

योग - Yoga

Union et harmonie



Ulm/D - 2024 - Photo LP

Union-partage des énergies

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Sur le thème du Yoga	p. 4 - 8
. Article de Line	p. 4 - 5
. Article de Lucie	p. 6 - 8
Coups de cœur lecture	p. 9
Fiches techniques	p.10-11
Mahā Mudra	p.10
Taṭāka Mudra	p.11
Séance pratique "Harmonie"	p.12
Pédagogie pour la pratique	p.13
Info - Ateliers à Saxon	p.14
Info - Retraite au Portugal	p.15
À méditer	p.16

Thème fil rouge YB N° 20

Yoga - Union et harmonie

Thème fil rouge YB N° 21

Cap sur l'inconnu

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

- **Édith Maye** - proposition de livre
- **Vanesse Silva** - proposition de retraite
- **M. Pfefferlé** - proposition de livre
- **J. Pfefferlé** - relecture

Diffusion

- Par mail, en format PDF
- Possibilité d'envoi papier sur demande

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

Comme annoncé en titre, ce *Bulletin N°20* revient sur le thème du Yoga, ce concept d'état d'union et harmonie que l'on tend à atteindre, pas à pas sur le chemin de la vie, couronnant ainsi quatre années de réflexion et d'écriture qui s'achèveront en juin prochain. Déjà !

Dire que nous soyons parvenues à la plénitude proposée par la mise en œuvre des Yoga-sūtra de Patañjali ne serait évidemment pas sérieux. Nous ne sommes qu'en route, pour mais aussi grâce à vous qui nous faites l'amitié de nous lire depuis tout ce temps. Une cinquième année de recherche et de rédaction s'ouvrira d'ailleurs après cette date *ronde* avec, pour toute certitude, le cap sur l'inconnu.

Si cette prochaine aventure vous tente, n'hésitez pas. Saisissez votre plume et rejoignez-nous pour témoigner de vos expériences, avancées, créations ou anecdotes autour du Yoga... Nos pages sont toujours grandes ouvertes !

Mais pour l'instant, place au présent numéro et ses rubriques, habituelles ou un brin... hétéroclites.

Nous vous souhaitons un agréable moment de lecture.

Lucie & Line



Nauplie/Grèce - 2024 - Photo Ip

Que faire si la voie prise par notre monde devait s'avérer aussi sinuuse, escarpée et vertigineuse que les escaliers ci-dessus ? Allons-y quand même, avec persévérance et détermination.

**Gardons simplement confiance en nos capacités et foi en la vie
Car là-haut, la vue sur l'infini s'annonce magnifique !**

Yoga

Mon voyage à travers le mot Yoga



Si je reviens en arrière de quelques années, lorsque je m'essayais au yoga dans le but de trouver une pratique pour maîtriser mon corps et mon esprit, dans mon langage propre, yoga signifiait plutôt la pratique posturale sous toutes ses formes : « Faire du yoga » « Aller au yoga » « Ma prof de yoga » ...

Plus tard, quand j'ai commencé à vraiment m'intéresser à lui, j'ai compris très vite que ceci était une manière quelque peu réductrice de voir le Yoga. Car ce qui s'y rapporte est bien plus vaste que la pratique physique à proprement parler.

Si l'on se réfère aux 8 membres du Yoga décrits par Patañjali dans ses fameux *Yoga-sūtra* (les Vers du Yoga), nous découvrons qu'il est aussi :

- Des manières d'être avec les autres, notre communauté (bienveillance, vérité, modération, désintéressement, refus de possession)
- Des manières d'être avec soi (être clair dans ses pensées et actes, en paix avec ce que l'on vit, dans l'effort juste, se connaître et apprendre, prendre refuge en le Créateur)
- Les Āsana, la pratique physique posturale
- Les techniques respiratoires pour la maîtrise de nos énergies
- Le retrait des sens pour les tourner vers soi et ainsi être en lien avec soi-même
- La concentration sur un objet
- La méditation où l'on fusionne avec l'objet de notre concentration. Et, finalement,
- La libération, qui serait d'être en état d'union en permanence dans ce monde créé

Tout ceci n'est qu'un résumé succinct de l'art du Yoga ou d'être en Yoga.

Le mot Yoga vient de la racine verbale sanskrite YUJ qui veut dire unir ou lier. La première fois que j'ai découvert ce concept, je me suis demandé : Mais unir ou lier quoi ? Je me suis alors tournée vers la définition du « Haṭha-Yoga » telle que décrite par la *Haṭha-Yoga Pradīpikā* (livre traitant du Yoga et de la ligne de conduite à adopter pour atteindre l'état d'Union), reçue durant ma formation et qui signifie « entraînement du corps par la violence ».

Je fus quelque peu surprise par cette définition, moi qui ai toujours cru que la pratique posturale était adaptée à notre condition physique du moment. Puis il y eut l'éclairage de voir le mot « Haṭha » comme le Soleil et la Lune, sachant ici que l'on parle de nos énergies :

- Les solaires, plutôt de type masculin (la force, la vaillance, la protection, le rationnel) et
- Les énergies lunaires, plutôt de type féminin (la tendresse, la douceur, le prendre soin, le calme) ...

