

Guru

-

Lumière



Nyons/Drôme provençale/FR - Juin 2025 - Photo Ip

**Tour Randonne (1280) coiffée de son
Campanile dentelé néogothique (1863)**

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Sur le thème Guru - Lumière	p. 4 - 9
. Article de Line	p. 4 - 5
. Article de Lucie	p. 6 - 7
. Article de Karim	p. 8 - 9
Coups de cœur lecture	p.10
Infos Formation	p.11
Réflexion	p.12
Fiches techniques	p.13-14
Ardha Matsyendra Āsana	p.13
Bagiratha Āsana	p.14
Séance pratique	p.15-16
Pédagogie pour la pratique	p.17
À méditer	p.18

Thème fil rouge YB N° 22

Guru - Lumière

Thème fil rouge YB N° 23

Shishya - Celui qui accepte la discipline

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

- **Karim Khouw Zegwaart** - article et info 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

Le mot sanskrit **Guru गुरु**, **Maître**, fut la source dans laquelle nous avons puisé allègrement pour rédiger cette 22^{ème} édition. Le terme *Lumière* lui a été accolé pour souligner le sens plus originel de Maître, un guide qui éclaire par ses hautes connaissances spirituelles et philosophiques, mais aussi par ses compétences dans de nombreux autres domaines, comme ceux des arts, de la médecine etc.

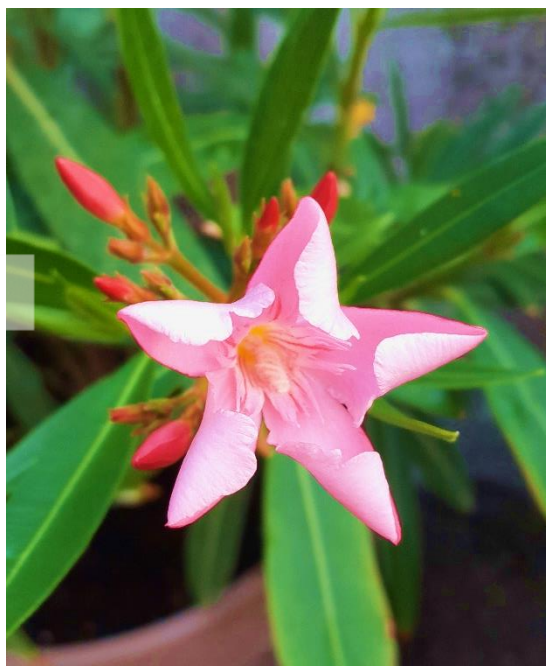
Karim, également inspiré, s'est joint à nous pour vous proposer d'autres champs de lecture. Nos lignes conjuguées vous donneront peut-être envie, à vous aussi, de pousser un peu plus loin vos propres réflexions... Si tel était le cas, nous serions heureuses de pouvoir les relayer dans un prochain *Yoga Bulletin*, avec votre approbation bien sûr.

Au sujet des bienfaits qu'apportent les postures et autres techniques d'une séance de yoga, décrits dans les fiches partagées ici, il n'y a pas de miracle ! Il va de soi qu'il s'agit de pratiquer sous les conseils avisés de votre enseignant.e, dans la rigueur technique et la durée. Ainsi pourrez-vous en apprécier la véracité.

Ces présentes pages vous proposent donc nos habituels articles et développements, coups de cœur lecture, photos, informations diverses, fiches techniques aux noms de Maîtres, une séance pratique en lien et quelques temps de réflexion.

Nous vous souhaitons de bons moments de lecture et de pratique.

Lucie & Line



Laurier rose - Baar/VS - 2025 - Photo Ip

Guru - Lumière

OM GURU OM GURU OM

DEVA DEVA

SRI GANESHA JAI ANANDA KI JAI

om : son primordial de l'univers, l'unité avec le divin, l'harmonie cosmique, utilisé comme un préfixe pour lancer le mantra

Guru : Maître

dieu

Sri : marque de respect : vénérable

Ganesha : dieu indien à tête d'éléphant, son nom signifie seigneur du peuple, scribe et sage, qui soulève tous les obstacles

Ananda ki jai : victoire infinie

Lorsqu'avec Lucie nous avons choisi ce thème, j'étais hyper motivée à faire un texte sur le guru intérieur, celui qui nous guide, cette petite voix qu'on a tous et que parfois on peine à écouter.

J'avais pleins d'idées, pas forcément très bien formulées et très cohérentes, mais je me suis dit que, comme d'habitude, j'allais pouvoir poser tout ça, attendre un peu que ça gauge, que ça mijote, que ça dégorge et que ça sorte, bien ordonné : comme cela se passe en général dans mon processus d'écriture.

Dans cet article, j'avais envie de vous parler du guru intérieur. J'avais l'intention de discourir sur cette petite voix à l'intérieur, quand un projet se balade dans la tête et que vous souhaitez le mettre en place. Quoi de mieux que cet article pour partager mon expérience actuelle. Un projet autour des cours de yoga qui me trotte dans la tête depuis un certain temps déjà.

Mais voilà : fin juillet, mes idées ne se sont pas diversifiées, pas de nouveauté, rien de plus, nada, un grand RIEN et... c'est la page blanche !

Et mes premiers mots, premières ébauches, déposés dans un document Word pour l'élaboration du texte qui ne veulent pas s'animer pour prendre forme. Plus je reprends ces mots et laisse défiler mes idées, pire c'est...

Et alors est entré en scène mon mental, mon juge intérieur. Je me suis mis la pression, tous les jours, pour avancer dans cet article, l'envie d'accélérer le processus et d'en finir.

Je me suis fait des calendriers que je n'ai pas respectés : les beaux jours et l'envie de balades, le besoin de farniente et de repos, de me retrouver avec mon ado, mon adolescent et l'homme qui partage ma vie étaient bien plus forts. Les deadlines que je m'étais fixées ont été dépassées sans aucun scrupule ou remords car je ne me souvenais même pas m'en être posées.

Cette année a été difficile émotionnellement avec le départ de ma maman après une maladie. Je pourrais donner comme excuse que cette date d'anniversaire coïncidait avec le début de la rédaction de l'article mais ce ne serait pas honnête car hors de propos. Surtout que c'est à ce moment-là qu'a germé l'idée du fil rouge pour la saison de yoga 2025-2026 que j'ai finalisé depuis.

