

अप् - Ap

L'élément fondamental Eau

Une fois devenue matière,

De l'eau claire, fraîche ...



Schwarzsee - Lac Noir/FR/CH - 2024 - Photo LP

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Sur le thème de Ap	p. 4-10
. Philo. <i>Sāṃkhya darśana</i>	p. 4 - 6
. Article de Line	p. 7 - 8
. Article de Lucie	p. 9-10
Fiches techniques	p.11-12
Matsya Āsana	p.11
Shithali	p.12
Séance pratique	p.13-14
Coups de cœur Livres	p.15
À méditer	p.16

Thème fil rouge YB N° 25

Ap (अप) - Eau

Thème fil rouge YB N° 26

Tejas (तेजस्) - Feu

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

- **C. Masson** pour 1^{er} livre coup de cœur
- **Marion & Christine** pour 2^e livre coup de cœur
- **J. Pfefferlé** pour relecture

Diffusion

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

Parution

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

Précisions

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

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

Merci !

Editorial

Ap (अप) - Eau

Vous rappelez-vous de cette phrase prononcée plus qu'il n'en faut durant les publicités des années 1980-1990 : « **L'Eau, l'Air, la Vie - Marque d'eau pétillante française** » ? Ce slogan choc d'une eau pétillante résume bien les choses : l'eau est essentielle à la Vie.

La paléontologie et les généticiens prêtent à tous les vertébrés un ancêtre commun qui serait sorti de l'eau pour marcher sur terre. Et plusieurs espèces animales ainsi que l'espèce humaine ont leurs embryons qui se développent en milieu liquide.

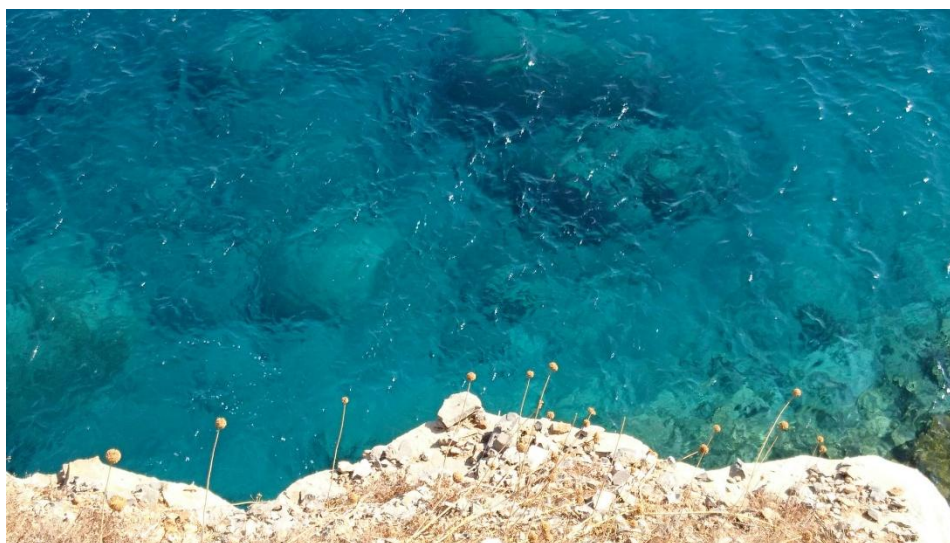
Pour ce *Yoga Bulletin N°25*, nous avons donc plongé dans l'élément liquide, source de Vie. Vous y trouverez vos rubriques habituelles avec des articles de vos dévouées rédactrices, des fiches techniques et des coups de cœurs lectures.

Nous profitons de ces quelques lignes pour vous partager encore les travaux de Masaru Emoto datant des années 90 sur les cristaux de l'eau et le pouvoir de l'intention sur celle-ci : l'eau réagirait aux pensées, aux mots et à la musique en formant des cristaux plus ou moins harmonieux lorsqu'on la congèle.

Plus proche de nous Jacques Benveniste avec sa « mémoire de l'eau » tend à expliquer que l'eau est capable de garder un souvenir des substances avec lesquelles elle a été en contact, même quand ces substances ne s'y trouvent plus du tout (base de l'homéopathie).