De cet angle de vue, j'ai compris que le féminin et le masculin étaient en moi et qu'il fallait faire cohabiter tous ces contraires. Oui, mais avec quels outils ? Une piste serait donc les *Prānāyāma*, comme proposé par Patañjali dans ses *Sūtra*, ces techniques de respiration : À travers la maîtrise du souffle l'on dompte notre énergie.

Mais, encore ici, ma vision de l'expression « maîtrise du souffle » est très réductrice puisque je ne peux influencer qu'en partie mon souffle. Il restera toujours une dimension non contrôlée, celle que mon système nerveux autonome produit, liée à mes fonctions de base pour la survie de mon corps.

Cette aventure à travers la définition du mot Yoga me semblait bien mal conduite. Je n'avais que des pièces de puzzle impossibles à mettre ensemble car de bien trop grands morceaux manquaient à ma compréhension.

Chemin faisant, à travers moi, je compris que mon mental, celui qui est toujours en train de tout juger, cataloguer, analyser, était une partie de mon égo et que celui-ci avait tendance à croire que j'étais un corps de matière, habité par un mental, créé pour le garder en sécurité. Alors qu'en fait, je fais partie d'un système.

J'ai saisi que mon mental s'était ainsi forgé avec toutes les expériences heureuses et malheureuses de ma vie. Son résultat est que je ressente le moins possible les émotions qui sont trop fortes (positives comme négatives) en voulant tout lisser pour se rapprocher le plus possible d'un schéma qui ne bouge pas, qui reste le plus possible linéaire, qui ne change pas, quelque chose de connu et de maîtrisable. Ce qui, en soit, pourrait être un membre du Yoga : la maîtrise des sens. Mais voilà, la vie est faite de hauts et de bas. J'ai dû apprendre à accepter que la Vie soit une succession de vagues, tantôt hautes et fortes, tantôt lisses comme l'huile.

Encore aujourd'hui, quand mon mental est lourd, accaparé par les vicissitudes de la vie, j'ai de la peine à ressentir que je fais partie de l'ensemble, de la Trame du Vivant, que je suis liée à la création, aussi bien à mes semblables humains que les cailloux, les plantes ou les animaux, mais aussi à la planète Terre, les étoiles et l'Univers tout entier. Lorsque mon mental est fort, je ne suis plus ni dans ce monde, ni dans mon corps mais uniquement dans mes pensées liées aux souvenirs du passé ou projetées vers l'avant pour me donner l'impression que je vais maîtriser et je loupe le moment présent.

Bien sûr il y a la compréhension intellectuelle de ce concept de faire partie d'un tout, mais tant que le cœur ne s'y est pas mis, les mots restent vains et ne s'incarnent pas en moi ! Il existe certainement des êtres chez qui cette notion est totalement comprise et assimilée dans toutes leurs cellules, faisant d'eux des libérés vivants. Mais est-ce que c'est vraiment ceci que je cherche dans la pratique du Yoga ? A mon échelle, dans mon chemin, je cherche à faire le mieux possible, pour rester en équilibre entre un concept et une réalité matérielle. Comme sur le tapis, les Āsana me mettent en déséquilibre et j'apprends comment aller avec celui-ci plutôt que de le contrecarrer. J'ai donc ici loisir de m'observer et apprendre comment danser avec cela.

Le mot Yoga a-t-il trouvé sa place juste dans mon cœur ? Je répondrai ici que je suis en chemin, parfois lassée et fatiguée mais toujours curieuse de ce qui va arriver. J'avance avec confiance et tente de mettre en pratique certains des concepts énoncés ci-dessus, parfois de front tous ensemble et parfois m'attardant plus sur l'un ou sur l'autre.

Line



Harmonie et Yoga

Alors que ce thème ne pouvait qu'être facile à développer, tant il est synonyme de retour aux sources, résumé d'un processus de compréhension puis d'apaisement, je me suis retrouvée dans un imbroglio de pensées ambivalentes, coincée dans une pelote de nœuds de laquelle je ne parvenais qu'à grande peine à tirer non pas le fil mais juste quelques pauvres brins. Mes plans n'avaient pas prévu de ramer autant !

L'idée qui m'était venue à l'énoncé du thème *Harmonie et Yoga* était pourtant claire : Esquisser dans les grandes lignes l'historique du Yoga Bulletin puisqu'il allait passer le cap des vingt numéros. À vive allure, le temps s'était égrainé et voici qu'en effet nous allions boucler la 4^{ème} année de voyage entre théories et propositions de pratique avec, souhaitions-nous, une enveloppe philosophique teintée d'un zest de poésie.

Je rédigeais donc mon texte sous forme de bilan de toutes nos pérégrinations. Mais sa lecture, une fois celui-ci terminé, était si déplaisante que je ne pouvais décemment le valider tant il était tiraillé entre descriptions d'événements négatifs survenant dans le monde - la pandémie étant le déclencheur de notre prose - et mon envie de souligner le positif en toute chose. Ce mélange des opposés rendait terne ma mixture, tellement non aboutie que même mes tentatives de remodelage ne parvenaient pas à l'améliorer.

