- Par mail, en format PDF
- Possibilité d'envoi papier sur demande (avec frais coûtants impression + envoi)

### Parution

- Trimestriel (03/06/09/12), autour du 15
- Bimestriel si le volume des textes reçus ou l'actualité le demandent

## Précisions

Nous vous faisons parvenir spontanément le *Yoga Bulletin* en espérant qu'il suscite toujours votre intérêt.

Si cela n'était plus le cas, vous pouvez en tout temps nous le signaler et votre retrait de notre liste d'adresses sera fait au plus tôt.

**Merci !**

## Editorial

Vāc, pour la philosophie du Sāṃkhya, est l'organe de la parole et, par extension, le son. Il concrétise par l'action le premier des 5 tanmātra (principes vibratoires, ici śabda, le son primordial) qui, appelés à s'étendre en 5 mahābhūta (mesures de base de la matière, ici ākāśa, l'espace) par le jeu de l'assemblage et de la densité, formeront toute la création.

Tout au long de ce *Yoga Bulletin*, nous tournerons donc autour du son, de la vibration, de son émission à son audition, comme de la respiration à la production musicale. Non sans souligner l'effet de concentration spontanée que son émanation ou écoute nous apporte.

Vous y retrouverez bien sûr nos habituelles rubriques, avec notamment des fiches techniques sur les postures dites de repos et sur l'ujjāyi... Ou les dernières informations sur l'Association des Professeurs de Yoga APY-YLV, créée début 2021 et maintenant dissoute.

Nous profitons de cet édito pour vous inviter à lire la **Newsletter n°36** de **Yogakshemam**, sur son site français que vous trouverez avec le lien <https://www.yogakshemam.net/newsletters>. Le 12 novembre passé était en effet le jour "anniversaire" de la mort de **Sri T.K. Sribhashyam**. À travers un article lui rendant hommage, **Gabriel Gabriel** nous fait découvrir la Bhagavad Gītā sous l'angle de nāda, le son éternel... Un magnifique clin d'œil au thème de notre présent bulletin.

Une dernière chose avant de vous laisser plonger dans ce *N°19* : Dès janvier 2025 vous recevrez l'*YB* toujours sous sa même forme mais envoyé par l'adresse mail "[line@saxon.ch](mailto:line@saxon.ch)", avec laquelle vous pourrez aussi nous écrire. À noter que celle de "[cfeybansuri@bluewin.ch](mailto:cfeybansuri@bluewin.ch)" est également d'actualité pour échanger.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Line & Lucie



Gouttes d'eau se touchant / image générée par une IA disponible sur Freepik

## Le son de Bhramari

Pour cette nouvelle parution du Yoga Bulletin traitant du son, je voulais vous emmener dans une technique respiratoire qui s'appelle Bhramari.

En effet, lorsque vous pratiquez cette technique, votre respiration émet une vibration intense au niveau de la gorge qui produit un son plus ou moins grave. Même si cette oscillation n'est pas toujours audible à l'oreille humaine, elle existe.

Cette technique est souvent la première chose que l'on apprend aux tout jeunes pratiquants de yoga pour leur donner la conscience de leur respiration. Elle leur montre aussi qu'ils peuvent diriger et contrôler leur souffle. Par expérience, très vite, ils font le lien entre leur respiration et leurs émotions ou le calme de leurs pensées.

Bhramari vient du mot sanskrit Bhramara, l'abeille. Cette méthode consiste à expirer, bouche fermée, tout en chantant la lettre M ou en bourdonnant jusqu'à ce que les poumons soient vides. Ici, les cordes vocales s'activent et vibrent. Avec ce procédé, à l'expiration, nous reproduisons le bourdonnement de l'abeille. C'est un exercice très relaxant et efficace pour tranquilliser l'esprit. C'est l'un des meilleurs prāṇāyāma pour se débarrasser de l'agitation, de la frustration et de l'anxiété. On prête à cette respiration le soulagement des maux de tête, des migraines et la possibilité de réduire la pression sanguine ainsi que l'amélioration de la concentration et de la mémoire.