Et mon projet autour des cours de yoga, me demanderez-vous ? Idem : il a pris le même chemin que cet article. J'ai procrastiné bien qu'ayant décidé que je bénéficierai de l'été et de son énergie favorable à la croissance, à l'abondance, aux voyages et à l'exploration de nouveaux horizons.

En effet, juste avant l'été je me suis informée comment le mettre en place puisque l'idée, elle, était claire dans ma tête. J'ai pu la déposer sur un papier et lui donner la forme qui me correspond. J'ai pris contact avec des personnes pour ce qui est de l'ordre technique concernant la réalisation. Et la réponse à toutes ces démarches et ce temps investi : ça ne s'est jamais fait comme ça ! ...

Ce n'est pas vendable !

Je dois avouer qu'à ce stade, je me suis dit que j'allais abandonner mon plan puisque ce n'est pas la méthode utilisée...

J'ai donc décidé de ralentir encore, prendre du recul sur cette idée qui pour moi était excellente et innovante dans sa forme.

J'ai donc laissé passer et accueilli les vacances, le farniente, les balades, les retrouvailles et les discussions de cœur à cœur propres à cet été...

Même si durant tous ces moments, une petite voix, en arrière-fond, me disait : pourquoi ça ne s'est jamais fait comme ça ? Et alors ? Qu'est-ce que tu risques à essayer ? Parfois les idées avant-gardistes ne sont pas bien accueillies... Et si cette idée était de cette trempe-là ? Les soucis techniques ? Ils peuvent être gérés au moment où ils arrivent, pas avant qu'ils n'existent ! Tu en connais déjà un bout et tu sais te débrouiller dans ce genre de situation ! Tout comme aujourd'hui au réveil. (Je dois vous avouer que hier encore je suis restée longtemps à contempler ma page quasi-blanche.)

Il est presque mi-août et ma petite voix me souffle : tu n'as pas d'article parfait autour du guru ? Est-ce que c'est grave ? Tu n'arrives pas à associer les idées de ce que tu as appris dans toutes tes formations : et alors ? Qu'est-ce que tu as à raconter finalement ? Comment se passe ce processus que tu trouves difficile et long ces dernières semaines ? Ça serait plus facile de le poser par écrit pour comprendre ...

En quelques minutes, tout ce que je viens de vous raconter sur mon article comme sur mon projet s'est mis en place sous mes doigts qui parcourraient mon clavier de façon totalement anarchique.

J'aimerais que la conclusion de cet article soit brillante, vous touche au cœur et vous parle du processus de créativité et l'intuition qui m'habite, qui nous habite tous : il ne sert à rien de forcer et de mentaliser !

J'aimerais pouvoir faire de belles phrases parfaites et qui sonnent juste...

De ces phrases que l'on placarde sur son frigo tellement elles sont belles et vibrent avec l'instant...

Mais je sais que si l'on n'a pas vécu dans nos tripes, même si les mots sont beaux, ce ne sont que des mots. Alors, je vous dirai seulement que, parfois, notre petite voix-là, au fond du cœur, notre intuition, notre guru... a du mal à se faire entendre derrière le brouhaha du mental, de notre volonté ou derrière les experts qui savent mieux que vous ce qui se fait, ce qui est vendable et ce qui marche. Alors, s'il faut ralentir, procrastiner... et parfois tout arrêter ou abandonner pour la laisser émerger et s'exprimer, faites-le !

Aujourd'hui j'ai compris que mon intuition jamais ne criera ou ne forcera le passage. Cependant, elle sera toujours là à chuchoter et revenir, inlassablement, entre 2 pensées ou occupations. Elle a confiance !

Line

Il est des passages qui ressemblent à des gouffres...

Des failles dans la lumière...

Où tout semble suspendu ou perdu...

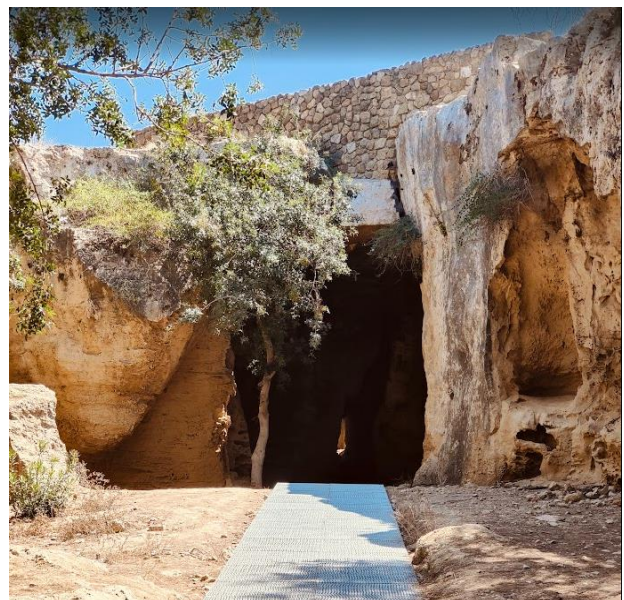


Photo LB : Chypre 2024

Guru - Lumière

En guise de préambule, voici une petite anecdote entendue en formation. Alors que nous étudions, sauf erreur, l'épopée du *Mahabharata*, plus précisément sa partie *Bhagavad-Gītā*, notre Professeur *Sri T.K. Sribhashyam* glissa non sans malice, au sujet de *Guru*, ici un Maître d'armes des clans cousins *Pandava* et *Kaurava* sans cesse opposés, que ce mot sanskrit signifiait aussi *lourd*. Il referma aussitôt son aparté par un éclat de rire sonore, franc et joyeux !

Lexicalement, le nom *Guru* signifie *Maître*, celui qui enseigne, qui partage son savoir à l'enfant, l'élève, ou l'adepte ; le précepteur de famille ; le maître spirituel...

L'adjectif *guru* signifie *lourd, pesant*, opposé à la qualité *laghu, léger*. Pour l'*Āyurveda*, ils forment l'une des dix paires de *guna* antagonistes, concernant les qualités des aliments ingérés. Ainsi, "*lourd*" correspond à une nourriture difficile à digérer, par exemple la fondue au fromage. Son contraire, "*léger*", qualifie un aliment facile à digérer, par exemple la courgette.