Le doute sur la qualité même du bulletin jusqu'ici m'envahissant, je relus d'un trait sur le champ tous les numéros. Cet exercice apaisa mes craintes quant aux divers contenus... Mais alors, pourquoi avoir couché sur le papier un texte si décevant ? C'est alors que l'article de Line me parvint. Elle y décrivait son parcours en Yoga de manière si simple, sincère et efficace - bien que, m'a-t-elle dit, au prix de grandes difficultés - que l'évidence me sautait aux yeux ! Laisser parler son cœur est de loin plus juste que d'intellectuellement chercher à tout expliquer. Une fois de plus, je m'étais laissé piéger !

Avoir besoin de tout comprendre pour ensuite le partager, voilà bien deux actions usantes mais qui ne servent à rien puisque notre compréhension n'est que nôtre, selon nos besoins, notre bagage, notre parcours de vie. La meilleure chose à faire, concernant mes derniers écrits, était de revenir à la page blanche pour laisser l'intuition la remplir. Et comme disait ma mère, alors proche de sa fin de vie "*J'apprécie le rayon du soleil qui vient au pied du lit*", voilà un signe de ce qui compte vraiment !

Alors, rêvons un peu... Et agissons.

Sieste à Nauplie - Péloponnèse/Grèce –
2024 - Photo Ip



Je décidais donc de sauver ce qui pouvait l'être des mots déjà posés... Puis de laisser libre cours à mes pensées... Et de vous les partager en vrac ci-après :

La lune se montre étincelante, lors de nuits étoilées, par un croissant ou disque tourné vers la terre, le jeu des rayons solaires ricochant sur sa surface. Quid de son autre face, ou lorsqu'elle disparaît pour renaître après la nouvelle lune ?

Le soleil se cache chaque soir pour nous offrir le repos de la nuit. Il reste pourtant lumineux quelque part.

Le froid nous saisit à présent. La chaleur, tapie dans l'ombre, s'apprête à revenir bientôt.

La faim et la soif sont en latence, même après avoir mangé et bu.

Les contraires se succèdent toujours, tels le sommeil et la veille ou le jeu des sentiments.

Si l'amour existe, l'indifférence et la haine aussi, alors que la passion les voile pour l'instant.

Il suffit parfois d'une remarque pour que surgissent les sentiments opposés.

Même la prière a son revers, selon les desseins !

J'aime bien l'idée du Yoga qui propose (YSP II.33-34) de penser au contraire de ce qui est juste pour soi afin de mieux saisir une situation à priori impossible alors que vraie pour autrui. Et de savoir comme il explique, par exemple (YSP IV.17), de quelle manière les sens de perception lisent le monde et comment le fonctionnement du mental les interprètent inconsciemment, en mouvements *action-réaction*, selon notre propre bagage.

À sa lointaine époque, Patañjali pointait déjà le doigt, si je puis dire, sur les possibles raisons de notre monde bien chahuté. Celles-ci sont toujours justes aujourd'hui. Les garder à l'esprit mettrait certainement plus de conscience dans nos pensées, tout en modifiant sensiblement la portée de nos actes.

Ainsi, je crois sincèrement que pour sortir de cette période très perturbée, la solution serait d'enfin donner sans attendre, être plutôt qu'avoir, voir le vivant comme un autre soi-même, sans échelle de valeur, avec respect, au plus proche de la Nature. Autrement dit, simplement mettre en œuvre les préceptes du Yoga.

Après quatre étonnantes années de pérégrination à travers l'existence de ces bulletins, comme à travers la nôtre, se dessine donc maintenant une petite boucle, un joli pétales de trèfle !

Une nouvelle feuille-boucle, sensiblement similaire sur le fond, s'esquissera ainsi bientôt, au gré des trimestres à venir, décrivant encore le patchwork du monde. Voyons sa diversité comme une chance offerte, toute ouïe ouverte à d'autres idées, regards ou solutions. Laissons-nous tenter par les surprises et l'humour qui s'offrent à nous.

Pour conclure, voici la petite histoire d'un bien drôle de personnage haut-valaisan...

Posons déjà le contexte :

Au détour d'une balade dans la vallée de Conches, plus précisément à Geschinen, voici que sur la place du village trônait une statue bien curieuse, celle du fameux muletier Sebastian Weger.

Ce "Personnage folklorique haut en couleurs et très particulier, également appelé Weger-Bäschi, était réputé pour sa force surhumaine, ce qui lui valut bien des légendes".
(Réf. O.T.)

Un jour, alors qu'il parcourait à pied la route de la vallée, flanqué de son fidèle mule chargé d'affaires commerciales, Weger-Bäschi buta contre un obstacle... Un arbre tombé barrait en effet le passage et effrayait son animal qui, de ce fait, refusait d'avancer.

Sebastian, ne pouvant contourner l'énorme tronc mais pressé de livrer sa marchandise, trouva la solution. Il hissa le baudet et sa charge sur son propre dos puis, faisant fi de l'entrave, l'enjamba et poursuivit son chemin, sans attendre son reste.

Ce geste marqua bien sûr les esprits et il ne lui en fallut pas plus pour entrer dans l'histoire locale.

Loin de moi l'idée de suivre l'original exemple de Sebastian mais plutôt de chercher, comme lui, le moyen d'aller au-delà des obstacles qui jalonnent le chemin, quoi que l'on fasse, jour après jour...