**Bourdon sur une pulsatile - Mai 24 - LB**

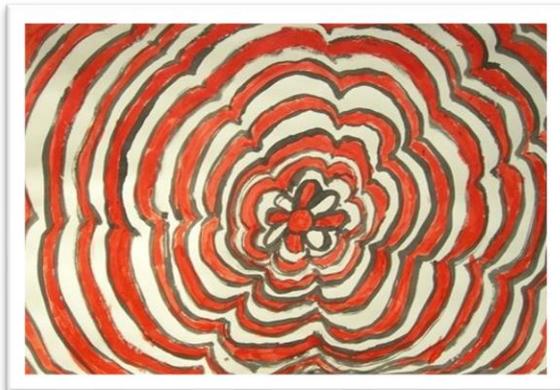
D'un point de vue physique, cette vibration naît dans la gorge, parcourt toute la sphère ORL pour se diffuser jusque dans la colonne vertébrale et, à travers elle, dans tout l'organisme. Le plus intéressant peut-être à noter est que cette vibration vient stimuler le nerf vague, ce grand nerf responsable de l'état de relâchement / relaxation du corps. On comprend dès lors pourquoi, parfois, l'action de crier nous fait un réel bien : Ici aussi on profite de la vibration du son qui stimule le nerf vague par sa raisonnable interne dans le corps.

Faisons encore un petit aparté en venant détailler le M chanté lors de ce prāṇāyāma. Je ne peux m'empêcher d'en tirer un parallèle avec le M du AUM, ॐ, le son primordial. Les 3 phonèmes qui le constituent sont le A, le U et le M. Chacun est le prolongement de l'autre. On prête au A de représenter le commencement, la naissance, symbolisant le dieu créateur Brahma. En général, il n'est pas chanté et même à peine pris en considération car, comme sous nos latitudes, un A suivi de la lettre U se transforme en O. Si l'on souhaite tout de même le chanter, il faudra le prononcer comme le E de racine, voire comme le È [ɛ] de *il est*. Il s'habillera alors d'un son grave, venant plutôt de la terre ou du fond de nos entrailles. Le U, plus doux, est le symbole de la Vie, de la continuation. Il est lié à Vishnu, le dieu qui préserve. Il ne sera pas chanté en tant que U mais O. Enfin, le M symbolise la fin, la mort, le retour à la Terre ou au Ciel. Il est lié à Shiva, le dieu destructeur. Mais rappelons ici que, d'un point de vue métaphysique, quand il y a mort, il y a ensuite renouveau par la naissance puisque tout est cyclique dans la vie.

Lors d'un cours suivi sur les mantras, notre professeure expliquait ainsi que le M du AUM n'était pas chanté trop longtemps, de peur que la mort ne survienne trop vite. Mais, après éclaircissement de ce "recyclage", le M devient plus facile à chanter puisqu'il est porteur d'espoir d'une nouvelle naissance.

Line

*Vibrations brutes...*



*Peintures spontanées...*

*Ondes sonores...*



*Réalisées par Élise en 10.2008*

## Vāc

**Vāc** ou **vāk** ou **vach**, est le Son émis, le Verbe ou la faculté de la Parole. Pour le **Rg Veda**, texte fondateur de la pensée indienne, **vāc** est le son créateur, la vraie connaissance appelée intuition, le souffle universel identifié à l'âme du monde (*RV 10.71* et *10.125*). Par extension, il est Souffle de vie, le premier son émis.

**Vāc** sera plus tard décrit dans le point de vue du **Sāṃkhya** qui énumère et développe les 25 principes primordiaux (*tattva*) constitutifs de la matière, comme étant l'émission du son primordial (*śabda*) ou la première des 5 fonctions d'action (*karmendriya*). Il découle d'un des 5 futurs objets de perception (*tanmātra* et *jñanendriya*), associé ici à l'organe des sens de l'ouïe (*śrotra*), à la fonction de l'écoute

(śabdendriya) et à l'élément le plus proche de la matière perceptible (*mahābhūta*) qu'est l'espace (*ākāśa*).

Pour cette voie philosophique rédigée au début de notre ère, la conjugaison de ces 25 éléments est nécessaire pour que la matière soit perçue par les sens. L'espace (parfois également nommé éther) ne peut, à priori, être palpé. Il peut cependant être entendu par l'organe des sens de l'ouïe, lui-même étant fait de ces mêmes 25 principes.

Mais restons encore un instant avec la tradition védique pour laquelle le Verbe, ce premier son, a créé le monde et le maintient toujours. Il en est le premier souffle, solaire, immortel et unaudible puisqu'en dehors du temps et de l'espace... En un mot, le *Brahman*. Comme l'explique **Marius Schneider**<sup>1</sup> au sujet du son créateur qui ne sonne pas - une contradiction en soi - "*Il est, humainement parlant, l'activité qui se place entre la naissance d'une idée et la formulation audible de celle-ci... Une sorte de son intérieur, le son de la pensée*". Reprenant à son compte la théorie du Sāṃkhya, il explique que "*L'espace a pour seule vocation d'être porteur de ce son inaudible auquel l'air (vāyu) permet de prendre forme*." tout en soulignant que cette forme, même si abstraite, "*appartient au monde de l'illusion des sens*", autrement dit, *au domaine de la māyā*.