Mais revenons sur la 1^{ère} traduction. **Selon la tradition indienne, trois *Guru* sont chronologiquement responsables de la transmission.**

La Mère est le 1^{er} *Guru* de son tout petit totalement dépendant pour ses besoins vitaux. Elle l'initie par son exemple à la base des connaissances matérielles et de cœur, de la naissance à l'acquisition d'une certaine autonomie physique et psychologique. Globalement, elle l'aide à supprimer l'ignorance et les ténèbres par la lumière.

Le Père est le 2^{ème} *Guru* de son jeune enfant. Sa part de responsabilité est de lui transmettre les devoirs et vertus, civiques et techniques (les gestes et rituels, etc.) de sa communauté. Il l'intègre dans la société.

Le Maître est le 3^{ème} *Guru* de l'enfant, lorsqu'il débute sa scolarité entre 5 et 9 ans. Ses parents lui choisissent un nouveau foyer chez un formateur et son épouse, qui deviennent littéralement son père, respectivement sa mère, pour les 15 à 20 ans d'études normalement passés ensemble, en une adoption mutuelle provisoire.

Ce dernier *Guru* a la responsabilité de plusieurs élèves, dans une sorte de communauté familiale, en plus des enfants propres au couple, s'il en a. Chaque jeune acquiert dès lors toutes les compétences liées à son groupe social, même s'ils viennent de groupes différents.

Relation Maître *Guru* - Élève *Shishya* (littéralement, celui qui accepte la discipline)

Nous avons tous un savoir traditionnel venant de notre communauté de profession et un autre correspondant à notre famille de naissance. Le devoir du *Guru* est donc d'enseigner tout ce qui concerne la généralité de son groupe social mais aussi tout ce qui vient de sa généalogie et de ses particularités.

Ainsi, si l'élève appartient à un groupe de guerriers, de paysans, de musiciens, de commerçants etc. le Maître doit le lui enseigner, pour chacun adapté en fonction de sa corporation. De plus, la transmission doit être fidèle et correcte en tout point.

Nous pouvons ainsi imaginer ses connaissances multiples et ses vastes compétences, notamment en pédagogie, afin de respecter les possibilités de l'élève dans son acquisition du savoir. Ceci explique pourquoi de moins en moins de véritables *Guru* existent encore dans ce sens ancestral très rigoureux. S'ils n'ont pas toutes les connaissances obligatoires d'un *Guru*, ils restent enseignants, raison pour laquelle le *vrai* père ne peut pas être le 3^{ème} Maître de ses enfants, à moins d'avoir reçu précédemment le titre de *Guru*. Mais cela reste rare.

Pour formaliser les rôles, un rituel d'adoption bien précis est d'ailleurs réalisé avant d'emmener son enfant chez son nouveau Maître. Ses études se terminent quand le *Guru* l'estime prêt ou lorsque l'élève désire retourner chez ses parents de naissance. Un rituel spécifique est alors nécessaire pour l'y autoriser.

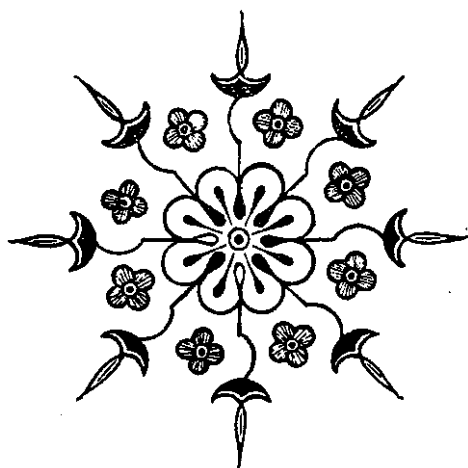
Autre particularité de cette formation, l'élève ne paie ni pension ni écolage car le savoir ne peut pas être vendu.

L'ancien élève aura par contre une dette de reconnaissance envers son *Guru*, celle de perpétuer la transmission. De plus, chaque année, un jour précis du mois d'août sera consacré à se remémorer ces années d'études, en une prière envers son Maître, en un rituel particulier en fonction de ce qu'il a appris (ex. l'art, la cuisine, le commerce, la philosophie, la santé...) et en lui rendant une visite.

Comment et de quoi vit une famille de *Guru*

L'enseignement étant gratuit, le vrai *Guru*, bien qu'il ait un immense savoir, reste dans la misère, tout comme les personnes de son entourage sous sa responsabilité.

La famille voyage à pied et léger, sans autre besoin que le nécessaire pour effectuer les rituels. Les livres sont inutiles puisque l'enseignement est oral. L'itinéraire n'est pas fixé à l'avance. Certains maîtres ne parcourent que les rives du Gange par exemple, remontant d'un côté puis descendant de l'autre. L'école mobile s'appelle *Dharma Shala*, dans le sens que le *Guru* enseigne le *dharma*, ce qui est dans l'ordre des choses et ce, sous un abri *shala* (shelter), parfois simplement à l'ombre d'un arbre, par ex. un banian.



Inconnu - 1982

Ce genre de *Guru* n'a pas de carnet d'adresses et s'arrête, en fonction de l'avancée des marcheurs, dans les nombreux temples qui jalonnent sa route... Raison pour laquelle ces lieux sacrés sont très nombreux en Inde, dont certains, particulièrement immenses et situés près d'une rivière ou d'un fleuve.

Parfois, quelques personnes aisées construisent d'énormes maisons dans ce but d'accueil. Chaque groupe peut y faire halte car le lieu est toujours ouvert, puis repart 3 jours après, laissant la place à d'autres voyageurs. Le pèlerin solitaire y est également bienvenu pour le toit et le couvert, comme dans une auberge.

Quant à la subsistance des voyageurs, elle est assurée par les villageois alentours. Les élèves s'occupent du foyer puis vont quémander de la nourriture auprès des habitants, chaque élève ne visitant que 3 maisons. La tournée ne se fait que le matin et l'offrande totale ne couvre que les besoins journaliers puisqu'on ne garde jamais de denrées en réserve. La nourriture reçue est toujours crue, les légumes, légumineuses et céréales étant cuisinés au fur et à mesure des repas. Le groupe ne reste que 3 jours, comme le faisaient les compagnons d'autrefois, pour ne pas épuiser les ressources des donateurs.