D'un côté, on a le marketing qui utilise l'eau comme symbole de vie, et de l'autre, des chercheurs qui ont tenté de prouver que l'eau avait des propriétés « magiques », sans jamais réussir à convaincre leurs pairs. Est-ce que ces quelques lignes sur le sujet vous convaincront de la magie de l'eau ?

Line & Lucie



Crête/GR - 10.2019 - Photo LP

Sāṃkhya darśana

Suite de l'Introduction (YB N°24 de p.4 à 6)

Qu'est-ce que la matière ? (Réponse selon cette philosophie indienne)

Nyāya darśana (de *√Nī*, conduire-guide : Logique de la pensée ou Science du raisonnement) est un traité de physique ancienne sur les atomes qui explique, notamment, l'art de gérer ses pensées.

Vaiśeṣika darśana (du terme *viśeṣa* : Phénomène ou Science des particularités spécifiques de toute chose) est un traité qui étudie, pour sa part, les phénomènes de la Nature.

Ces 2 premières études (du corpus des 6 *darśana* classiques) furent à la fois sources d'inspiration pour les 2 *darśana* suivants, **Sāṃkhya** (théorique) et **Yoga** (de mise en œuvre) et la base d'élaboration de la médecine indienne **Ayurveda** (traduction littérale : Science de la vie).

Sāṃkhya darśana (littéralement "Point de vue" du "nombre" ou "dénombrément") est une doctrine mathématique basée sur les 25 principes (*thatva* ou *tattva*, de *√THAT*, exister) qui constituent toute la Création et permettent l'évolution du monde, même s'ils ne sont, pour l'instant, pas encore considérés comme de la matière :

1. **Puruṣa** : **Principe originel** masculin, immuable, fondamental, éternel et indépendant. Conscience originelle, il n'engendre rien, n'agit ni ne pense. Il a en lui la force pour l'action mais ne peut pas agir par lui-même. Il est le spectateur qui éclaire l'activité de la matière
2. **Prakṛti** : **Principe originel** féminin, ici à l'état non manifesté mais qui possède en latence tout ce dont est constitué l'univers. Elle a en elle la possibilité d'agir mais ne possède pas la force qui engendre l'action. A la base de toute existence matérielle, elle constitue tout ce qui est du monde physique et psychique, avec tout ce qui concerne la pensée

A ce stade, **prakṛti** est **avyakta**, non-modifiée, c'est-à-dire en équilibre parfait des **3 guṇa** (qualités fondamentales) qui la caractérisent, de légèreté (*sattva*), de mouvement (*rajas*) et de limitation (*ta-mas*). Ce sont des **qualités de fonction** mais pas des principes de création.

Se produit alors un rapprochement entre les deux, appelé "Proximité", qui génère un premier déséquilibre de style "Big Bang".

D'où viennent ces 2 éléments de base ? Comment peuvent-ils déjà exister avant la création ? Pour quelle raison et comment s'amorce leur rapprochement ? ...

Il s'agit ici d'admettre comme telles ces notions non expliquées, de la même manière que nous ne savons dire qui, de la poule et de l'œuf, existait en premier... Pour simplifier, partons du principe qu'il s'agisse d'un couple originel.

Prakṛti avyakta (en équilibre non modifié) se transforme donc en **prakṛti vyakta** (en équilibre modifié - l'autre face d'une même réalité). Ceci n'est pas un déséquilibre maladif mais simplement une impulsion générant l'apparition d'autre chose.

La lettre **a** est, ici, un signe de négation : **avyakta** = **inchangé**.

Ce premier changement donne l'élan pour la suite... Tout devient potentiellement possible. Dès lors apparaissent les notions de temps et d'espace qui entrent en vibration, ce qui débute le processus créatif puis évolutif, transformant l'un après l'autre chacun des 25 éléments constituant tout l'univers, du

plus subtil au plus dense, jusqu'à la matière dans sa manifestation concrète la plus infime tout en étant la plus grossière par rapport aux 24 principes de base qui la précèdent.

