

**Cap
sur l'inconnu**



Kennedy Space Center - Floride - Photo Ib - 10.2015

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Sur le thème de l'inconnu	p. 4 -10
. Article de Paola	p. 4 - 6
. Article de Line	p. 7 - 8
. Article de Lucie	p. 9 -10
Coups de cœur lecture	p.11
Info stage	p.12
À méditer	p.12
Fiches techniques	p.13-14
Utthita Pārśva Koṇa Āsana	p.13
Supta Pāda Aṅguṣṭa Āsana	p.14
Séance pratique	p.15-16
Pédagogie pour la pratique	p.17
Chercher l'erreur	p.18

Thème fil rouge YB N° 21

Cap sur l'inconnu

Thème fil rouge YB N° 22

Guru - Lumière

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

- **Paola Moro** - article et stage
- **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

Pour cette édition du *Yoga Bulletin*, nous cherchions l'opportunité d'avoir un thème ouvert et large, ceci afin de pouvoir aborder des sujets plus vastes et en lien avec l'actualité. Dans cette optique, *Cap sur l'inconnu* nous a offert toute la latitude désirée.

Paola nous a d'ailleurs fait l'amitié de proposer sa réflexion à diverses inconnues et c'est avec joie que nous vous la partageons. N'hésitez pas à en faire de même ;-)

Ce 21^{ème} numéro, nous le souhaitons aussi plus frais. Nous nous sommes posé la question de savoir s'il était temps de modifier totalement sa forme ou de la laisser simplement évoluer à son rythme, avec des nouvelles rubriques qui viendraient s'insérer en temps utile alors que d'autres s'éclipseraient doucement. Les quelques changements d'éléments visuels apportés indiquent que nous avons privilégié la seconde option.

Aussi retrouverez-vous dans les quelques pages de ce bulletin les articles de Lucie et de Line, les "coups de cœur lecture" qui sont devenus des incontournables, deux fiches techniques et une séance pratique pour soutenir cette énergie de fin de printemps.

Nous vous souhaitons belle lecture.

Line & Lucie



Temple du Colosse - Ile de la Réunion

Photo Ib - 10.2016

Cap sur l'inconnu, sans oublier son tapis et son ordinateur

Ce thème de l'inconnu - inconnue - illustre pour moi parfaitement la vie d'enseignant et enseignante de yoga ! Retour sur mon parcours d'élève à enseignante de yoga diplômée Yoga Suisse qui, peut-être, fera écho au vôtre.

Lorsque j'ai suivi la HEG pour devenir bibliothécaire, j'ai appris un métier. A savoir, collecter, gérer, stocker et diffuser de l'information sous toutes ses formes. Si bien que lorsque j'ai commencé à travailler, je connaissais mon métier. Je devais bien sûr m'adapter à mon cadre de travail et ses besoins qui peuvent être très différents entre une bibliothèque, une archive ou encore un centre de documentation. Cependant, la base du travail était déjà acquise.

Lorsque j'ai commencé à donner des cours de yoga, ce fut tout autre chose ! Si je savais construire une leçon, guider une méditation ou expliquer des concepts philosophiques, je ne savais pas comment créer une entreprise. En effet, dans nos écoles de yoga, nous n'apprenons pas à construire notre activité professionnelle, comme si le fait de parler d'entreprise et de rentabilité était contraire à notre profession. Et pourtant, pour enseigner et partager la sagesse du yoga, il faut réussir à payer ses factures et à trouver des élèves. Heureusement, comme vous le découvrirez, *Patanjali* - et le *kriya yoga* - vient à notre rescousse...

Devenir enseignant de yoga « pour de vrai », c'est une nouvelle aventure qui commence ! Cap sur les inconnues !

L'inconnue administrative

Première inconnue, le statut d'indépendant. Quelles sont les démarches à suivre, à qui s'annoncer pour obtenir ce statut ? A quoi faut-il penser en matière de cotisations et d'assurance, faut-il faire un 3ème pilier ? Qu'est-ce qu'un business plan ? Si je suis engagée par un studio, quels sont mes droits et obligations ? Comment remplir une déclaration d'impôts ? Faut-il passer par une fiduciaire ?

Nous avons intérêt ici à nous armer de *tapas* (la persévérance, la discipline) et de notre ordinateur pour venir à bout de toutes ces démarches administratives.

L'inconnue du lieu

Deuxième inconnue, où s'installer. Si l'on ne peut que se réjouir de la multiplication des pratiquants de yoga (15 % de la population suisse, chiffre qui a doublé en 10 ans selon l'observatoire suisse du sport), il est difficile aujourd'hui d'ouvrir un studio qui soit rentable. Faut-il donc louer une salle ou essayer de se faire engager dans un studio ? Aujourd'hui il y a également la possibilité d'enseigner en ligne, depuis chez soi. Quelle est la meilleure option ?

Svadyaya, ici dans le sens de l'introspection, nous soutient dans nos réflexions. La question que l'on devrait se poser est quelle est la forme d'enseignement qui nous convient le mieux selon notre personnalité et selon notre environnement familial ?

L'inconnue de la promotion

Une fois que nous avons fait nos choix, que nous avons décidé d'un lieu, d'un horaire, d'un tarif etc. vient l'inconnu de la visibilité de notre activité.