Son, souffle, respiration, inspiration, expiration, énergie de vie, cycle éternellement recommencé... Concentration sur ce mouvement et le son qu'il génère pour trouver le calme mental, le vider de tout élément perturbateur... Effacement, pour un instant, de l'ego afin d'être relié à l'esprit... N'être que paix, à l'unisson avec la Source...

Pour les Sages védiques de l'*Atharva Veda*, 4<sup>e</sup> et dernière partie des *Veda*, *vāc* signifie par ailleurs la vache (AV 9.2). Serait-ce sa lointaine racine sanskrite ? D'où le caractère sacré de la vache dans la pensée indienne, dont le lait baraté créa le monde selon la mythologie ? Je suis encline à le penser mais n'en ai pas directement trouvé la confirmation dans les textes consultés.

De la flûte de *Kṛṣṇa* jaillissait  
le chant de la vie et de l'évolution...



... au son duquel dansaient les *Gopī*, ses  
dévouées gardiennes de vaches, les fai-  
sant chanter à l'unisson...

Dans ce même passage (AV 9.2), *vāc* serait aussi *virāj*, le rayonnement, un autre nom de *Brahman* que d'autres références, par exemple celle de la *Chāndogya-up.*, appellent *AUM...* ou *OM*.

Le Professeur Schneider, se référant à cette même *Upaniṣad*, écrivait : "*AUM a tout créé*". D'inaudible, cette syllabe devient perceptible par le souhait du poète, "*par la formulation audible de tout vœu pensé*", avec les sons A, U et M... "*par le souffle expiré A, en passant par toutes les voyelles pour aboutir à M qui, à son tour, s'évanouit dans les consonnes...*", ajoutant qu'"*Elle est la syllabe du consentement (AMEN)*".

La philosophie des *Upaniṣad* distingue le nom (*nāma*) des objets de leur nature (*rūpa*) ou forme. De cette paire, le musicologue allemand tirait un lien avec le son (*śabda*) et le rythme (*rāga*) car ils ne sont, ici, pas encore les noms et formes des objets que l'on connaît mais plutôt "*la substance acoustique, pour ainsi dire les mélodies constituant les objets*".

<sup>1</sup>**Marius Schneider** (Alsace, 1903-1982) était un ethnomusicologue titulaire de la chaire de musicologie à l'Université de Cologne (de 1954 à 1970). Spécialisé dans les comparaisons entre les diverses traditions populaires à travers le monde, il fut très intéressé par le monde des mythes et anciennes cosmogonies, comme par le symbolisme sonore et la signification de la musique de façon générale.

Sortant de l'espace (*ākāśa*), "ces idées deviennent des rythmes et des formes audibles en entrant dans l'élément air (*vāyu*).". D'où l'idée "du créateur dont la nature est le souffle, le vent, un tourbillon, une parole, un chant ou une bouche prononçant le monde."

Au commencement était donc le *Souffle*, autrement dit la *Source* ! Cela rappelle le début de l'*Évangile de Jean* (1, 1-2) : "Au commencement était le Verbe, et le Verbe était auprès de Dieu, et le Verbe était Dieu... ". De nombreuses recherches et analyses scientifiques soulignent d'ailleurs son importance dans le développement de l'humanité. Le son est ainsi toujours évoqué dans les diverses mythologies décrivant précisément la genèse du monde : Lorsque tel dieu se donne naissance, ou fait apparaître le ciel et la terre... Il émet toujours un son sous forme de chant, de cri, de soupir..., ou par la vibration d'un instrument. Dans cet ordre d'idées, laissons vibrer un instant cette phrase du philosophe grec **Platon** rédigée autour du 4<sup>e</sup> siècle avant J.-C. : "La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée".

Mes explications sur *vāc* sont, j'en conviens, parties dans tous les sens tant il pourrait en être écrit ! Ne pouvant choisir une direction particulière, je retiendrai la notion de *rāga* déjà évoquée plus haut en précisant qu'elle signifie attirance, couleur, passion... L'exact inverse du détachement (*vairāgya*) prôné par le yoga de *Patañjali*.

Dans la musique indienne, *rāga* est un ensemble de règles védiques donnant le cadre pour l'élaboration d'une mélodie. Le respect de cette structure lui donne l'harmonie, ce qui lui ouvre les portes de l'improvisation. Ainsi, chaque *rāga* étant relié à un sentiment ou un état d'esprit (*rasa*) permet d'exprimer les émotions. En Inde, encore de nos jours, le musicien doit travailler son instrument parallèlement à son état mental ou d'esprit. Force est de constater que la musique, comme ses arts annexes que sont la danse, le chant etc. a de tout temps représenté la beauté originelle, tantôt servie par les rituels pour apaiser ou exalter mystiquement les esprits... Ou, plus communément dans les diverses festivités qui jalonnent l'année, pour retrouver ou maintenir corps et mental en joie et vitalité.