Ainsi donc :

3. *Prakṛti vyakta*, appelé aussi *Pradhana*, "**Le Principal**" ou "Premier" changement avant tout le reste, à l'état potentiel, inactif ou actif selon la fonction ; il est encore considéré de qualité pure (*sattva*). De celui-ci découle le principe suivant...
4. *Mahat*, "**Le Plus grand**", appelé aussi *Buddhi*, "**L'Intelligence primordiale**" intuitive et universelle (encore très proche de *Puruṣa*). Sa qualité est aussi principalement pure mais avec un petit peu des 2 autres (mouvement et inertie). De celui-ci découle...
5. *Ahamkāra*, "**La Première forme**" de la Création. Elle est le *Je* ou **Ego primaire** (dont sera dans un 2^{ème} temps issu l'ego personnel). Le mental (*manas*) en fait partie. Sa qualité est principalement le mouvement (*rajas*) mais teintée également des 2 autres (pure et inertie)
Traduction : *aha* = **a** : ici = début + *ha* : fin = le Tout ou Je, mais aussi Jeu ; *akara* : la forme

De *ahamkāra* découlent les 5 *Tanmātra*, "**La plus petite mesure**" possible (*mātra* : unité de mesure ; *tan* : ce qui est appelé à s'étendre) = les 5 principes suivants. Nous sommes ici avec quelque chose d'extrêmement petit, invisible, bien avant les molécules, encore non matière, de l'ordre de la vibration.

Ce sont :

6. **Le son, dans sa vibration primaire encore non audible**
7. **Le toucher, dans sa vibration encore non tactile**
8. **La forme, dans sa vibration de future image encore non visible**
9. **La saveur, en vibration encore non perceptible par le goût**
10. **L'odeur, en vibration encore non matière perceptible par l'odorat**

Le 6^{ème} principe contient potentiellement les 4 suivants ; le 7^{ème}, les 3 suivants ... jusqu'au 10^{ème}, révélant ainsi les 5 *tanmātra* (de qualité toujours plus limitante (*tamas*), du plus éthéré au plus dense).

Ici se termine le processus de création proprement dit puisque les principes encore à venir, de 11 à 25 - déjà prévus dans les 6^e à 10^e - vont soit se transformer, soit interagir (sens-matière-sens-action...).

Ce sont, d'une part, 5 *Mahabhuta*, **éléments constitutifs** de la matière - en multipliant un, plusieurs ou tous les *tanmātra* - selon un agencement à chaque fois unique des 3 qualités (du plus léger au plus lourd). Poétiquement : de la poussière d'étoile... :

De 21) à 25) : l'espace (éther) ; l'air ; le feu ; l'eau ; la terre

Et d'autre part, en 10 interactions grâce aux 5 sens de perception *jñānendriya* :

De 11) à 15) : l'ouïe ; le toucher ; la vue ; le goût ; l'odorat

Avec l'aide de 5 fonctions d'action *karmendriya*, du corps dans son entier répondant aux sollicitations du mental suite aux informations perçues précédemment :