Comment nous rendre visible, comment faire en sorte que les gens nous trouvent ? C'est là que nous devons nous intéresser au marketing dans le sens de la stratégie d'entreprise. Encore un mot tabou dans notre métier. Pourtant, sans trouver d'élèves, il n'est guère possible de transmettre nos connaissances. Avoir une stratégie ne signifie pas vendre à tout prix n'importe quoi à n'importe qui, mais savoir rendre notre message clair et accessible pour que les personnes intéressées puissent nous trouver.

Comment s'y prendre entre le digital et le local, comment vendre sans avoir l'impression de vendre, comment trouver l'équilibre entre technique de vente et message spirituel ?

La mauvaise réponse serait de ne rien oser entreprendre de peur de froisser quelque sensibilité. Essayer, tenter, faire des erreurs, recommencer encore et encore (Tapas vous avez dit tapas ?) jusqu'à trouver sa voie, son style et son audience ! Ce qui m'a aidé, c'est de me poser la question du pourquoi. Pourquoi est-ce que je propose cet atelier, ce cours, cette rencontre ? Et de ne pas se contenter de *Pour se reconnecter à soi-même* mais de creuser jusqu'au bout. Pour se reconnecter, ok, mais pourquoi ? etc.

L'inconnue de la construction de l'offre et des tarifs

On nous apprend à donner un cours d'environ 60-75 minutes. Comment étoffer notre offre pour toucher des personnes à qui ce cours standard ne convient pas et comment le structurer et y mettre un prix ? Une des choses que j'ai apprises qui m'a permis de passer du cours de yoga standard à un écosystème de cours, c'est la pyramide des offres.

En bas de la pyramide, on trouve le produit le moins cher, par exemple une newsletter gratuite, un guide pdf gratuit, un petit programme en ligne gratuit. Ensuite on trouve, par exemple, le cours hebdomadaire et collectif que l'on va vendre non par unité mais par abonnement, puis les événements en petit groupe qui vont être un peu plus chers, puis le cours privé en 1:1 etc.

Plus nous sommes proches des gens, plus le prix va augmenter parce que notre savoir et nos connaissances ont un certain prix ! Ce n'est pas pour autant qu'il faille être strict et ne pas faire d'exception pour cet élève qui a des difficultés financières. Mais ça ne doit pas être la base de notre activité.

Aujourd'hui, avec le recul et une famille à gérer, je prends conscience de la nécessité de savoir mettre des limites. J'ai appris à dire non lorsque ça ne me convenait pas. Résultat ? Je n'ai jamais eu autant d'élèves.

Nous pouvons ici pratiquer *Ishvara Pranidhana* (Abandon au Seigneur *Ishvara*). Ce n'est pas en restant figé sur les résultats, en voulant gagner toujours plus, que ça marche. Au contraire, c'est en acceptant ce qui nous est donné avec reconnaissance, en essayant de faire de notre mieux, en étant généreux avec nos élèves dans ce que nous transmettons que nous recevons alors en retour.

Ma prochaine inconnue

Maintenant que mon entreprise est construite, je vais faire face cette année à une nouvelle inconnue : J'organise une retraite de yoga de 3 jours ! Un véritable défi avec un million de questions auquel je dois répondre.

Heureusement, j'ai trouvé une alliée précieuse, une amie qui est aussi dans la construction de son activité de professeure de yoga. Grâce à elle et à son soutien, j'ai enfin osé me lancer dans cette nouvelle aventure.

Enseigner le yoga ou ne pas avoir peur de l'inconnu

Ce que je retiens de ce travail dans l'ombre (La plupart des gens pensent que notre travail se résume à préparer des cours...), c'est de ne pas avoir peur de se lancer vers l'inconnu. Sur son tapis comme dans la vie d'entrepreneur-e, avoir les pieds bien ancrés dans la terre, le dos redressé, respirer et oser se tromper, recommencer avec persévérance, explorer différentes formes d'enseignement, apprendre à se connaître ... S'abandonner à ce que l'Univers a à nous offrir.

Et vous

Et vous, cher-e-s enseignant-e-s de yoga, novices ou expérimenté-e-s, quelle est votre prochaine inconnue ?

Paola

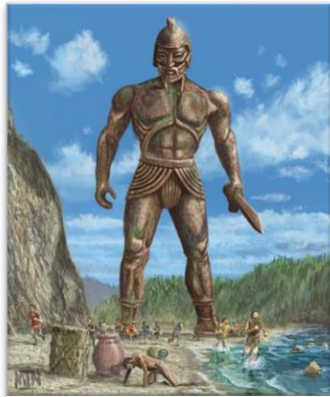


Photo pm – 2025

Et si on parlait de l'Intelligence Artificielle ?

Dans ce vaste thème de **Cap sur l'inconnu** de parler des nouvelles technologies me semblait indiqué. Mais quel rapport avec le Yoga ? Au début de cet article, aucun. Mais peut-être qu'après mon exposé, je pourrais vous en faire un parallèle.

L'Intelligence Artificielle se fonde sur l'hypothèse que la pensée humaine peut être mécanisée.



Talos – The Bronze Guardian of Crete
Image Pinterest

Au dire de Wikipedia, l'IA aurait déjà démarré dans l'antiquité. En effet, il existe des mythes et des légendes avec des êtres artificiels conçus par des maîtres artisans. Peut-être connaissez-vous la légende de Talos ? Ce fameux géant de bronze offert par Héphestos (dieu des forgerons et de la technologie) à Minos, Roi de Crète. Ce géant avait été conçu pour protéger l'île des envahisseurs. Talos était animé par de l'Ichor, le sang des dieux...