Relation Maître/*Guru* - Disciple/*Adhikari* (littéralement, celui qui prendra la place du *Guru*)

Si le Maître décède chez un élève des aptitudes particulières, il lui propose alors de devenir son disciple et complétera son savoir afin qu'un jour il puisse perpétuer la transmission à sa place.

Mais les conditions de vie sont très rudes... Et les exigences pour être Maître ou disciples, si hautes et strictes, que cette tradition s'est peu à peu perdue au fil des siècles. Ainsi, très rares sont les personnes ayant les compétences d'un *Adhikari* et encore moins celles ayant traversé tout le cursus jusqu'à l'obtention du titre de *Guru*.

En guise de conclusion

Revenant sur l'anecdote d'introduction, je peux imaginer, compte tenu des contraintes traditionnelles si lourdes pour être *Guru*, entendu dans le sens qu'il éclaire le chemin de sa lumière avec compétence, rigueur, patience et amour inconditionnel, qu'il en existe de plus ou moins *lourds*, peut-être aveuglés par leur titre et finalement pas à leur place, ayant perdu la hauteur de leur mission.

Lucie

Références inspirantes :

Notes de cours *Yogakshemam* - Août 1985 - EZ/PI

Guru Krishna

Guru - Lumière : Krishna et Arjuna sur le champ de Kurukshetra

Quand on m'a proposé d'écrire un article sur le thème du Guru - Lumière, j'ai très rapidement pensé à la Bhagavad Gītā et à la relation entre Krishna et Arjuna. Pour moi, peu d'histoires illustrent aussi bien ce passage de l'obscurité à la clarté, cette façon dont la lumière ne nous est pas imposée, mais révélée au moment juste.

En sanskrit, guru se compose de deux syllabes : gu, l'obscurité, et ru, la lumière qui la dissipe. Le guru n'est donc pas seulement un maître au sens traditionnel du terme. C'est toute personne, toute expérience, tout instant capable de nous aider à voir ce qui était déjà là, mais que nous ne pouvions distinguer dans l'ombre. Cette idée traverse de nombreux récits spirituels, mais l'un des plus célèbres se trouve dans la Bhagavad Gītā, texte central de la tradition indienne. L'histoire se déroule au cœur de l'épopée du Mahābhārata, sur un champ de bataille qui devient le théâtre d'une rencontre entre un élève et son guru.

Regardons de plus près ce mythe pour comprendre la nature du guru.

Sur le champ de bataille de Kurukshetra, l'aube se lève lentement, les armées se font face. L'air est lourd de tension. Pourtant, la plus grande bataille ne se joue pas entre deux camps, mais à l'intérieur d'un seul homme. Arjuna, l'un des plus grands archers de son temps, baisse son arc. Ses mains tremblent. Ce qu'il voit devant lui, ce ne sont pas des ennemis : ce sont ses cousins, ses amis d'enfance, ses maîtres. Comment pourrait-il lever les armes contre eux ?

C'est ici que Krishna, son cocher (et secrètement une divinité), entre vraiment dans son rôle de guru. Il ne commence pas par lui dire ce qu'il doit faire. Il ne le force pas. Il écoute. Puis il parle.

Il lui parle de l'âme éternelle qui ne naît pas et ne meurt pas, de la différence entre le corps qui change et l'essence qui demeure. Il lui parle du dharma, ce devoir profond qui transcende nos préférences personnelles, nos attachements,

nos peurs. Ses paroles ne lèvent pas encore tous les doutes, mais elles commencent à éclairer le chemin.

Pourtant, la brume est tenace. Les doutes d'Arjuna ne se dissipent pas entièrement. Alors Krishna fait ce qu'aucune explication rationnelle ne peut accomplir : il montre, en reflétant une lumière qu'Arjuna pourra ensuite reconnaître par lui-même.

Et c'est là que tout bascule. Arjuna, par la grâce de Krishna, reçoit la vision de la forme cosmique - Vishvarupa. Tout à coup, le ciel et la terre se dissolvent. Devant lui se déploie un être infini, contenant tous les mondes, toutes les créatures, toutes les formes de vie et de mort. Des myriades de visages, des milliers d'yeux, des armes flamboyantes, et dans chaque fragment de cette vision, une lumière plus éclatante que mille soleils.



Peinture du 18e : Krishna révèle sa forme cosmique (Vishvarupa) – Smithsonian

C'est la lumière de la création et de la destruction, inséparables, intemporelles.

Arjuna est submergé. Il comprend, non pas avec l'intellect, mais avec chaque fibre de son être, qu'il fait partie de cet ordre cosmique. Son rôle, aussi douloureux soit-il, s'inscrit dans une danse plus vaste que ses sentiments personnels. Puis la vision se retire. Le champ de bataille réapparaît. Rien n'a changé... sauf Arjuna. Ses doutes se sont consumés dans cette lumière. Il sait désormais ce qu'il doit faire, et surtout pourquoi.

La lumière du guru, dans cette histoire, n'est pas quelque chose de magique ou réservé à une élite. Krishna ne fait que montrer à Arjuna ce qu'il avait besoin de voir pour avancer, rien de plus. Et c'est ça qui rend ce concept accessible : un guru peut être n'importe quelle personne ou situation qui nous aide à y voir plus clair. Un ami qui pose une question au bon moment. Un enfant qui, sans le savoir, pointe l'essentiel. Même un arbre qui, en laissant tomber ses feuilles à l'automne, nous montre sans discours la nature cyclique de la vie.

Dans la pratique, c'est pareil. Sur le tapis, le guru peut être cette posture qui nous met face à notre impatience et qui nous oblige à travailler autrement. En méditation, c'est simplement remarquer qu'on est parti dans ses pensées et revenir au souffle, sans se juger. Dans la vie quotidienne, c'est un contretemps qui nous oblige à revoir nos priorités, ou une conversation qui change notre perspective.