Lucie



Brico - Photo - JP

**Références inspirantes ou pour les citations non référencées directement dans le texte :**

- Cahiers des musiques traditionnelles N°5, Musiques rituelles, Georg Editeur, Chêne-Bourg/Genève, CH, novembre 1992
- Langage du musicien, Comment Augustin découvrit la musique, par Jeanne Bovet, Ed. du Verdonnet, Lausanne, CH, 1962
- Le Veda, Textes réunis, traduits et présentés par Jean Varenne, Ed. Denoël-Planète, 1967, réédité aux Ed. Les Deux Océans, Paris, 2016
- Musiques antiques - Musique d'Orient, par Romain Goldron, Ed. Rencontres, Lausanne, 1965

## Réflexion

### Le son, le verbe, la parole

Au départ, hors du temps et de l'espace, était le Vide, la Pure Conscience, Dieu, l'Absolue, la Vie Éternelle.

Puis, spontanément, la vibration OM est apparue. Elle donna naissance au son, le son donna naissance au verbe. Avec le verbe vint la parole et les concepts. Et des concepts, le monde naquit. Avec lui vint la conscience individuelle : « Je suis ». Dès lors, Adam et Ève réalisèrent qu'ils étaient nus. Le prince Gautama sortit de son palais, vit la vieillesse, la maladie et le déclin. Ainsi, de l'individualité, de la conscience « je suis », la Paix et l'Immortalité disparurent, et la souffrance et la mort furent créées.

Dieu, devenu humain, se perdit dans sa création, et la créature souffrit car elle avait oublié d'où elle vient.

Il n'y a cependant rien à craindre, car l'étincelle Divine, même égarée dans l'océan des formes de ce monde, ne peut s'éteindre. Perdue, elle est programmée pour retrouver son chemin. L'Homme est destiné à redevenir Dieu, il ne saurait en être autrement. Ainsi, le sage (en l'Homme) sait qu'il faut maîtriser le verbe intérieur pour retourner à la Source. En cela réside le secret de la méditation. D'abord, la pensée (énergie, vibrations) doit être canalisée. Une fois canalisée, elle doit être dirigée. De « Je suis mon corps », « Je suis mon mental », la parole intérieure doit devenir : « Je suis Pure Conscience », « Je suis Dieu », « Je suis l'Absolu », « Je suis la Source Éternelle ».

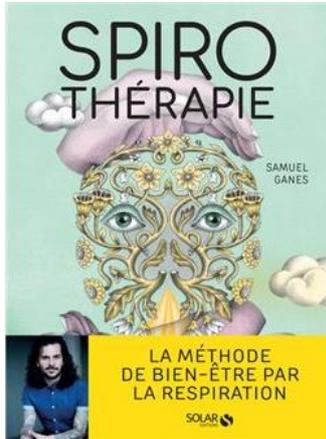
Ainsi, par la méditation, la Conscience se désidentifie progressivement du « monde des formes » et l'être humain renoue avec sa Nature Divine. Il devient alors possible, tant que le corps physique fonctionne, d'être à la fois humain et Divin. Cet état dual se nomme Nirvana. Enfin, lorsque le souffle vital quitte les 5 éléments et que la forme physique disparaît, seule la Pure Conscience demeure

**Florian**



**Bakalar Mexique - Juin 2023 - LB**

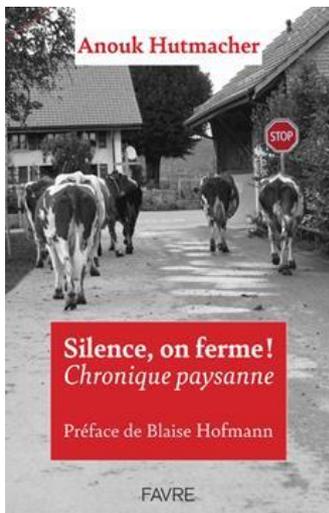
## Coups de cœur Lecture



*Instructeur de yoga, thérapeute ayurvédique, formé aux pranayamas en Inde auprès des plus grands maîtres, Samuel Ganes transmet dans cet ouvrage tout son savoir pour s'initier à la Spirothérapie, un art de vivre et de respirer dont il a conceptualisé la méthode en France.*

Un livre que j'ai apprécié lire qui donne un petit rappel de l'anatomie de la respiration. Dans cet ouvrage, Samuel Ganes référence plusieurs pranayama issus de plusieurs traditions et les respirations dites modernes, mais empruntée au yoga. Vous y trouverez toutes sortes de respirations dynamisante, relaxante ou détoxifiante à utiliser avec conscience des résultats obtenus.