Mais, c'est plus proche de nous, lors de la 2^{ème} guerre mondiale, que les recherches dans l'Intelligence Artificielle sont plus référencées et suivies par la communauté scientifique et partagées à un large public. Elle devient une discipline scientifique déjà en 1956¹. Dès lors, l'IA connaîtra des périodes d'enthousiasme et des périodes un peu plus calmes jusqu'en 2010. En effet, c'est à partir de là que les

progrès les plus spectaculaires se font connaître puisque la technologie permet de plus grands calculs et ceci permettra de développer un réseau neuronal artificiel plus complexe. Dans l'intervalle, les IA sont utilisées pour booster par exemple les usines de travail à la chaîne où l'humain est remplacé par un automate ou encore dans les jeux vidéo pour une expérience plus proche de la réalité. L'IA ne cesse d'évoluer jusqu'à prendre la place que nous lui connaissons maintenant dans maints de nos outils numériques par exemple. Elle est aussi dans nos appareils usuels, comme notre appareil photo où le déclenchement se fait lorsque l'IA ajoutée reconnaît un sourire lors d'un portrait.

Il y a 2 ans, nous découvrons CHAT-GPT sur nos ordinateurs personnels. Cette IA existait déjà mais il fallait plus que notre ordinateur de bureau pour pouvoir l'utiliser. Elle est devenue plus populaire encore ces derniers mois en pouvant générer des images. Je pense en particulier ici aux images style manga empruntées ou plagiées (en fonction de notre point de vue) de Hayao Miyazaki², des studios Ghibli qui ont été générées. La question sur les droits d'auteur ou sur la propriété intellectuelle s'est alors formulée dans mon esprit. Mais ceci est une autre réflexion. Continuons de tirer le fil de cette IA qui devient de plus en plus présente dans notre quotidien.

Maintenant que je viens de tracer un petit historique de l'IA, on peut se rendre compte que l'homme fantasme depuis fort longtemps à reproduire son intelligence ou tout du moins à créer quelque chose qui lui ressemble et qui pourrait remplacer les tâches qui lui sont fastidieuses. Ce n'est donc pas une lubie propre à notre siècle. Sous cet éclairage peut-être que cette nouvelle technologie fera moins peur. Parce que oui, l'homme est conditionné



Photo Instagram - Mars

¹ Source https://fr.wikipedia.org/wiki/Histoire_de_l%27intelligence_artificielle

² Animateur, réalisateur, producteur, scénariste, écrivain et mangaka japonais

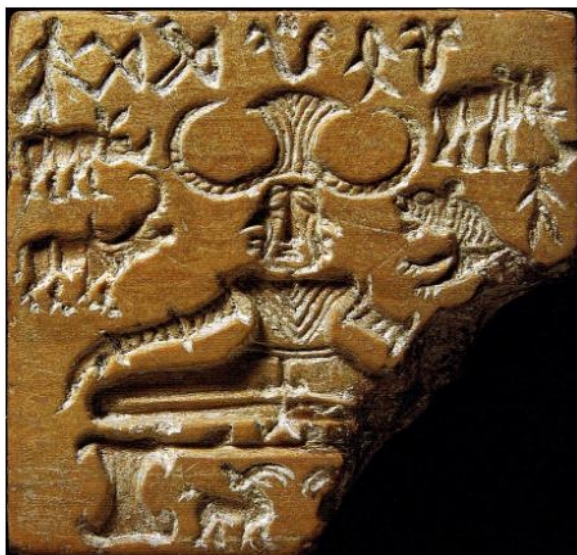
pour se méfier de tout ce qui est nouveau et qui pourrait compromettre son équilibre. Cette technologie a donc été créée dans un premier temps pour nous faciliter l'existence. Comme toutes choses de la création, il y a du bon et du moins bon. C'est pourquoi, il est essentiel certainement de ne pas tout abandonner aux nouvelles technologies. Gardons notre esprit critique sur ses bienfaits et ses méfaits. Utilisons ceci avec conscience et réflexion.

Et maintenant, voyons un parallèle avec le yoga, de mon point de vue. Depuis que j'ai mis mon nez dans le monde du yoga, j'entends parler de « révolutions » dans les styles enseignés. Je m'explique : Tous les enseignants de yoga teintent leurs cours de qui ils sont et parfois leur style est une manière de faire tellement spéciale qu'on lui donne un nom particulier. Si un large public répond à ceci, alors on l'enseigne sous cette forme uniquement. Parfois, la méthode est décriée : Elle a oublié quelque chose qui est jugée essentielle pour ses opposants. Encore une fois, à la nouveauté, l'homme se cabre car il en a peur, se raccroche à ce qu'il connaît, catégorise et juge selon son propre vécu. La vérité, c'est que la vérité peut avoir plusieurs visages, rappelez-vous de cette légende de l'éléphant du Roi et des sages aveugles.

Le Yoga est connu depuis des millénaires, il a été créé pour nous amener une meilleure compréhension de nous-même dans toutes les couches qui nous composent. Il a été maintes fois remastérisé, peut-être a-t-il changé de nom au fil du temps, avec certainement des oublis par-ci ou par-là. Parfois, comme à l'heure actuelle, il souffre d'un engouement planétaire et parfois seuls quelques initiés l'ont pratiqué. Mais ceci n'empêche pas que plus de 5'000 ans après les premières traces écrites du Yoga, on le pratique toujours avec le même but (même si on doit se détacher du but) aller vers le mieux (physique, mental, spirituel...).

L'homme a toujours cherché un mieux en inventant des outils qui sont propres à son époque, mais le Yoga est universel et intemporel, peu importe sa forme.