Finalement, le yoga nous invite, à travers les gurus, à poser un nouveau regard : voir chaque expérience comme une occasion d'apprendre. En tant que profs, notre rôle n'est pas de donner des réponses toutes faites, mais d'accompagner les élèves dans ce travail de regard, de refléter la lumière, pour qu'ils puissent, elles et eux aussi, trouver leurs propres sources de clarté. Leurs propres lumières, en quelque sorte.

Karim Khouw Zegwaart

Référence de l'illustration en page 8 :

[\(https://asia.si.edu/explore-art-culture/collections/search/edanmdm:fsq_S2018.1.3/\)](https://asia.si.edu/explore-art-culture/collections/search/edanmdm:fsq_S2018.1.3/)

Karim enseigne le yoga depuis plus de dix ans. Spécialisé dans le Bhakti et le Kirtan, il intègre la philosophie, le chant et les mantras dans ses cours et formations. Il proposera, les 29 et 30 novembre 2025 à Lausanne, une formation de 15h accréditée, "Initiation au Bhakti Yoga, mantra et exploration de la voix".

(Ndlr : Infos Formation en page 11)



Photo LP

Coups de cœur Lecture

Adèle Yon <i>Mon vrai nom est Elisabeth</i>  Éditions du cerisier	Ce livre est une plongée à travers l'histoire d'une famille bourgeoise renfermant son lot de secrets. L'une de ses membres étant « fragile », celle-ci vivait avec la peur que le gène de cette fragilité soit aussi présent chez les femmes de sa lignée. Ainsi, nous découvrons dans ce livre une jeune chercheuse craignant de devenir folle. Elle va donc mener une enquête pour tenter de comprendre ce qui lui a été transmis. Finalement, par ses écrits des témoignages recueillis, elle va rompre le silence qui entoure la maladie de son arrière-grand-mère Elisabeth, dite Betsy, diagnostiquée schizophrène dans les années 1950. Adèle, après une simple question à sa grand-mère, ne disposera sur cette femme que de quelques légendes familiales : une vieille dame coquette ou une grand-mère avec une cavité de chaque côté du front qui accusait son petit-fils de la regarder nue à travers les murs. Les enfants d'Élisabeth ne parlent jamais de leur mère entre eux et ils n'en parlent pas à leurs enfants qui n'en parlent pas à leurs petits-enfants. À travers la voix de la narratrice, des archives et des entretiens se déploient différentes histoires, celles du poids de l'hérédité, des violences faites aux femmes, de la psychiatrie du XXe siècle... Un livre poignant et émouvant qui nous embarque dans la vie non rêvée d'Elisabeth. Line
René Barjavel <i>La charrette bleue</i>  folio Editions Denoël, 1980 Collection Folio N°1406 Mars 2024	L'enfance, cette période si formatrice... dont les faits marquants auront une influence consciente ou inconsciente sur toute la suite de la vie. <i>La charrette bleue</i> raconte la Grande Histoire et les turpitudes des débuts du 20^{ème} siècle, ainsi que les petites anecdotes de la vie provinciale française à travers les souvenirs de René Barjavel et ses yeux d'enfant. Né en janvier 1911 à Nyons, dans la Drôme, et décédé en novembre 1985 à Paris, cet écrivain fut également dialoguiste, photographe et journaliste. Sa renommée littéraire repose notamment sur ses ouvrages dits "extraordinaires" ou d'anticipation (science-fiction). Cependant, j'avoue ne pas avoir su véritablement apprécier celui que j'ai lu. Par contre, je ne peux que vous recommander chaleureusement une totale immersion dans cette machine à remonter le temps qu'est <i>La charrette bleue</i>, un roman autobiographique aux mots touchants et simples, très agréable à lire. Lucie

Infos Formation

Formation 15h YACEP

**Initiation au Bhakti yoga, mantra
et exploration de la voix**

29 et 30 novembre 2025 | Lausanne



Deux jours pour découvrir comment le chant, le souffle et la voix peuvent transformer ta manière de pratiquer et de transmettre.

À travers le Bhakti yoga et le mantra, cette formation propose une approche simple, incarnée, qui ne demande ni performance vocale ni croyance. Juste l'envie d'explorer.



Information et inscription
sur www.karim.yoga



J'ai bénéficié de la formation de Karim en décembre 2024. Non, je ne chante toujours pas mieux, mais j'ai adoré le suivre pendant ces 2 jours. Je me suis fait embarquer dans la Bhakti par l'enthousiasme et le cœur de Karim. Ma vision s'est fait plus profonde en mon cœur depuis. Je ne peux que vous encourager à sauter le pas.

Bien à vous

Line

Réflexion

Texte inspiré de notes EZ sur une conférence de Sri T.K. Sribhashyam à Berne en août 1985

La pratique posturale (*Āsana* et *Prāṇāyāma*) demande de la patience car elle apporte ses fruits, non pas directement mais en différé, et le temps nécessaire pour se transformer ainsi est lié à l'éloignement de nos extrêmes.

En effet, nous sommes tous pris dans le piège des contraires : faim - satiété ; fatigue - énergie ; tourbillon - tranquillité etc. Le *Yoga* nous aide à mieux comprendre les extrêmes de notre vie tout en réduisant l'écart de nos contraires.

Nous faisons souvent des bêtises avec notre santé, par un style délétère d'alimentation, de pensées ou de comportement. Ceci étant, nous perdons la notion de son contraire, une manière de vivre plus adéquate et équilibrée. Cela génère lentement des maladies qui, si nous en prenons conscience, demanderont autant de temps, voire plus, pour être soignées. De même pour une voiture roulant à vive allure, qui ne peut s'arrêter immédiatement. Elle a besoin d'un certain temps, déterminé en fonction de sa vitesse.

Par rapport à la parole ou la pensée, c'est le silence qui amène un effet. Ici, selon sa qualité, il peut même être immédiat. Si j'arrête de parler, mes pensées s'arrêtent aussi un peu. Dans une journée, nos paroles sont principalement banales, en fonction des individus. Si, à la place, j'instaure le silence durant 24 heures, je ne peux plus dire de banalités et cela éveille des pensées plus importantes, profondes. De même, avant de répondre à une question primordiale, nous balayons les idées hors sujet qui pourraient nous distraire. Trouver la réponse qui convienne demande donc du silence mais aussi du temps. Ainsi, le monde de la parole, des *bla-bla* habituels, est du domaine de l'irréel alors que dans le silence, je m'approche de ce qui est, du Réel.