Line



*Anouk Hutmacher, auteure de cette "Chronique paysanne", est née à Genève. Adulte, elle devient "sociologue, libraire et infirmière assistante. Elle vit aujourd'hui dans le canton de Vaud, est la mère de 4 enfants et la compagne d'un paysan fribourgeois producteur de lait."\**

Avec humour et sensibilité, elle nous dépeint, tel un patchwork, le quotidien d'une ferme de Suisse romande, laissant la parole aux divers habitants du lieu sur plusieurs générations. Entre autres thèmes, son ouvrage *"nous fait prendre conscience des défis, des soucis et du ras-le-bol de cette frange de la population qui nous nourrit"*\* tout en proposant, par des exemples concrets, des solutions pour agir.

Ce livre, autant touchant qu'instructif, est à lire absolument ! Son contenu ne fait certes pas directement lien avec le sens premier de *vāc*, mais sa photo de couverture le fait bel et bien avec son 2<sup>ème</sup> !-)

Lucie

Ed. Favre SA Lausanne, 2024

\* Réf. 4<sup>ème</sup> de couverture

## Information

### Liquidation APY

**Chers Toutes et Tous anciens Membres APY-YLV,**

Par ces quelques lignes, le Comité tenait à vous partager les ultimes informations relatives à feu notre pourtant belle Association. Comme vous le savez, celle-ci était née début 2021 dans l'idée de faire reconnaître notre métier de transmission par les instances fédérales compétentes, selon les critères de l'Union Européenne de Yoga.

En AG de février 2022, nous vous faisons déjà part des obstacles rencontrés. Lors de celle de 2023, les difficultés subsistant, nous évoquions la possibilité de dissoudre APY si nous ne parvenions pas à récolter un bien plus grand nombre d'adhésions venant des quatre régions linguistiques du pays car cette condition était incontournable pour que le SEFRI puisse prendre notre demande au sérieux... Cette situation arriva malheureusement fin 2023. En effet, malgré nos efforts soutenus durant trois ans, nous ne pouvions que constater le manque d'intérêt général pour cette reconnaissance officielle que nous appelions de nos vœux pour toutes les personnes actives dans le domaine du yoga en Suisse.

C'est ainsi que fut convoquée, pour début février 2024, l'Assemblée Générale de Dissolution (AGD) de l'Association des Professeurs de Yoga APY-YLV à Saxon/VS, dont le Yoga Bulletin N°16 de mars dernier retraçait les grandes lignes. Puisqu'Organe officiel de communication d'APY, nous y résumions les propos échangés et les décisions prises à l'attention des membres n'ayant pu nous rejoindre ce jour-là, même par vidéo-conférence. Lors de cette AGD, après que l'Assemblée ait voté l'acceptation de cette radicale proposition, le Comité prononça la Dissolution d'APY.

Il fallut ensuite décider de la manière avec laquelle nous allions liquider nos actifs en conformité avec nos Statuts (Art.15 pour les jetons de présence et Art.21 pour le choix de deux Associations poursuivant le même but qu'APY). A l'unanimité des personnes présentes, les bénéficiaires possibles furent nommés. De même pour le volet "jetons de présences" mais à ceci près qu'ici, l'entier du Comité s'est abstenu de voter puisque lui-même concerné.

Toutes ces formalités ont finalement pris plus de temps que pensé, en recherches, mails divers, versements et boucllements... Nous pouvons maintenant affirmer qu'elles seront définitivement réalisées en cette fin d'année. Les documents comptables seront alors consultables en toute transparence mais seulement sur demande des ex-membres, si souhaité.

APY est donc dissoute, mais cela avec la conviction d'avoir fait au mieux de nos possibilités dans le contexte actuel du monde de la formation et du yoga.

Immenses et chaleureux MERCI à vous Toutes et Tous qui avez cru avec nous en cette démarche, pour votre adhésion et votre soutien durant les quelques années de vie de cette Association. Belle suite à Vous, en Yoga.

*Au nom du Comité*

*Lucie Pfefferlé, Présidente*

Baar, le 10 décembre 2024

# Sava Asana

Posture allongée plat-dos

## Technique :

Allongé sur le dos, le corps relativement ferme, avec l'esprit vide et le regard fixe (yeux fermés).