Line



Le sceau de Pashupata Mohenjo Daro

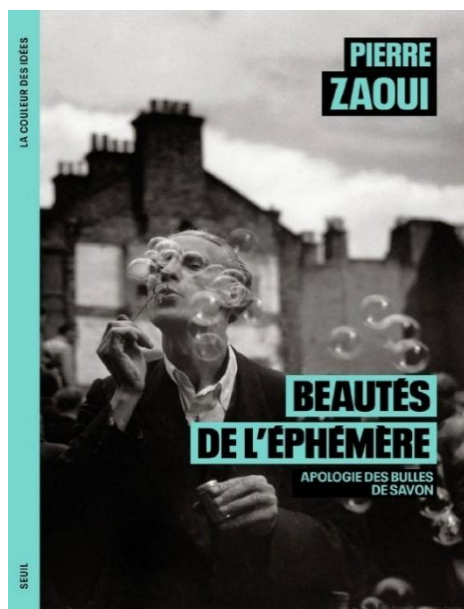
Image <https://www.eltonyoga.com/yoga-philosophy-practicepart-2-indus-saraswati-civilisation/>

Cap sur l'inconnu

Le fil rouge de ce bulletin est pratique puisqu'il donne toute latitude pour rédiger. Et comme deux thèmes à priori contradictoires occupent ma réflexion en ce moment, je profite de cette opportunité pour les développer en parallèle. Chemin faisant, peut-être y trouverais-je même des points de convergence à tisser.

1^{er} sujet : L'impermanence

Il m'est venu à la lecture du dernier ouvrage de **Pierre Zaoui** intitulé "**Beautés de l'éphémère** - Apologie des bulles de savon", avec l'envie de souffler, comme jadis enfant, des bulles au vent.



Aux Éditions du Seuil, 2024
Collection La Couleur des Idées

Juste additionner dans un petit flacon du savon pour vaisselle et de l'eau, en un dosage adéquat, puis mélanger le tout avec la tige et l'anneau qui prolongent le couvercle du récipient. Il suffit alors de gonfler gentiment la fine pellicule de liquide restée dans le cercle, préalablement placé vers la bouche, pour façonner des sphères à la forme parfaite, auréolées d'arc-en-ciel par la grâce du soleil... Et vite les photographier avant qu'elles n'éclatent afin de prolonger, d'une certaine manière, leur bien brève existence... Quel plaisir !

Dans cet ouvrage aux innombrables références, l'auteur analyse "*la vacuité de l'existence*" avec toute la précision du scientifique. Sans avoir une connaissance pointue des œuvres de tous les philosophes, écrivains, peintres et artistes sur lesquels il appuie le développement de sa thèse, cette lecture m'a projetée dans divers textes appris de la philosophie indienne, antérieurs ou contemporains à ceux proposés ici.

Sans vouloir entrer dans une étude comparative, j'y retrouve en résumé les notions du temps qui passe et de l'impermanence de toute chose - y compris notre vie - de celle qui bouscule notre perception spontanée de ce qui est réel ou non.

En effet, tout est décrit ! :

- L'énergie créatrice
- La capacité de transformation
- Le premier stade de changement
- Les diverses qualités de fonctionnement
- Les éléments de base de la matière conjugués parfaitement, quoique singulièrement
- Les capacités d'action et de perception
- Le passé, le futur et le présent

Et réalise finalement qu'admirer ces magnifiques bulles colorées le temps d'un bref instant - maintes fois réitéré pour le plaisir des yeux - me donne, concrètement, l'exact résumé de toutes ces explications.



Photo Ip - 04.2025

2^e sujet : L'harmonie

Force est de reconnaître que les grands bouleversements de notre époque viennent chahuter nos certitudes fondamentales, à tous les niveaux. Que penser ? Que croire ? Et comment se situer dans ce fatras général ? ***Qui se ressemble, s'assemble ?***

Nous avons tous une fois constaté que ce qui est organisé de manière adéquate amène forcément un résultat harmonieux, avec un sentiment apaisé. Reste à connaître les critères du bon ordre des choses. Cette liste peut tellement différer en fonction des vécus et ressentis de chacun qu'elle influence à coup sûr nos considérations. Difficile donc d'avoir un avis commun et tranché. Pourtant, les épreuves traversées démontrent aisément qu'un certain équilibre revient toujours, tel le balancier au mouvement ample qui, peu à peu, s'immobilise finalement et ceci, même si la base connue et rassurante de jadis s'est modifiée avec le temps. Donc ***Patience et Confiance !***

Poursuivant cette idée, j'ai pensé au ***principe de similarité*** décrit par la médecine indienne qui, dans l'alimentation - concernant l'interaction des substances - donne l'adhésion et favorise une bonne cohésion entre matière et énergie. La croissance de l'enfant et la régénération des tissus après une maladie l'illustrent parfaitement.

À l'inverse, un morceau de sucre mis dans un réservoir à essence est une catastrophe pour le moteur qui ne saura plus fonctionner, car le carburant et le sucre, bien que tous deux énergies, ne sont pas pour autant similaires ni compatibles.

En *Āyurveda*, il existe par ailleurs le principe de ***spécificité*** qui souligne un élément unique parmi tous les autres... La base-même de la diversité. Cette qualité bien utile permet par exemple à un médicament d'agir sur un tissu-cible grâce à ses qualités spécifiques et non par l'effet de similitude des tissus.