Photo LP

Passer d'un endroit bruyant, de vibrations incessantes et futiles, à un autre plus calme, de silence, permet de faire le tri de ce qui est important. Dans la pratique, ce temps d'arrêt n'est pas prévu pour mieux percevoir l'extérieur mais au contraire de pouvoir retrouver ses propres vibrations.

Le silence n'est pas une réception mais une mise au point.

Le silence est utile pour celui qui parle car celui qui écoute ne connaît pas la suite.

Le silence est nécessaire pour penser à ce que je fais ou dis, comme un support pour faire mes choix.

Le silence est une prière. Mais une prière en paroles aide à stopper les pensées présentes.

Un instant de silence est une pause.

Un instant de silence d'une semaine est tout autre car il change la qualité de réception vibratoire.

Voilà quelques transformations que la pratique du *Yoga* peut notamment apporter sur le long terme.

Lucie

Ardha Matsyendra Asana N°1 et 2

Posture assise

Technique N°1 :

Assis en Dandāsana (équerre), plier genou droit en Padmāsana (ou en Maha mudra), tourner le buste à gauche, passer le bras gauche derrière le dos, saisir la cuisse droite avec la main gauche. Tout en gardant la torsion du buste, penchez-le en avant pour saisir le pied gauche (côté externe) avec la main droite. Redresser la colonne vertébrale en un axe en gardant le buste toujours en torsion. Tourner la tête à droite (côté opposé à la torsion = de face) Faire 3 respirations Ujjāyi tenues puis lâcher les mains pour revenir en Dandāsana en tendant les jambes. Idem de l'autre côté. Repos sur le dos

Technique N°2 :

Assis en Dandāsana, plier le genou droit au sol, jambe D dessous la cuisse gauche, talon D extérieur de hanche G. Plier le genou gauche en le soulevant, poser le pied G au sol à l'extérieur du genou D. Tourner le buste à gauche pour bien dégager la poitrine de la cuisse gauche. Passer le bras droit à l'extérieur du genou gauche pour saisir le pied G. Redresser le dos en gardant le buste toujours tourné à G et amener la main gauche sur la cuisse droite en passant le bras derrière le dos. Tourner la tête à droite (elle sera donc de face). Faire 3 respirations Ujjāyi tenues puis relâcher les bras, buste de face et tendre les genoux. Idem de l'autre côté puis repos sur le dos

Rétentions N°s 1et 2 : AK et/ou BK**Concentrations N°1 :**

Kaṇṭha ; Nāsāgra ; Aṅguṣṭa

Concentrations N°2 :

Nāsāgra ; Bhrūmadhya

Contre-Indications N°s 1et 2 :

Fragilité des genoux ; Arthrose aux épaules et hanches ; Hernie discale ; Calculs rénaux accompagnés de crises ; Grossesse ; Règles ; Fibrome avec saignements ; Glaucome

Traduction :

Ardha : demi ; Matsya : poisson ; Indra : nom d'un dieu ; Āsana : posture, ici, le ½ poisson

Matsyendra : Nom propre, du Père du Haṭha Yoga (aussi appelé Goraksha Nātha : qui a l'oreille trouvée)

Symbolique :

Assis au bord de Ganga, Śiva révélait le secret du Yoga à son épouse Pārvathi. Un poisson écoutait discrètement, mettant Śiva en colère. Il maudit le poisson. Pārvathi intervint, alors il le bénit et lui dit que dans une vie future, il enseignera le Haṭha Yoga.

Ardha Matsyendrāsana N°1**Ardha Matsyendrāna N°2**

Dessins Ip

Effets ayurvédiques du N°2

Posture de type Ushna (chaud) ; Donne la concentration à Nāsāgra ; Stimule Agni (feu digestif) ; Agit sur Vipaka (2^{ème} digestion) ; Aide à la formation des Dhātu ; Rééquilibre les Dosha ; Aide à la formation et à l'élimination des Mala ; Soutient l'élimination des Dhātu jusqu'à Madja ; Soutient Alochaka Piṭha ; Empêche Prāna de descendre et aide Apana à monter ; Purifie les Kapha impurs (les liquides visqueux du corps)

Erreurs fréquentes N°s 1 et 2 :

Buste pas assez tourné et/ou penché vers l'avant ou l'arrière ; Tête tournée de l'autre côté

Adaptation N°s 1 et 2 :

Tendre vers la posture aboutie sans forcer : Ne pas saisir le pied avec la main ou la cuisse, de l'autre main. Gardez-la plutôt au sol derrière le dos pour aider à le redresser.

Ne pas trop faire le N°2 sinon il y a risque de dessèchement musculaire !

Effets anatomiques N°s 1 et 2 :

Corrige la colonne vertébrale

Effets physiologiques N°1 :

Stimule le feu digestif et ouvre l'appétit ; Améliore l'élimination et l'assimilation ; Augmente la capacité respiratoire et celle des rétentions ; Rétablit les fonctions des ovaires (kystes et fibromes également) ; Décongestionne les organes du bas-ventre (prostate aussi) ; Fortifie l'utérus ; Favorise la conception et l'accouchement ; Rétablit les fonctions de la thyroïde ; Lutte contre les 2 sortes de diabète ; Aide à supprimer les lithiases biliaires et rénales ; Empêche la descente d'organes, même l'estomac ; Prévient les maladies respiratoires ; Tonifiant cardiaque ; Améliore la circulation sanguine ; Stimule l'hypothalamus et la glande pinéale (régularisant le sommeil = lutte contre l'insomnie)

Effets physiologiques N°2 :

Effet endocrinien sur hypophyse, thyroïde et surrénales : les rééquilibre sans C.I. par rapport à ces ; Soutient les fonctions cardiaques ; Très bon contre les pathologies gynécologiques et prostatiques ; Améliore la circulation de retour ; Améliore l'assimilation (pour la croissance) ; Stimule le système nerveux ; Aide à la conception et à fixer une conception in utero

Effets mentaux N°s 1 et 2 :