**Selon la Prānāyāma Dīpikā de Sri B.K.S. Iyengar, Śava Āsana se fait ainsi:**

"Pour commencer, il faut s'allonger sur le sol en déroulant, vertèbre après vertèbre, depuis la position assise (et ce, dans un même axe), comme sur une ligne tracée au sol et rectifier la position du dos, des omoplates et du bassin en les soulevant en micro mouvements. Il s'agit ensuite de rectifier le haut de la colonne (cervicale) et la tête, toujours dans ce même axe. Les jambes sont allongées et les genoux tendus, talons serrés mais orteils relâchés de chaque côté, symétriquement par rapport à la ligne imaginaire. Les bras sont également allongés, coudes tendus, paumes fermées ou ouvertes, doigts relâchés, de chaque côté du corps, de manière également symétrique. Bien relâcher les épaules vers le sol. Vous pouvez adapter s'il y a un handicap ou des problèmes spécifiques. Passer ensuite en revue toutes les parties du corps pour les détendre encore plus. Cette pratique se fait, pour améliorer sa tenue sur la durée, en l'exerçant d'abord de 10' à 15' par jour, puis 20', temps durant lequel on essaie de faire silence non pas par abandon mais par vigilance, en gardant la conscience immobile."

## Samasthiti

**Sama** : Egal + **Sthiti** : debout

**Technique** : Debout, bien en appui sur les 2 pieds, si possible serrés ; yeux fermés si possible ; bras ballants ; respiration normale

**Effets** : Donne l'équilibre et la concentration tout en prolongeant les effets juste obtenus pour mieux les intégrer et les ressentir

**Contre-indications** : Perte d'équilibre ; malaise

Prononciation : **Shava**

**Traduction** : Śava Āsana = Posture du cadavre (H.Y.P. 1/32 et 4/28-32) ou Mrta Āsana = Mort) (Gherandha Samhita 2/2)

**Symbolique** : Être relâché, détendu comme l'est un corps mort, mental neutre

**Posture sans Ujjāyi (!) pratiquée** entre chaque élément d'une séance, au début et parfois en fin de séance

## Śava Āsana



## Erreurs fréquentes - posture de repos :

Comme cette position demande une certaine tenue et attention mentale, l'erreur la plus courante est un relâchement par manque de vigilance.

## Samasthiti



Alternative à la posture de repos allongée plat-dos si, en début de séance, deux postures debout se suivent

**Contre-Indications** : problèmes liés à la position allongée (vertiges...)

**Adapter** (si l'immobilité est difficile pour une raison mécanique) selon ressenti, avec genoux pliés ou sur le côté ou en restant assis, dos au mur... Mais dans la mesure du possible, allongé plat-dos, membres inférieurs et supérieurs tendus, bras le long du corps, tête dans le prolongement de la CV est la position adéquate pour l'alignement des points vitaux et la circulation des énergies.

## Effets à tous les niveaux :

Donne une transition entre le quotidien et la pratique...

Prolonge les effets des postures pratiquées, de dompter le mental, d'amener les corps physiques, physiologiques et mentaux-émotionnels en harmonie globale, à la fin de la séance...

Elle permet encore d'obtenir un effet de **Prānāyāma** de fin de séance plus profond (concentration-méditation)

Permet aussi une déperdition d'énergie minimum et une récupération maximum.

Elle rend dynamique et créatif, confiant et déterminé, donnant sérénité et unité intérieure, calmant l'agitation mentale et apaisant les nerfs.

## Effets au niveau Mental :

### Śava Āsana

Imite l'état de la mort dans lequel les tourbillons des émotions et les tensions ont pris fin.

"Quand **Śava Āsana** est bien exécuté, le corps, le souffle, l'esprit et le cerveau sont tournés vers le Soi, l'âme (Atma) et il y a un état d'équilibre entre Manas (mental/esprit), Buddhi (intellect) et Ahamkara (Ego). La pensée (Cit) ou la conscience se trouve ainsi dans un état de tranquillité (Samahita Citta).

### Samasthiti

Idem mais moins fort que **Śava Āsana**

# Ujjāyī

Technique respiratoire  
Prānāyāma

## Technique :

Contracter légèrement les muscles de la gorge, vers l'arrière de la glotte, afin de réduire le diamètre du conduit respiratoire et prolonger ainsi la durée des mouvements respiratoires.