Et le principe de ***quantité*** qui évite, soit à la matière soit à la fonction, une carence, un surdosage ou une absence d'action. En effet, si une seule dose de matière active est bénéfique, cinq portions seront certainement néfastes et une demi-dose, éventuellement inactive.

La physiologie de l'alimentation du point de vue ayurvédique est si vaste qu'elle mériterait d'être, à elle seule, l'objet d'un ou plusieurs article/s. Qui sait, peut-être dans un prochain bulletin ?

Ce résumé succinct me permet cependant de souligner les points communs qu'il a avec l'histoire des bulles de savon.

La matière devient concrète lorsqu'elle a en elle les cinq éléments de base que sont l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre. Pour que cet assemblage au dosage chaque fois unique s'anime, il nécessite de l'énergie, tout comme une intention et une fonction. Ajoutons-y encore la notion de temps - un début, une durée, une fin - et voilà les fondements de l'existence en perpétuel recommencement. Ceci pour faire des bulles autant que pour rendre possible toute vie terrestre.



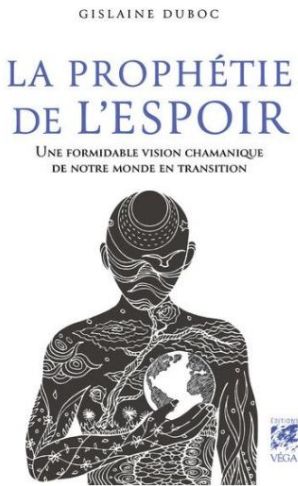
Bord du Rhône - Sion/VS - Photo Ip - 04.2025

J'ai conservé les notions de beauté, d'éphémère et d'harmonie pour conclure car elles me semblent d'importance capitale.

À priori, faire des bulles ne sert à rien, d'autant plus qu'elles ne durent qu'un instant. Elles génèrent pourtant tellement de joie ! Que nous soyons adulte ou enfant, intuitif ou très intelligent, fortuné ou sans le sou, de pouvoir ou dépourvu n'a pas d'importance, elles donnent le même sentiment mélangé de légèreté, de beauté hors du temps, de vacuité, d'harmonie et de paix, celui-là même qui change tout... Pour revenir à l'essentiel.

Lucie

Coups de cœur Lecture

	Flore Vasseur, réalisatrice du documentaire <i>Bigger Than Us</i> dans lequel elle relate les initiatives novatrices et spontanées de jeunes du monde entier, engagés dans un mieux vivre ensemble en respect avec et pour la planète, nous propose à présent cet ouvrage au titre interrogateur : <i>Et maintenant, que faisons-nous ?</i> Les nombreux débats qui ont suivi les projections de ce film dans plus de cinquante pays, avec "des milliers de collégiens, lycéens, étudiants et dirigeants"¹ ont été ses sources d'inspiration pour rédiger ce petit livre très intéressant. <i>"Pour réparer le monde, il faut commencer par réparer nos liens. Le seul remède à la peur, c'est l'amour."</i>¹ Lucie ¹ Référence : 4^{ème} de couverture Éditions Grasset & Fasquelle 2024
 Editions Véga 2024	<i>"Pensez-vous que nous sommes à la fin d'un cycle et que l'avenir est de plus en plus angoissant ? L'humanité est-elle en danger ? Et comment en est-on arrivés là ? Autant de questions que nous sommes nombreux à nous poser."</i> <i>Cet étonnant récit propose une réponse optimiste pour envisager sereinement ce passage vers le nouveau monde. Il nous conduit au cœur du mythe du jardin d'Éden, fondateur de notre société, pour y trouver enfouie en son sein cette prophétie porteuse d'espoir"</i>² Dans ce livre, Gislaine nous partage plusieurs de ses visions chamaniques. Elle nous parle de son évolution personnelle aussi à travers la vie, ses combats, ses blessures... Et comment, finalement, elle s'en sort aujourd'hui. Ce texte se lit très facilement, même si l'on n'est pas initié au chamanisme. Peut-être avant de vous lancer dans cette lecture, j'aimerais rappeler que notre monde occidental garde du chamanisme une impression de charlatanisme, de mise en scène spectaculaire avec des trances, des cris etc. alors qu'il est le premier système spirituel établi par l'homme il y a des milliers d'années, une concentration intense. Donc laissons tomber tous ces préjugés pour se lancer dans cette lecture porteuse d'un formidable espoir quant à notre avenir commun. Line ² Référence : 4^{ème} de couverture

Info stage



SE RESSOURCER
Escapade hivernale
14 au 16 novembre 2025
à Champéry

Yoganatyam
Respirer. Bouger. Ressentir. Sourire. Être.

AU PROGRAMME
Yoga, ayurvéda, rituels, méditations, partage, accompagnement, mise en place de routine, communauté bienveillante, ressourcement.

INCLUS
✓ 2 nuits
✓ petit-déjeuner, dîner, souper
✓ pratiques de yoga et méditation
✓ workshop yoga et ayurvéda
✓ balades dans la nature
✓ snacks & boissons

RETROUVEZ VOTRE SÉRÉNITÉ JUSTE AVANT LA FIN DE L'ANNÉE !