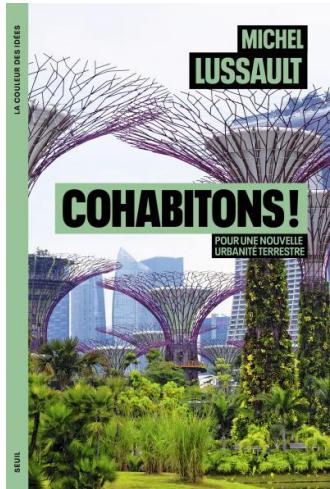
Juste trouver la bonne manière de faire autrement et de se mettre en lien, sans nuire ni à la nature ni à quiconque.



Geschinen/Vallée de Conches/VS - Photo Ip

Lucie

Coups de cœur Lecture



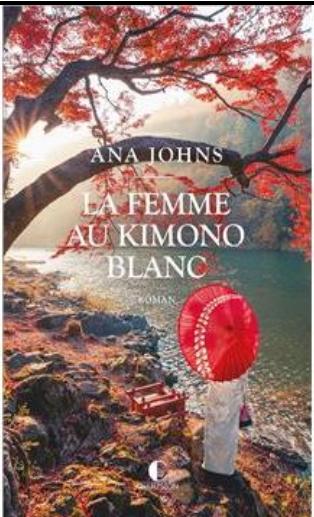
Ce livre, édité au Seuil et signé Michel Lussault, géographe et Professeur à l'ENA de Lyon, nous propose de cohabiter, pour une nouvelle urbanité terrestre.

Quoiqu'un peu ardu pour moi au premier abord, je l'avoue, cet ouvrage, ô combien d'actualité, vaut vraiment la peine d'être lu car, "Appuyé sur des récits vivants, qui nous mènent de la misère des sans-abris de Vancouver au combat des Ojibwes pour les droits du riz sauvage ou aux mines de lithium du désert d'Aracama, il analyse comment s'expérimentent, loin de l'imaginaire réducteur de la World City, des manières soutenables de cohabiter." (Réf. 4^{ème} de couverture)

Il expose la situation actuelle sans fard puis donne des pistes de marche à suivre avec les 4 vertus du "géo-care", développant des thèmes tels que *Se soucier* et *Prendre soin*.

Lucie

Editions du Seuil, Paris, 2024



Ana Johns est une auteure américaine venant de l'entrepreneuriat et de la direction artistique. Elle nous offre ici son premier roman que la critique et le public ont immédiatement apprécié.

"Ce roman inspiré d'une histoire vraie est très émouvant.

Japon 1957

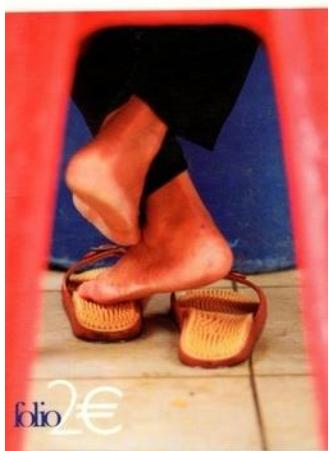
La jeune Naoko, promise à un riche homme d'affaires, épouse Hajime un soldat américain.

Elle est déchirée entre son cœur et sa culture. Elle est prête à tout pour protéger son enfant." (Réf. 4^{ème} de couverture)

Édith

Éditions Charleston, original en anglais - 2019, traduit en français par Typhaine Ducellier pour les **Éditions Albin Michel** - 2024

Lao She
Histoire de ma vie



Extrait de l'ouvrage *Gens de Pékin* (Folio n°2473), ce petit livre de 115 pages raconte, par son auteur Lao She, "le désarroi d'un homme vieillissant face au monde qui change."

"Avec une simplicité poignante traversée d'humour, un vieux Chinois raconte sa vie : abandonné par sa femme qui lui laisse leurs deux enfants, il a dû quitter son échoppe d'artisan pour s'engager dans la police où il est resté vingt ans avant d'être renvoyé."..."Les rues de Pékin prennent vie, toute une foule d'artisans, de commerçants, de policiers et de soldats s'anime dans les derniers feux d'un monde qui va disparaître." (Réf. 4^{ème} de couverture)

Si vous aimez les romans historiques s'appuyant sur des tranches de vies passées, ou du moins racontées au plus près de la réalité, celui-ci vous plaira.

Michel

Traduit du chinois par Paul Bady, Li-Tche-houa, Françoise Moreux, Alain Peyraube et Martine Valette-Hémery, **Éditions Gallimard**, 1982, 2001

Maha Mudra

Mudra assis

Technique :

Départ :

Assis en Danda Asana, jambes tendues et jointes, dos redressé (équerre) Plier le genou gauche de manière à ce que le talon soit contre le périnée, plante de pied contre haut interne cuisse droite. Le genou gauche doit être le plus ouvert et en arrière possible, mais le buste reste de face. Retirer un peu la fesse droite vers l'arrière pour avoir le dos plat d'un tenant (sans torsion). Croiser les doigts, paumes retournées, coudes tendus, menton rentré

Inspire :

Lever les bras à la verticale, coudes tendus

Expire :