## Erreurs fréquentes :

En lien avec les erreurs faites dans la pratique posturale

## Contre-Indications :

Si cela donne l'impression de ne pas pouvoir respirer

**Adaptations :** Respirer normalement

## Effets mentaux :

Donne une meilleure concentration mentale ; Supprime la lourdeur d'esprit (léthargie mentale) ; Donne force, courage et persévérance

## Traduction :

**Racine verb. UJ-** : Transcender - s'envoler  
Rappelle le son du bourdon

**Aspects spirituel, énergétique et symbolique :** Force vibratoire nourrissante

## Effets anatomiques :

Allonge la capacité respiratoire, ce qui a pour effet de prolonger le temps de l'exécution d'une posture ou mudra, ou d'une technique respiratoire

## Effets physiologiques :

Donne des effets plus physiologiques et plus intenses au niveau de tous les organes, ceci dans les diverses techniques posturales pratiquées avec l'Ujjāyī

## Concentrations :

Sur le son du souffle : Kaṇṭha (gorge)  
Sur les points indiqués avec chaque technique posturale

## Rétention : -

**Bandha (ligature) :** Oui, toutes

## Ujjāyī



en Tailleur - Padma Āsana



en Vajra Āsana



en Danda Āsana

# Mṛgī Mudra

Position des mains  
Hasta Mudra

## Technique :



Bras droit levé, coude + poignets fléchis. Amener la main vers le visage après avoir plié les...

... doigts, index + majeur, dans la paume de la main.



## Traduction :

**Mṛgī** signifie "daim", la tête du daim. **Mudra**, le "sceau"

**Ici position codifiée de la main, qui scelle**

Façon d'utiliser la main, droite si possible, en partie refermée sur elle-même, dans les techniques de Prānāyāma pour obstruer par le côté extérieur du nez une narine, puis l'autre...

## Effets :

Soutient le pratiquant dans son avancée en Yoga, dans sa recherche spirituelle, en se mettant sous la protection de la Forces créatrice, des Maîtres et des Anciens de sa lignée

**Effets physiologiques :** Donne des effets plus physiologiques et plus intenses au niveau de tous les organes, ceci dans les diverses techniques posturales où l'ujjāyī est pratiqué

## Effets ayurvédiques :

Les 5 doigts correspondent aux 5 prāṇa (prāṇa - apāṇa - viyāṇa - samāṇa - udāṇa)

Leurs fonctions se situent au bout des doigts

## Pour pratiquer Mṛgī Mudra



en Tailleur - Padma Āsana



en Vajra Āsana



en Danda Āsana

## Contre-Indication :

Aucune

## Séance enracinement / stabilité, par Line

**Driga Pranayaman** 10 à 12 cycles (inspirer 1/3 pour remplir le ventre, 1 à 3 secondes de suspension de souffle, poursuivre inspire 1/3 pour remplir les côtes, 1 à 3 secondes de suspension de souffle poursuivre inspire pour amener l'air sous les clavicules, 1 à 3 secondes de suspension de souffle, expirer lentement pour vider clavicules, côtes et ventre. ! HTA : faire seulement 1 seconde de suspension poumon plein et faire 2-4 secondes de suspension souffle poumons vides.

**Ardha Chandra Asana 3 resp G/D** : Debout, venir amener la plante du pied G sur l'intérieur de la jambe D, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus, avec l'inspiration amener les bras à la verticale. Rester 3 respirations. Avec l'expiration ramener les bras vers le bas. Faire de l'autre côté



**Utkata Asana 3X** : Debout, pieds serrés, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus, avec l'inspiration amener les bras à la verticale, expiration s'asseoir sur une chaise imaginaire, inspiration se redresser, expirer ramener les bras vers le bas. Faire encore 2X



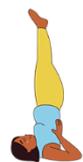
**Suptha Parshva EkaPada Angustha Asana 3 resp G/D** : Allongé sur le dos, inspiration bras en T, expiration soulever la jambe G et la déposer sur la G, pivoter le visage à D pour 3 respirations. Revenir le visage de face, inspiration soulever la jambe et la reposer au sol. Même chose avec jambe D



**Balāsana ou Vajra Asana en flexion avant 6 resp** : A genou, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus, avec l'inspiration amener les bras à la verticale à l'expiration flexion du buste vers l'avant, mains ou front au sol pour 6 respirations. Redresser sur l'inspiration



**Sarvanga Asana, 12 resp** : Allongé sur le dos, à l'expiration soulever les jambes et le bassin, mains dans le dos, angle du bassin lissé. Rester 12 respirations. Expiration jambes parallèles au sol, pieds derrière la tête, inspiration dérouler le corps au sol



**Ou Supta Pada Angustha Asana bloc sous les fesses 12 resp** : Sur le dos, genoux fléchis, soulever le bassin pour poser brique/couverture sous le sacrum, Expiration soulever les pieds et tendre les genoux. Rester 12 respirations. Expiration fléchir les genoux et poser les pieds au sol



**Utthana Asana, 6 resp** : Poids du corps sur toute la plante du pied. Debout pieds serrés, à l'inspiration bras à la verticale, expiration s'installer dans la flexion avant. Equilibre le poids du corps sur toute la plante des pieds pour 6 respirations. Redresser dos arrondis.