INFOS ET INSCRIPTION : WWW.YOGANATYAM.CH
Paola Moro, Enseignante dipl. YCH, reconnue RME

À Méditer

*En ce temps-là, de nombreux mendiants qu'élevaient
Leur pitance aux bourgeois plus chanceux.
Puis arriva un homme appelé
Siddhartha Gautama, dit Bouddha*

*Avant qu'il ne puisse parler, un riche bourgeois
Excédé par toutes ces demandes
Déversa sa colère sur le nouveau venu
Alors qu'il n'avait rien mendié.*

*Bouddha resta impassible, avec pour effet
D'énerver l'opulent personnage.
Comment se fait-il que tu restes calme à ma colère ?
Voici la réponse qu'il reçut :*

*"Tes paroles sont comme des pommes que tu me donnerais.
Si je ne les accepte pas, elles pourrissent. Tes paroles aussi."
C'est ainsi que ce riche homme devint un
Fervent adepte de Bouddha.*

Légende racontée par Sri T.K. Sribhashyam en automne 1989

Utthita Parshva Kona Asana

Posture debout

Technique :

En statique, toujours (minimum 1 respiration G/D)

Position de départ : Debout, pieds joints, menton baissé, bras le long du corps, yeux fermés : écarter les pieds de 70cm à 1 mètre

Sur l'inspiration : Lever les bras de chaque côté, à l'horizontale, paumes dirigées au sol, tourner le pied gauche à gauche, ne pas tourner le bassin.

Sur l'expiration : Plier le genou gauche, descendre la cuisse gauche parallèle au sol, flexion latérale du buste à gauche, avec bras en croix, visage de face. Amener avant-bras gauche sur genou ou paume au sol, à l'extérieur du pied gauche, tête et buste de face, déployer le bras droit (coude tendu) au-dessus de la tête, dans le prolongement du corps, paume au ciel (plus efficace) ou éventuellement tournée vers le bas.

Faire 3 respirations (débutant 1 respiration, évent. 2XG/D) puis

Sur l'inspiration suivante : Relever le buste à la verticale en tendant le genou gauche, bras à l'horizontale, remettre le pied gauche de face et ouvrir le pied droit **Sur l'expiration :** Flexion latérale, idem côté droit

Faire 3 respirations (ou 1 respiration...)

Sur l'inspiration suivante : Relever le buste à la verticale en tendant le genou droit, bras à l'horizontale, remettre le pied droit de face, resserrer les jambes

Sur l'expiration : Ramener les bras le long du corps. Pour relever le buste plus facilement, amener le poids du corps sur le pied de la jambe opposée, avec le genou tendu.

Repos sur le dos, ou éventuellement debout (si posture suivante debout), pieds joints, dos redressé, menton rentré, bras le long du corps, yeux fermés

Rétentions : -

Concentrations : Se fait normalement avec les yeux fermés... Mais souvent avec les yeux ouverts pour l'équilibre

Traduction :

Posture debout en flexion latérale

Utthita, debout - **Pārśva**, le côté - **Koṇa**, l'angle - **Āsana**, la posture

Symbolique : Stabilité, équilibre

Symbolique énergétique : Force, détermination

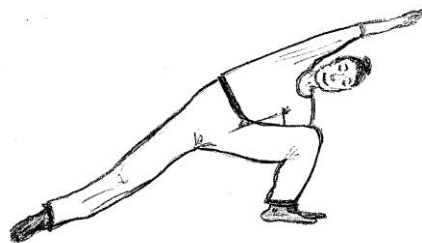
Contre-Indications :

Hernie discale ; Sciatique ; Varices importantes ; Hypotension ; Peut se faire avec des genoux fragiles ; Ne pas exagérer l'effort : Si des tremblements surviennent, sortir de la posture

Adaptation :

Voir dans l'énoncé de la technique, (avant-bras sur genou fléchi)

Utthita Pārśva Koṇa Āsana aboutie



Adaptation



Dessins Ip

Effets anatomiques :

Renforce les genoux (articulations) ; Apporte la fermeté musculaire des cuisses ; Assouplit la région sacro-lombaire et les articulations du bassin ; Assouplit et rectifie la totalité de la CV au niveau de chaque vertèbre (mieux que Utthita Trikona Āsana 1-2, le triangle debout sans torsion) ; Bénéfique contre la scoliose ; Assouplit les articulations des épaules ; Donne de la force physique ; Masse les os longs par contractions-/relâchements musculaires (par leurs attaches sur les os)

Effets physiologiques :

Améliore la circulation de retour (veineuse) ; Permet un massage cardiaque et allonge la respiration ; Décongestionne les organes du bassin ; Aide à éliminer les kystes aux ovaires ; Aide à l'assimilation et l'élimination intestinale (côlon descendant) ; Agit sur le foie et la vésicule biliaire ; Améliore la fonction rénale en tant qu'élimination ; Élimine les calculs rénaux et biliaires ; Soutient la croissance et le rétablissement après maladie ; Facilite la circulation nerveuse dans la CV

Effets mentaux :

Soutien l'équilibre ; Dynamise

Effets ayurvédiques :

Aide à l'élimination des **Mala** (déchets)

Active les **Kapha** (eau) de la digestion :

- **Bodaka Kapha** (pour un meilleur discernement des goûts)
- **Avalambaka Kapha** (pour déglutition)
- **Kledaka Kapha** (pour ramollir les aliments dans l'estomac)

Erreurs fréquentes :

Genou opposé fléchi, coudes fléchis, bras du dessus pas dans l'axe du dos, Bassin tourné de côté, visage tourné et non de face, tête hors axe du dos. Dans la posture, le genou arrière est tendu et les 2 plantes de pied restent au sol à plat. **Si orteils crispés = trop de volonté pour tenir (= arrêter) ; Idem si respiration rapide ou bloquée**

Suptha Pada Angushta Asana

Posture plat-dos

Technique :

Départ : Allongé sur le dos, jambes jointes, pieds joints, bras le long du corps, paumes des mains au sol, menton baissé, yeux fermés

Inspire : Immobile à plat-dos

Expire : Lever les jambes jointes à la verticale sans relever le menton, saisir les orteils ou chevilles ou genoux, ventre et épaules détendus

Faire 6 ou 12 respirations ujjāyi dans la position ; Rétention possible après expiration

Inspire : Reposer les bras le long du corps et les jambes jointes au sol dans l'alignement de la C.V.