Lutte contre les états dépressifs ; Supprime le manque de confiance ; Évite la dissipation mentale ; Améliore les fonctions des sens de perception et les fonctions intellectuelles

Bharadvaja Asana

Posture assise

Technique : Torsion G/D

Assis en Dandāsana, dos droit ; Plier le genou gauche pour amener le pied G à l'extérieur de la fesse G, cou-de-pied au sol. Mettre la jambe droite en Padmāsana (ou Maha mudra) et rapprocher les genoux ; Passer le bras droit derrière le dos pour saisir le pied D avec la main D. Amener le buste de face et mettre la main G par devant pour poser sa paume au sol sous le genou D, doigts vers l'intérieur ; Tourner la tête vers la gauche, menton rentré, yeux fermés, ce qui dirige le regard vers les genoux. Garder les fessiers au sol et le dos redressé. Faire 3 respirations ; Relâcher et faire idem de l'autre côté

Repos sur le dos

Variantes :

- Idem pour les membres inférieurs mais faire le mouvement des bras : Doigts entrelacés, paumes retournées, coudes tendus ; Mouvements de flexion avant sur expiration, remonter le buste et les bras sur inspiration. Faire 3X puis idem 2ème côté en inversant la position des jambes.
- Ne faire que le mouvement avec les bras en gardant le dos redressé

Contre-Indications :

Problèmes mécaniques aux genoux et/ou ménisques fragiles

Adaptations des jambes :

En Maha Mudra (plante du pied contre l'intérieur de la cuisse opposée, talon vers périnée) au lieu de prendre Padmāsana (lotus) ; Garder le genou opposé tendu

Traduction :

Bhāradvāja est le nom d'un grand Maître de la pharmacopée indienne (en *Āyurveda*) ; Āsana : posture.

Il fut réputé pour ses connaissances en plantes médicinales (leurs bienfaits, usages et conservations)

Symbolique :

Soutien pour la libération

Bhāradvājāsana



Dessin Ip

Effets ayurvédiques :

Agit sur thyroïde (aussi contre goître) ; Fortifie le muscle cardiaque ; Agit sur Patchaka Pitha (intestin grêle - 2ème digestion) et Ranjaka Pitha (formation des globules rouges, foie et rate) ; Agit sur Rakta Dhatu (sang) ; Soutient Ashti Dathu (os) ; Agit sur Alochaka Pitha (vue/sens de perception) ; Agit sur Prana Vayu (mouvement qui donne la vie)

Effets anatomiques :

Renforce et assouplit la colonne vertébrale ; Ouvre les épaules et la cage thoracique

Effets physiologiques :

Āsana très bon pour tout ! Stimule la fonction cardiaque ; Bon pour femmes et hommes pour la conception, contre la stérilité ; Rééquilibre les fonctions des gonades ; Rétablit les fonctions prostatiques et évite son inflammation ; Rétablit les fonctions ovariennes ; Aide à résorber les kystes aux ovaires (et testicules) et les fibromes ; Améliore la respiration ; Aide à résorber les lithiases biliaires, rénales, pancréatiques + les calcifications artérielle et musculaire ; Stimule les surrénales + rééquilibre la fonction rénale ; Agit sur les foie et rate ; Supprime la constipation chronique

Effets mentaux :

Apporte la concentration, si pratiqué vers la fin de la séance

Concentration :

Nāsāgra (vers pointe du nez juste hors du corps) ; Kaṇṭha (gorge) à l'inspiration et/ou à l'expiration

Divers :

Ses effets sont réduits si pratiquée avec les bras levés

Erreurs fréquentes :

Lombaires relâchées et affaissées ; Menton relevé ; Coude du bras avant fléchi ; Pas assez de torsion du buste ; Épaules relevées et/ou tête enfoncée ; Dos penché vers l'arrière

Séance pratique

Harmonie fonctionnelle - Apaisement mental

Avant de commencer, prendre un instant la position assise ou de **Śava Āsana** allongé plat-dos, pieds serrés, genoux tendus, bras le long du corps et le menton vers la gorge, nuque étirée
Entre chaque posture, prendre aussi Śava Āsana +/- 2 mn



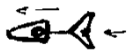
En position assise,

Ujjāyi Anuloma 6 cycles (= 12 respirations : Inspirer par les 2 narines avec Ujjāyi ; Expirer avec la narine gauche sans Ujjāyi et en bouchant la narine droite ; Inspirer par les 2 narines avec Ujjāyi ; Expirer avec la narine droite sans Ujjāyi et en bouchant la narine gauche ; Etc. en alternant)



Tāḍa Āsana 3 resp. Assise sur pieds joints. Inspirer en levant les bras et les talons, rester les 3 resp. ; Expirer en redescendant les bras et talons (éventuellement 3 resp. 1X) et poursuivre sans repos avec :

Tāḍa Āsana Parivṛtti 3 X G/D ; Debout pieds joints, rester aligné ; Sur l'inspiration, lever les bras en croix (horizontal) ; Sur l'expiration, torsion prise en dessus de la taille, en tournant aussi la tête mais pas le bassin qui reste de face ; revenir de face avec le haut du corps sur l'inspiration ; Etc.



Supta Parvata Āsana, 6 resp. Montagne couchée ; Assise plat-dos, en tailleur ; Inspirer : déployer les bras jusqu'au sol dans l'axe du dos ; Rester... ; Expirer : ramener les bras
Si les vertèbres lombaires sont trop cambrées, joindre les plantes de pied, talons vers le périnée ou garder les membres inférieurs allongés et serrés



Bhujāṅga Āsana 3X Variante avec flexion des genoux ; Assise à plat-ventre/cobra ; Front au sol, jambes serrées, paumes de main au sol vers la taille, coudes pliés levés et près du corps ; Inspirer pour lever tête et buste à la force du dos ; Expirer pour plier les genoux ; Les tendre à l'Inspire ; Expirer pour reposer le buste puis le front au sol. Effets moins forts si la prise de posture se fait sur l'expiration et sans la partie avec la flexion des genoux
Si C.I. prendre Apāna Āsana 3 resp. G/D Plat-dos, genoux joints sur buste et entourés des bras