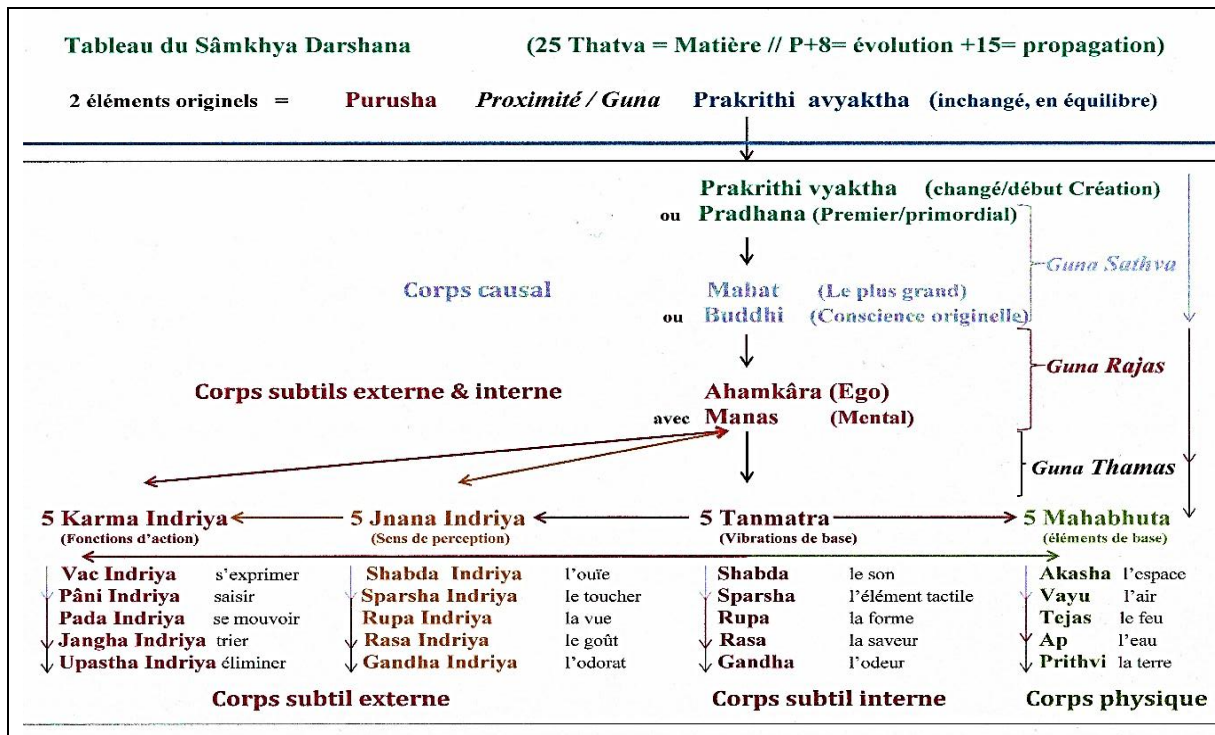
De 16) à 20) : s'exprimer ; saisir ; se mouvoir ; trier ; éliminer

Lucie

À suivre...

Références : Notes Ip de formation Yogakshemam, idem qu'indiquées pour l'Introduction (YB N°24)

Récapitulatif



Centrale hydroélectrique de Birsfelden sur le Rhin



2019 - Photo JP

Ap - Eau



Cascade du Grand Galet, Ile de la Réunion - 03.2026 - Photo LB

Pour cette série sur les éléments, je me suis dit que c'était aussi intéressant de sortir des sentiers du Yoga. Dans cet article, je poursuis cette exploration de plusieurs facettes pour vous parler un peu de l'eau.

Pour débiter cet écrit, faisons un arrêt sur l'étymologie du mot : sa base latine est « **aqua** » et « **aches** » de la langue celtique. Dans la définition du Larousse, nous trouvons que l'eau est un corps liquide à la température et à la pression ordinaires, incolore, inodore, insipide, dont les molécules sont composées d'un atome d'oxygène et de deux atomes d'hydrogène soit H₂O. Je compléterai ici que cet élément est présent sur Terre dans 3 états, solide, liquide et gazeux. Il est le seul à être capable de faire cela.

Poursuivons notre course à travers les âges, les lieux, les ethnies, les légendes ou encore mythologie qui parlent de l'eau. L'eau a toujours été une force de vie et de destruction, ce qui explique pourquoi chaque civilisation a inventé sa propre figure pour tenter de l'appivoiser.

Dans notre culture européenne, judéo-chrétienne, l'histoire la plus connue est certainement celle de l'Arche de Noé. Lorsque Dieu décida de « laver » la Terre de trop de péchés par un déluge, sauvant quand même au passage tous les êtres vivants, ou tout du moins 1 couple de chaque espèce dont notre brave Noé qui construit une arche pour tous les accueillir ainsi que sa famille.

L'histoire de Moïse qui fut sauvé des eaux et élevé dans une autre culture que la sienne rivalise peut-être avec la précédente. Ainsi, pour sauvegarder son peuple et ses racines, Moïse traversa la mer Rouge, à pied puisqu'il l'ouvrit en 2 (grâce à l'aide de Dieu tout de même). Mais celle-ci se referma sur les poursuivants belliqueux envers le peuple de Moïse, noyant ceux qui opprimaient les hébreux.