Expire : Immobile à plat-dos

Repos sur le dos

Contre-Indications :

Sciaticque en crise - sinon : bénéfique ; Hernie hiatale accompagnée d'aigreurs ; Pas de rétention après expirer en étant enceinte !

Adaptations :

Talons, jambes contre un mur, bassin le plus près possible du mur en gardant le plus possible les genoux tendus, dos et bras au sol ; Saisir les membres inférieurs en plaçant les mains judicieusement pour une tension non exagérée

Erreurs fréquentes :

Epaules relevées, elles devraient redescendre et rester au sol ; Bassin relevé et trop de tension dans l'arrière des cuisses et genoux ; Menton relevé, crispation des muscles du visage et des articulations des mâchoires ; Genoux fléchis. Adapter selon vos besoins. S'aider de l'expiration pour détendre chacune de ces tensions

Traduction :

Supta (suptha), couché ; Pāda, le pied ou la jambe ; Aṅguṣṭa, l'orteil (gros orteil) ; Āsana, la posture

Supta Pāda Aṅguṣṭa Āsana

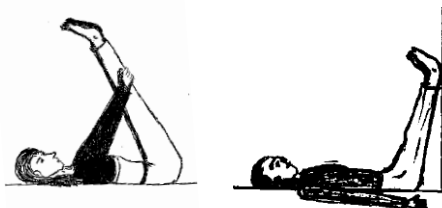
Allongé en triangle sur le dos

Symbolique subtile : Alignement des points vitaux

Supta Pāda Aṅguṣṭa Āsana Aboutie



Avec adaptations



Dessins Ip

Effets ayurvédiques :

Agit sur **Trika** et **Uras**

Active **Sadhaka Pitha** (fonctions mentales et mémoire) et **Udana Vayu** (énergie soutien de l'évolution spirituelle, donne la parole, l'enthousiasme, la mémoire)

Par l'action d'**Apana Vayu**, meilleure élimination de Purisha (selles) et Mutra (urines)

Améliore les fonctions de **Samana Vayu** (mouvements subtils du corps) notamment pour débiter l'assimilation

Élimine le **Pitha** (feu) en trop
Rééquilibre **Pachaka Pitha** (sécrétion acides et corrosives) et **Kledaka Kapha** (mucus protecteurs)

Effets physiques :

Corrige et rectifie la colonne vertébrale, surtout lombaire ; Bénéfique contre la lordose et la scoliose ; Renforce la sangle abdominale

Effets physiologiques :

Posture très physiologique qui active la circulation de retour ; Décongestionne le bas-ventre et les jambes, si lourdeurs ; Lutte contre les varices ; Soutient l'élimination intestinale ; Soutient l'élimination rénale ; Améliore la digestion et réduit l'aérophagie ; Stimule les fonctions du foie et soutient la vésicule biliaire ; Aide à éliminer les calculs rénaux et biliaires ; Rééquilibre les fonctions ovariennes

Concentration :

Kanṭha (gorge) à l'inspiration et/ou à l'expiration

Effets mentaux :

Le mental étant occupé à relâcher les tensions inutiles en utilisant l'expiration, il devient ainsi plus stable

À noter :

Supta Pāda Aṅguṣṭa Āsana peut remplacer **Śīrṣa Āsana** (posture sur la tête) si celle-ci est contre-indiquée

Supta Pāda Aṅguṣṭa Āsana est remplacé par le mouvement des jambes en Urdhva Prasuta Pāda Āsana en Dvi (2) ou Eka (1) Pāda si trop en difficulté pour la faire

Séance pratique

Énergie pour la fin du printemps

Prendre un instant en position assise ou en **Shava Āsana**

Entre chaque posture, prendre **Shava Āsana** +/- 2 mn

Kapalabathi 12 respirations suivies de 4 respirations **Ujjāyi**, faire 3X, en position assise



Utthita Pārśva Koṇa Āsana 3 resp. G/D
Cf fiche technique



Pārśva Utthana Āsana 3 resp. G/D

Debout, pied G avancé d'un grand pas, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus. Sur l'inspiration, soulever les bras à la verticale ; sur l'expiration, faire une flexion avant. Les mains peuvent se déposer quelque part sur la jambe G ou au sol. Rester 3 respirations, puis se redresser sur une inspiration. Faire la même chose avec le pied D avancé.



Dvi Pada Apana Āsana, buste relevé, 6 resp.

Allongé sur le dos. Sur l'expiration, amener les cuisses sur l'abdomen en fléchissant les genoux et soulever la tête/buste pour amener le front près des genoux, saisir les genoux avec les mains. Rester ici 6 respirations. Retrouver le plat-dos sur une inspiration.



Svana Āsana 3X

À plat ventre, front au sol, jambes serrées. Sur l'inspiration, déployer le visage et le buste vers le haut pour se retrouver en Urdhva Mukha Svana Āsana ; sur l'expiration, soulever les hanches pour se retrouver en Adho Mukha Svana Āsana ; sur l'inspiration, revenir en Urdhva Mukha Svana Āsana ; et sur l'expiration, revenir à plat ventre.