Flétrir le buste en avant de face et saisir le pied ou la cheville droite (ou plus haut sur la jambe) avec la main droite et poser la main gauche sur le bras droit. Inspire : tirer sur la jambe avec le bras pour vous aider à redresser les lombaires, ouvrir les épaules et relever la tête, menton rentré. Garder la jambe droite tendue

Tenir 6 - 8 respirations Ujjāyi

Inspire :

Remonter le buste verticalement, doigts entrelacés, paumes retournées et coudes tendus ; ne pas pencher le dos en arrière ni lever le menton, le tout toujours de face (équerre)

Expire :

Baisser les bras levés et allonger la jambe gauche. Faire idem avec le genou droit plié... Comme avant, adapter la flexion et la tension dans les bras et le dos, selon la souplesse des genoux, hanches, lombaires... de chacun

Attention aux lombaires !

Le buste doit être penché d'un tenant, de face, comme si sur 2 jambes et non seulement sur la jambe tendue, sinon le dos fait une torsion en flexion

Traduction :

Mahā : Le grand - **Mudra** : Le sceau

Symbolique :

"Celui qui fait Mahā Mudra tous les jours vaincra la mort" (HYP III)

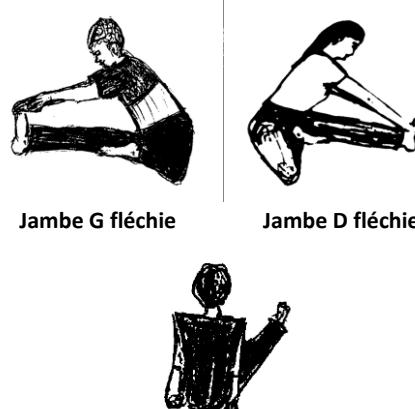
Rétentions :

En règle générale B.K. (poumons vides) mais A.K. (poumons pleins) aussi possible

Concentrations :

De **Mūla** (périnée) au **Śirsha** (fontanelle) à l'inspiration ; **Kaṇṭha** (gorge) ou **Nābhi** (nombril), sur l'expiration, en fonction des effets recherchés,

Ou rester sur, à choix selon effets recherchés : Mūla, Nābhi, Kaṇṭha, Lalāṭa (racine de la luette) Nāśagra (pointe du nez), Bhrūmadya (entre les sourcils - 3^{ème} œil)



Dessins Ip

Effets ayurvédiques :

HYP III 14,17 "Les grandes causes de souffrance et tous les maux sont détruits par ce Mudra. Les maladies qui provoquent le dessèchement, l'affaissement des intestins, la dilatation de la rate, les troubles de la digestion et tant d'autres maux sont tous annihilés chez celui qui pratique Mahā Mudra".

En séance, il a plus d'effets s'il se pratique avant le dernier Prānāyāma.

Contre-Indications :

Problèmes mécaniques au niveau des genoux = garder les 2 jambes tendues

Adaptation :

Rester vertical avec le dos, main (du côté de la jambe tendue) sous ledit genou (et l'autre main par-dessus ce genou) ; ou avec les paumes posées à plat (ou poings) de chaque côté du bassin, redresser la colonne vertébrale et pencher un peu le tronc, d'un bloc, vers l'avant. Pour les plus souples, la flexion totale du buste sur la cuisse, front sur genou de jambe tendue ou sur tibia est possible = **JanuŚirshāsana**

Effets à tous les niveaux :

Renforce les muscles du dos et remet la colonne vertébrale en place.

Rétablissement la fonction respiratoire (toutes les fonctions du système respiratoire) et élimine les toxines de l'appareil respiratoire. Rétablit la fonction rénale, améliore l'élimination rénale. Evite la formation de calculs rénaux, soutient les fonctions surréaliennes. Décongestionne et favorise l'élimination intestinale. Agit sur les tissus constructeurs du corps.

Réduit la dispersion mentale. Favorise la concentration

Utile pour remplacer Śirsha Āsana, la posture sur la tête, si celle-ci est contre-indiquée

Erreurs fréquentes :

Dos en torsion parce que le bassin et les épaules ne sont pas parallèles et que les hanches ne sont pas perpendiculaires à la jambe tendue.

Genou de jambe tendue fléchi

Mudra se pratiquant aussi hors séance

Tataka Mudra

Mudra plat-dos

Technique en dynamique :

Position de départ : Allongé sur le dos, jambes allongées et jointes, pieds joints, menton baissé, bras-coudes tendus, doigts entrelacés, paumes retournées, bas-ventre relâché-retréci, yeux fermés.

I^{er} mouvement : Sur l'**inspiration**, lever les bras dans l'axe du dos et pauser les mains au sol derrière la tête, si pos. Sur l'**expiration**, ramener les bras tendus, mains sur le ventre. Défaire les doigts entrelacés et pauser les bras de chaque côté du corps, paumes au sol.

II^e mouvement : Sur l'**inspiration**, glisser latéralement les bras coudes tendus, joindre les dos des mains dans l'axe et au-delà de la tête, au sol. Sur l'**expiration**, revenir latéralement avec les bras tendus, paumes tournées vers le sol.