Sarvāṅga Āsana 12 resp. Assise en Chandelle, appui sur épaules et occiput
Si C.I. prendre Supta Pāda Aṅguṣṭha Āsana triangle sur le dos, (évent. avec les pieds au mur)



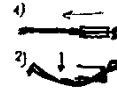
Utthāna Āsana 6 resp. (Flexion avant debout)

Debout, pieds joints, genoux tendus ; Bras levés à l'inspire ; Flexion avant à l'expire ; Relâcher les bras vers le bas et rester... ; Remonter sur Inspire, genoux normalement tendus (éventuellement fléchis) ; Baisser les bras à l'expiration. Si besoin, adapter la flexion en restant avec le dos à l'équerre, mains en appui sur les genoux

**Sarvāṅga Āsana**, variation en **Baddha Koṇa 6** resp.

En chandelle, fléchir les genoux de côté, plantes de pied jointes, talons baissés en direction du périnée, dos et pieds alignés verticalement

Si C.I., prendre Baddha Koṇa Āsana 6 resp. en position assise avec genoux fléchis au sol (ou vers le sol), talons vers périnée, plantes de pied jointes, menton baissé, mains sur chevilles ou pieds, coudes tendus et épaules ouvertes, dos et nuque redressés

**Shalabha Āsana** 3 X 2 jambes ou 3X G/D (Assise à plat-ventre)

Lever sur Inspiration la tête et les pieds - jambes jointes et genoux tendus - à la même hauteur ; Descendre sur Expiration. Effets moins forts si la respiration inversée et mains au sol

Voir fiche technique (YBN°18)

**Dandā Āsana** 6 respirations. Assise à l'équerre, bras levés à l'inspire ; Rester... ; Bras baissé à l'expire.

Adapter en mettant les mains ou poings au sol derrière le bassin pour tendre les coudes

Voir fiche technique (YBN°18)

**Baradvaja Āsana**

ou **Ardha Matsyendra Āsana n°2**, 3 resp. G/D

N'hésitez-pas à adapter comme indiqué, sans forcer

Voir fiches techniques (YBN°22) ;

**Mahā Mudra** 6 resp. G/D ;

Concentration sur Kaṇṭha à l'inspire et Nābhi à l'expire

Assis en Dandā Āsana (A l'équerre + genoux tendus et pieds serrés, dos redressé)

Voir fiche technique (YBN°20)



Nāḍī Śodhana 6 cycles en tailleur ou Padma = 12 respirations sans Ujjāyi : Inspire narine gauche en bouchant la narine droite ; Expire narine droite en bouchant la gauche ; Inspire narine droite ... ; Expire narine gauche... ; Etc. en alternant

Laisser les temps suspendus, s'il y en a entre les mouvements respiratoires, se faire spontanément

Rester encore en **Padma Āsana** ou tailleur +/- 2 min. dans l'état d'esprit obtenu

Bonne pratique !

Lucie

Un peu de pédagogie pour la pratique

Suite des notes d'une conférence donnée par Sri T.K. Srihashyam à Sierre en automne 1989, prises à trois mains par Élise Zufferey et deux de ses filles, SD et LP. (Voir parties précédentes in YB N°s 20-21)

Pratique et évolution spirituelle

Les *Āsana*, sont des outils pour être (ou se retrouver in fine) en harmonie avec l'univers alors que les *Prāṇāyāma* sont des outils pour retrouver la source de l'univers.

Voyons déjà le rôle des postures en fonction des besoins :

- Imiter une espèce animale pour nous en apprendre les qualités et les bienfaits
- Pouvoir faire barrage aux sentiments afin de pouvoir aller au-delà d'eux sans tomber dans le piège des émotions

Certaines postures agissent automatiquement sur les différentes fonctions physiologiques du corps alors que d'autres agissent plus directement sur un endroit précis. Elles peuvent ainsi :

- Rétablir les fonctions des différents systèmes physiologiques, rendant ainsi le corps physique plus stable et disponible
- Agir plutôt sur l'aspect psychique, rendant ainsi le mental plus calme et disponible
- Agir plutôt sur l'aspect spirituel, rendant ainsi la voie plus ouverte et aisée

Quoi qu'il en soit, toutes les techniques posturales soutiennent l'évolution spirituelle, cette grande envie de retrouver le point de départ de notre histoire, notre origine. Nous avons oublié d'où l'on vient parce que nous nous sommes perdus en chemin.

De même en fin de journée avons-nous oublié la première pensée du matin-même au réveil... Ou avons-nous toutes les peines à nous en souvenir.

Nous savons que nous pensons d'une certaine manière mais ne nous rappelons plus quand et pourquoi nous avons adopté cette manière de penser.

Notre corps est indispensable pour nous permettre d'exprimer ou ressentir des sentiments mais il est aussi un instrument à double tranchant car il nous permet de retrouver ce point de départ tout en pouvant, également, nous en éloigner.

Prenons l'exemple d'un arbre magnifiquement paré de feuilles qui portera bientôt des fleurs puis des fruits. Nous savons qu'il possède des racines même si celles-ci ne sont pas visibles. Allons-nous déterrer l'arbre pour le vérifier ? Non ! Nous avons confiance qu'elles y soient.

De même l'univers est issu de quelque part mais nous avons oublié d'où il vient car nous sommes *dans* ce même univers. Nous sommes tellement absorbés dans les activités du quotidien que leurs tourbillons nous aveuglent, comme un enfant qui part de chez lui et ne retrouve plus sa maison. La Source de la création est pourtant toujours la même, malgré les changements constants de la nature. Pas plus que ne change la manière dont elle a été forgée.

Nous sommes si proches de la chose créée que l'on oublie que nous ne sortons pas du néant. Nous oublions également d'où viennent nos connaissances... À tel point que pour finir, merci l'ego, nous croyons qu'elles viennent de l'intérieur, de nous-mêmes !

Le Yoga nous aide à retrouver cette Source et à comprendre comment et par qui elle a été mise en mouvement.

À suivre... lp

À méditer

Un temps de pause...



Vinsobres/Drôme provençale/FR - Juin 2025 - Photo Ip

**Toute reproduction du Yoga Bulletin N°22 est possible...
Avec l'autorisation de la rédaction !
Merci**