Refaire encore 2 X

**Prasara Pada Uttana Āsana** 6 resp.

Debout, pieds écartés plus large que le bassin, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus. Sur l'inspiration, soulever les bras à la verticale ; sur l'expiration, faire une flexion avant. Ici, on peut fléchir les genoux pour poser les mains au sol et écarter encore un peu les pieds, retendre les genoux et rester 6 respirations. Puis fléchir les genoux pour resserrer un peu les pieds et redresser avec une inspiration, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus. Relâcher les bras sur l'expiration.

**Suptha Pada Angustha Āsana** 12 resp.

Cf. fiche technique

**Bujangha Āsana** 3 X

Allongé sur le ventre, pieds serrés, mains de chaque côté du thorax. Sur l'inspiration, déployer le visage vers le ciel en laissant le buste monter à la force du dos ; sur l'expiration, revenir avec le front au sol.

**Vajra Āsana** 6 X

À genou, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus. Sur l'inspiration, se redresser sur les genoux tout en élevant les bras à la verticale ; à l'expiration, fléchir les coudes pour poser les mains derrière la tête, paumes de mains au ciel ; à l'inspiration, retendre les coudes. Faire encore 5 X puis revenir à genoux sur une expiration, les mains sur les cuisses.

**Ardha Matsyendra Āsana** version n°1, 3 resp. G/D

Assis, jambes tendues. Amener le pied D en demi-lotus ou la plante du pied contre l'intérieur de la cuisse. Tourner le buste à G, le bras G passe derrière le dos alors que la main D saisit la cuisse/tibia/cheville/pied. Aligner bien le dos. Ramener le visage face au pied G, regard sur le gros orteil. Faire 3 respirations. Défaire la posture. Refaire la même chose de l'autre côté.

**Maha Bandha**, concentration Nabhi, 8 à 12 resp.

Assis avec les plantes de pieds l'une contre l'autre, talons +/- près du périnée, dos redressé. Paupières closes, avec regard dirigé au niveau du nombril, en avant de la colonne vertébrale.

Ujjayi Anuloma 6 cycles, en rendant l'expiration plus longue que l'inspiration.

Cf. fiche technique

Bonne pratique !

Line

Un peu de pédagogie pour la pratique

Suite des 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. (Voir 1^e partie dans YB N°20, p.13)

Postures et évolution spirituelle

Nous croyons que l'humain est le point final de l'évolution. L'évolution spirituelle manque dans cette manière de penser.

Tout ce qui nous entoure (objets utiles, inertes, végétaux, animaux) contribue à cette évolution en nous soutenant. Dans l'univers, tout est construit pour être un soutien de quelque chose ou de quelqu'un. L'homme se différencie des autres espèces parce qu'il a la capacité de raisonner.

Pour évoluer spirituellement, encore faut-il :

- Accorder de la valeur à un chemin spirituel (une religion) ou une croyance, conviction, confiance
- Avoir une attitude psychologique (manière d'être) vis-à-vis des autres

Ce second point est difficile car il doit sans cesse être amélioré et affiné, ce qui signifie être apte à changer sa conduite selon son environnement. Pour cela, il faut du temps. De plus, en Orient, l'évolution spirituelle fait partie du cadre socio-familial alors qu'en Occident, elle est séparée de nos activités de vie.

Chacune des espèces a un comportement typique dans lequel nous allons puiser ce qu'il y a de meilleur pour atteindre l'équilibre parfait. En les imitant pour comprendre leur situation dans l'univers, nous parvenons à créer leur environnement. Non pas parce que nous envions leur situation mais pour permettre notre propre évolution.

Nous pouvons déjà tenter de comprendre cela intellectuellement mais il y aura des lacunes alors qu'en les imitant par le moyen du Yoga, nous retrouvons leur ambiance particulière.

Pour modifier notre comportement psychologique, il faut donc du temps et de la persévérance, c'est-à-dire maintenir une discipline et un certain rythme. Ce but recherché n'étant pas objectivable, il rend difficile le maintien de notre effort dans la durée. Cependant pouvons-nous assez rapidement le constater par les effets qu'ils ont sur nous. Exemples :

. Le cobra, Bhujanga Āsana, éveille la persévérance dans ce qui n'est pas palpable, c'est-à-dire la constance sur le passé, le présent et le futur.

. La montagne, Parvatha Āsana, dont la base est normalement stable, quel que soit le temps, nous renforce pour supporter les sentiments opposés sans s'user.

Lorsque le corps imite une espèce dans sa totalité, en posture statique, cela change petit à petit notre attitude mentale de sorte que l'autre s'éveille en moi.

Nous sommes obligés de regarder autour de soi pour évoluer - en tenant compte des nouvelles données. Ainsi devenons-nous plus humbles car nous voyons ce que nous n'avons pas mais que les autres ont. L'humilité est donc une condition nécessaire au changement de comportement.

Cette nouvelle compréhension des autres nous aide à être solidaires de l'univers. Sans oublier que, pour être soi-même, il faut finalement trouver son propre rythme et non prendre celui des autres. lp

À suivre...

Chercher l'erreur



Baar/VS - 16.04.2025 - Photo Ip



Baar - 17.04.2025 - Ip



Baar - 23.04.2025 - Ip



Mayens Mase/VS - 24.04.2025 - Ip

**Toute reproduction de ce Yoga Bulletin N°21
est possible, mais avec l'autorisation préalable de la rédaction.
Merci !**