III^e mouvement : Sur l'**inspiration**, glisser latéralement les bras coudes tendus, joindre les paumes des mains en les retournant, dans l'axe et au-delà de la tête, au sol. Sur l'**expiration**, revenir latéralement avec les bras tendus, paumes tournées vers le sol.

Faire les 3 mouvements à la suite ou chaque mouvement 2X ou 3X = 6 ou 9 resp. Repos sur le dos

Technique en statique :

Même position de départ. Sur l'**inspiration**, lever les bras tendus et pauser les mains au sol, dans l'axe, au-delà de la tête.

Rester : 6 respirations ou 8 ou 12 puis inspirer à nouveau. Sur l'**expiration suivante**, revenir avec les bras tendus, amener les mains vers le ventre, décroiser les doigts.

Repos sur le dos

Traduction de Taṭāka ou Tāḍagi (gui) :

La cruche ; le vase en terre cuite

Traduction de Mudra :

Le sceau ; celui qui supprime les souffrances

Symbolique physiologique : "Estomac"

Symbolique subtile : Alignement des points vitaux - meilleure concentration

Taṭāka ou Tāḍagi Mudra

Adapté avec les bras le long du corps



Possible aussi avec les bras en croix

Dessins Ip

Contre-Indications :

En l'adaptant, Taṭāka Mudra est presque toujours possible, par ex. avec problème d'épaules, de nuque

Adaptations :

Bras tendus, glissés au sol latéralement pour joindre les paumes ; Bras gardés le long du corps

Effets ayurvédiques :

Taṭāka Mudra en début de séance : Ré-équilibre les 3 Dosha ("Viciateurs") : **Vātha** (Air) de Vāyu (Vent, mouvement) - **Pitha** (Feu digestif séparateur ou Agni (Feu dans le corps qui gère toutes les mutations, discernement, chaleur, énergie) - **Kapha** (Eau, adhésion, cohésion). Ce Mudra agit donc sur l'absorption et sur l'élimination. En général, ce qui agit sur l'absorption agit aussi sur l'assimilation.

Effets physiques :

Aline complètement corps, assouplit les articulations des épaules, raffermit la musculature de tout le corps, déploie la cage thoracique

Effets physiologiques :

Posture très importante dans la pratique !

Mouvement des bras synchronisé avec la respiration, ce qui permet un massage cardiaque et allonge la capacité respiratoire. Bon pour les femmes enceintes, avec genoux pliés dès 3ème-4ème mois. Rééquilibre les fonctions physiologiques de l'estomac

Effets mentaux :

Apporte la fonction de la concentration mentale. Favorise l'attention mentale en éliminant la dispersion venant : des sens de perceptions, des émotions.

N'agit pas sur l'inattention mentale venant d'un manque de vigilance

Erreurs fréquentes :

Genoux et coudes fléchis, menton et épaules relevés, jambes et pieds écartés. Tête tournée sur le côté ou déviée de l'axe de la colonne vertébrale

Concentrations :

Inspiration : de Pāda Aṅguṣṭa (gros orteils) à Śīrṣa (fontanelle)

Expiration : Kāṇṭha (gorge) ou Nābhi (nombril) ou Mūla (péritonée).

Mais aussi chaque point séparément (à l'inspire et/ou l'expire)

Taṭāka Mudra peut remplacer Śīrṣa Asana (posture sur la tête) si celle-ci est contre-indiquée

Séance pratique en "Harmonie"

avec Lucie

Śava Āsana : +/- 2' : Allongé sur le dos, laisser les tensions physiques se relâcher en mettant l'attention mentale sur chacune d'elles, avec l'aide de l'expiration



Assis en tailleur ou en ½ lotus ou en Padma Āsana : Respirations simples +/- 2'
Concentration sur le mouvement respiratoire spontané



Ujjāyi Anuloma 6 cycles : Inspire Ujjāyi avec les 2 narines ; expire libre, narine G. ; inspire Ujjāyi avec les 2 narines ; expire libre, narine D.
Concentration sur le son du souffle ou Kāṇṭha (gorge) sur inspire et expire



Tatāka Mudra : **2X les 3 mouvements des bras + 2 resp.**, avec bras au sol au-delà de la tête (ou en croix). En statique, **concentrations** : Inspire, regard (yeux fermés) montant par-dessus le corps de Pāda Aṅguṣṭa (gros orteils) au Śīrṣa (fontanelle) ; Expire, revenir et rester sur Mūla (périanée)



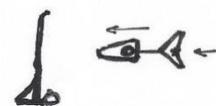
Bhagīratha Āsana (ou **Ardha Candra** ½ lune si besoin d'adapter le ½ lotus) : **3 resp. G/D.** Debout sur pied D., genou G en ½ lotus, cou-de-pied G dans le pli de l'aïne D., bras déployés, coudes tendus, regard au sol, aligné au nez. Inspire, bras levés par-dessus tête, 3 resp. Expire, baisser les bras. Idem de l'autre côté



Ardha Setu Bandha Āsana : Plat dos en ½ pont, genoux fléchis, **3X + 3 resp.**
Si C.I. Apāna Āsana : 2X G/D + 2 Jambes, plat-dos *en boule*



Bhujaṅga Āsana : Cobra, **3 resp. Concentration** Bhrūmadhya (milieu sourcils)
Si CI, Svāna Āsana : 1X depuis à 4 pattes, rester 3 resp. En triangle chien tête en bas. **Concentration Nābhi** (nombril)



Sarvāṅga Āsana : En chandelle **8 resp. Concentration** sur Kāṇṭha (gorge)
Si C.I., Supta Baddha Konas. : Plat-dos 8 resp. Pieds joints + talons au périanée



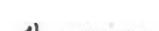
Utthāna Āsana : Debout en flexion avant **8 resp.**
Si C.I., Parvata Āsana : En tailleur ou lotus : Bras levés, en montagne, 8 resp.