Ou Thataka Mudra 8 resp : Allongé sur le dos, pieds serrés, à l'inspiration amener les bras derrière la tête et rester 8 respiration. Expiration ramener les bras le long du corps



**Supta Badha Kona Asana, 8 resp** : Allongé sur le dos, déposer les plantes de pieds l'une contre l'autre, genoux fléchis et ouverts. A l'inspiration amener les bras derrière la tête. Rester 8 respirations. Ramener les bras le long du corps sur l'expiration



**Marjaria sur les orteils 6 resp** : A 4 pattes, épaules engagées, ventre engagé, orteils au sol, sur l'expiration soulever les genoux de quelques cm et rester max 6 resp. Ramener les genoux au sol sur l'expiration



**Ardha Paschimantana Asana (Caterpillar) 6 resp** : Assis genoux fléchis, mains derrière les cuisses, coller le ventre aux cuisses, changer la prise de main au besoin et glisser les talons loin du périnée, lorsque le ventre quitte le ventre stop et rester 6 respirations. Fin poser les mains au sol et se redresser.



**Parivrttha Paschimantana Asana, 3 resp G/D** : Assis jambes tendus, pieds serrés. Inspiration bras en T expiration torsion sur la G, regard sur les gros orteils. 3 respirations. Inspire se redresser. Idem torsion à D



**Ujjayi Anuloma**, inspire Ujjayi avec les 2 narines, expire libre narine G inspire Ujjayi avec les 2 narines, expire libre narine D expire plus longue que l'inspire 6 à 8 cycles



\*Assise en tailleur, **Mudra Ganesha**

Mains jointes à plat devant le cœur, paume D vers le haut, paume G vers le bas, recourber les doigts et les crocheter

(\*avant ou après le Pranayama)

## Belle Pratique

## A méditer

### Le bruit du silence

Installé en un lieu et un instant, dans la douceur de la lenteur, une qualité fondamentale de la pratique se révèle : le silence.

Le silence n'est pas l'absence de sons ; c'est un état de quiétude qui nous éveille à une perception subtile : ici, dans cet espace éthéré, peut surgir une présence.

Au-delà du monde des sons, c'est elle qui nourrit notre âme d'une mélodie limpide et ravissante. Ce chant muet et divin nous guide ; il nous porte dans l'expérience de la réalité, à travers ses mille et une formes.

Apprivoiser le silence, le percevoir même au cœur de l'activité du monde est un ouvrage en soi. La pratique affine notre capacité d'écoute. Car bien souvent, la voix de l'intuition murmure. Elle se présente à celui qui, le cœur nu et les mains ouvertes, s'ouvre à recevoir.

1

*La forêt m'appelle*

*Loin dans les montagnes*

*Je sens son souffle sur ma joue*

*Je sens la terre sous mon cou*

*J'entends la sève en-dessous*

2

*Cette voix*

*Cette voie*

*Souffle dans les bois*

*Où aller d'autre ?*

*Elle sinue les glaciers*

*Affale les feuilles*

*Rend hommage à la terre*

3

*Les déesses froncent*

*Roulent et s'emmêlent*

*Attendent l'appel*

*Mais jamais ne font rien*

*Où est le temps du repos ?*

*Assises les yeux clos*

*Tisser chaque jour le recueil*

*Accueillir le tendre écueil*

4

*Je regarde la montagne chaque matin  
Et nous discutons sans parler  
Les mots sont superflus  
Nous contons le chemin  
Le cœur grand ouvert*

5

*C'est dans le silence  
Que je récolte les mots  
La parole juste et mûre  
Qui pare la nature  
Qui part à l'aventure  
Rentre avec des mythes*

6

*Il y a une vérité  
Qui veut inlassablement s'exprimer  
Insaisissable et fugace—*

7

*Les rivières coulent !  
Le vent hurle !  
Les feuilles tombent  
! L'orage se déverse !  
Les aigles crient !  
Tu es en vie !*

8

*Plongée dans le lac intérieur  
Calme paisible  
Ce lieu de grâce intact  
Est là, toujours.*

9

*Et ma vie n'est au fond  
Que les bulles qui s'écoulent sur la surface  
Des fins cours de montagnes  
Autre perception*

**Auriane**

**Toute reproduction (texte ou photo) de ce Yoga Bulletin N°19  
Ne peut se faire qu'avec l'autorisation préalable de la rédaction. Merci !**