Tatāka Mudra : Plat-dos, **8 resp. Concentrations** s/Inspire, de Mula (périanée) au shirsha (fontanelle). Expire, revenir sur Nābhi (nombril) et y rester focalisé



Śalabha Āsana : Sauterelle **3XG/D** : Plat-ventre, lever buste, tête + jambes jointes. **Si CI**, faire **Vajra Asana** assis s/talons 3X+3 resp. Buste en flexion avant



Paścimatāna Āsana : **8 resp.** "pince", **concentration** Nāsāgra (bout nez)



Mahā Mudra : **8 resp. G/D.** Assise, talon G vers périanée, flexion légère sur Jambe D tendue. **Concentration** Pāda Aṅguṣṭa (gros orteil D). Idem autre côté



Nādi Śodhana 6 cycles : Sans Ujjāyi. Inspire narine G, expire narine D, inspire narine D, expire narine G. **Concentration** sur l'air qui passe dans les narines.



Rester assis, neutre et immobile tout en maintenant l'intériorisation obtenue tant que cela est possible



Belle Pratique !

Un peu de pédagogie pour la pratique

Extrait de notes d'une conférence donnée par Sri T.K. Sribhashyam à Sierre en automne 1989, prises à trois mains par Élise Zufferey et deux de ses filles, SD et LP.

Lorsque nous parlons de Yoga, nous pensons tout de suite à la pratique des postures, aux mouvements physiques qui nous font bien ressentir notre corps. Nous les pratiquons aussi parce qu'elles nous font se sentir mieux.

Pour ce faire, nous utilisons le puissant élément qu'est la respiration, celle qui anime et nous soutient de la naissance à la mort. Elle nous accompagne quelle que soit notre situation, en forme, en santé, malade ou lourdement handicapé, quoi qu'il arrive. Elle gère toute notre vie comme celle de toute forme de vivant, de la nature, chaque espèce ayant son propre rythme de base et son quota particulier (synonyme de durée de vie en Orient, c'est dire son importance !).

Mettre l'attention sur notre rythme respiratoire nous fait constater qu'automatiquement celui-ci ralentit. En conscience, il devient donc plus lent, doux et léger :

- Un rythme normal est fait de : +/- 15 respirations/minute
 - En se focalisant dessus, il sera de : 7 à 10 respirations/minute
 - En pratiquant le yoga, il passera à : 5 ou 6 respirations/minute

L'inverse est vrai aussi :

- En faisant du jogging, il accélérera à : 25 respirations/minute
 - En période de stress, encore plus : 30 respirations/minute
 - Avec un sentiment de colère, encore plus : 40 respirations/minute
 - Avec un choc émotionnel, encore plus : 60 respirations/minute

Si l'on ralentit la respiration en se focalisant sur son propre rythme, quel qu'il soit, nous agissons aussi pour la maîtrise des sens de perception et ceci, toujours plus rapidement avec l'habitude. De même, si nous nous exerçons à respirer lentement, nous acquerrons une meilleure concentration.

Comme la respiration oxygène nos tissus cellulaires, plus nous la ralentissons, plus le corps peut bénéficier de sa "nourriture". Par contre, plus l'on est irrité nerveusement, plus le rythme s'accélère et moins nous en profitons. De même avec les sentiments et les émotions qui nous aveuglent par leurs tourbillons. Le plus difficile étant d'assumer ses émotions, la respiration permet de les maîtriser par le biais des sentiments.

Lorsque ces principes sont appliqués, notre vie s'apaise et s'allonge. Tout cela nous donne une meilleure santé, une plus grande maîtrise des sens de perception et une plus fine conscience. Mais cela peut donner aussi la sensation de supériorité - je suis mieux et je sais mieux que les autres - alors le piège de l'orgueil nous fait perdre les bienfaits que l'on avait obtenus.

Comme notre existence est dépendante de celle des autres, profitons d'apprendre quelque chose en se confrontant à celle des autres, ou en observant globalement l'altérité.

À suivre...

Lucie

Info - Ateliers

Yogarage, Route du Léman 32, 1907 Saxon, présente 2 ateliers avec :

- Aude, enseignante d'anatomie, infirmière diplômée et formatrice d'adultes
- Line, enseignante de Yoga diplômée



29 MARS 2025
9H00-12H00

LE STRESS

Introduction : qu'est ce que le stress ?
Comment ça fonctionne dans mon corps quand je suis en stress ?
Comment le Yoga va m'aider ?
Pratique posturale selon TKS
Comment j'intègre cet atelier ?

Prix 90.--
line@saxon.ch ou 078 825 76 19 par msg

Calme ton stress grâce au yoga !

Découvre comment cet atelier peut t'apaiser en comprenant les mécanismes du stress, en explorant son impact physiologique et en expérimentant des postures adaptées.

Un atelier complet pour mieux vivre au quotidien.

Réserve ta place dès maintenant !

As-tu déjà exploré le rôle essentiel de ton bassin lorsque tu danses à travers la vie ?

C'est lui qui soutient ta colonne vertébrale et t'accompagne dans chacun de tes mouvements.

Lors de cet atelier, tu découvriras cette partie clé de ton anatomie à travers des explications accessibles, des postures ciblées et une pratique à emporter chez toi.

Tu seras surprise de tout ce que ton corps sait déjà faire !

Réserve ta place dès maintenant !



10 MAI 2025
9H00-12H00

AUTOUR DU BASSIN

Je découvre mon bassin
Un peu d'anatomie
Focus sur le posas et le coccyx
Postures pour les hanches
Pratique posturale selon TKS
Comment j'intègre cet atelier ?

Prix 90.--
line@saxon.ch ou 078 825 76 19 par msg

Info - Retraite

Retraite au Portugal avec Vanessa Silva

Enseignante de yoga certifiée



18 AU 21 SEPTEMBRE 2025
Sernancelhe - Portugal

Prendre du temps pour soi dans un cadre unique en pleine nature, aligner corps et esprit, voilà ce que je vous propose durant ce séjour

PROGRAMME ET INFOS
vanessayogadouro@gmail.com



CE QUI VOUS ATTEND

- PRATIQUE POSTURALE HATHA YOGA
- IMMERSION SONORE AVEC BOLS CHANTANTS
- BALADE MÉDITATIVE EN PLEINE NATURE
- DISCUSSIONS, EXPÉRIENCES AUTOUR DU YOGA
- TEMPS LIBRE POUR SOI AFIN D'INTÉGRER LES EFFETS DE LA PRATIQUE, SE BAIGNER (PISCINE OU RIVIÈRE), PROFITER DU SAUNA ETC....



LIEU D'HÉBERGEMENT
MOINHO DA LAPA - SERNANCELHE
PORTUGAL

CUISINIER SPÉCIALEMENT PRÉSENT POUR L'OCCASION POUR NOUS PRÉPARER DES PLATS SAINS, VÉGÉTARIENS ET VEGAN AVEC PRODUITS DU POTAGER



PROGRAMME
(SOUMIS À MODIFICATIONS)

JEUDI 18	SAMEDI 20
DÉPART AÉROPORT PORTO DÈS 13H	PETIT-DÉJEUNER
ARRIVÉE MOINHO DA LAPA EN FIN D'APRÈS-MIDI	DISCUSSIONS, DÉBRIEFING
PÉSENTATION DU LIEU ET INSTALLATION	YOGA
REPAS DU SOIR	REPAS DU MIDI
TEMPS LIBRE	
YOGA	
REPAS DU SOIR	
IMMERSION SONORE	

VENDREDI 19	DIMANCHE 21
YOGA	PETIT-DÉJEUNER
PETIT-DÉJEUNER	DÉPART AÉROPORT PORTO
BALADE MÉDITATIVE	
DISCUSSIONS, THÈME AUTOUR DU YOGA	
REPAS DU MIDI	
TEMPS LIBRE	
YOGA	
REPAS DU SOIR	



TARIF TOUT COMPRIS 540€*

LES TRANSFERTS AÉROPORT
TOUTES LES PRATIQUES POSTURALES
IMMERSION SONORE
LOGEMENTS 3 NUITS
TOUS LES REPAS

*LES VOLNS NE SONT PAS INCLUS
PRIX AVEC EASYJET ENV. CHF 130- <->
18.09 DÉPART DE GENÈVE 12H40
21.09 DÉPART DE PORTO 14H25

PAIEMENT 30% À LA RÉSERVATION
SOLDE JUSQU'AU 01.09.2025
PAR VIREMENT BANCAIRE UNIQUEMENT
IBAN : PT50 0036 0738 0001 2956 1301 2



VANESSA SILVA
ENSEIGNANTE DE YOGA CERTIFIÉE
INSCRIPTIONS OUVERTES
vanessayogadouro@gmail.com



À méditer

Conjonction des éléments
Réalisation bien pensée - Judicieusement implantée
Et harmonieusement réalisée



Théâtre d'Épidaure/Péloponnèse
Grèce - 2024 - Photo Ip

Le théâtre grec d'Épidaure, probablement réalisé vers le début du 3^{ème} siècle av. J.-C., en plots calcaires de grande dimension, doit sa renommée autant à sa parfaite conception qu'à son exceptionnelle conservation.

Le nombre d'or utilisé pour sa réalisation architecturale le dote de proportions tout en harmonie naturelle, vraiment agréables à être et admirer. De plus, ce lieu possède une incroyable acoustique. En effet, si l'on se place sur la dalle circulaire du centre de l'arène à l'avant de la scène, pour émettre le moindre petit son, cela lui suffit pour qu'il se répercute aussitôt, audible des premiers aux derniers gradins.

**Toute reproduction de ce Yoga Bulletin N°20
est possible, mais avec l'autorisation préalable de la rédaction.
Merci !**