Une légende d'eau que j'aime aussi est la création de Ganga (le Gange en Inde : fleuve sacré). Notre belle Ganga naquit dans le monde des dieux. Lorsque Vishnu entendit Shiva jouer de la flûte, il s'assit pour l'écouter. Comme sa musique était belle, les pieds de Vishnu se mirent à fondre. L'eau recueillie par Brahma dans un pot fut nommée Ganga. C'est à la demande du Prince Bhagiratha que Ganga déferla dans le monde des humains. En effet, à cette époque, une guerre faisait rage entre les hommes et les démons. Les démons sortaient de l'eau. Pour arrêter cet envahissement, un grand yogi qui avait la capacité d'avalier n'importe quoi, engloutit toute l'eau de la terre. Dès lors, malgré la victoire contre les démons, les hommes et la terre mourraient par manque d'eau. Le Prince Bhagiratha, par une ascèse de plus de mille ans au sommet de l'Himalaya, parvint à convaincre Brahma de ramener l'eau sur terre.

Puis parlons un peu plus de ces dieux puissants et destructeurs, des peuples navigateurs qui voient l'eau, l'océan et la mer comme un tyran à craindre :

- **Poséidon (Grèce) / Neptune (Rome)** : Le plus connu. Armé de son trident, il ne gère pas seulement l'eau, mais aussi les séismes. C'est un dieu colérique : l'eau est vue comme une force sauvage qu'il faut calmer par des sacrifices.
- **Lir / Manannan Mac Lir (Mythologie Celtique)** : Chez les Irlandais, Manannan est le gardien de l'autre monde. Il chevauche les vagues comme des chevaux blancs. L'eau est ici une frontière entre le monde des vivants et celui des esprits.
- **Susano (Japon)** : Dieu shinto des tempêtes et de la mer. Il représente l'aspect chaotique et dévastateur de l'océan.

Les peuples agriculteurs, quant à eux, voient l'eau comme bienfaitrice, qu'il faut remercier et vénérer par exemple sous les traits de :

- **Anouket (Égypte)** : Déesse du Nil, plus précisément des cataractes (les chutes d'eau). Elle est celle qui apporte la crue, donc la nourriture. Sans elle, c'est la famine.

Et dans un mélange entre crainte et vénération, chez le peuple **maya**, on retrouve :

- **Chaac** : Ce n'est pas un dieu de la mer mais celui de la **pluie**. Dans une région où l'eau vient du ciel et se cache dans des puits naturels (cénotes), il est vital. Il frappe les nuages avec une hache de foudre pour faire tomber l'eau.

Depuis les cultures paléolithique ou néolithique précolombiennes et la plus haute Antiquité égyptienne, l'eau est symbole universel de fécondité et de fertilité. Dans la mythologie mésopotamienne, les « eaux primordiales » sont à l'origine de la création du monde et de la vie.

Quand on pense eau, on pense à la transparence, la limpidité, la source de vie qui nettoie, purifie ou régénère.

Aucune vie n'est possible sans l'eau. Dans notre corps, elle baigne chacune de nos cellules, c'est dans l'eau que l'embryon se développe. Elle est source de vie. Elle est la solidité, la consistance et le moelleux. Elle façonne les paysages qu'elle traverse. Elle arrondit les cailloux pour en faire des galets et peut même percer les roches les plus dures.

Line

Ap - Eau

Ses origines ?

Voyons cela de plus près. Une soupe primordiale dans laquelle, après barattage, apparaissent des grumeaux ... jusqu'à l'aboutissement de la création telle que connue à ce jour ?

Selon le modèle cosmologique du *Big Bang* - théorie habituellement admise par les astrophysiciens décrivant mathématiquement l'histoire de l'Univers - il est dit qu'à l'Origine, il n'y avait rien... le calme plat et absolu régnait, hors du temps et de l'espace...

Puis, sans que l'on puisse l'expliquer, il y eut une impulsion de mouvement qui engendra une soupe cosmique gigantesque... faite d'atomes simples, qui se transforma pour laisser apparaître des amas d'atomes plus complexes... qui finirent par se densifier, donnant naissance à des objets isolés... dans un temps donné et un espace de plus en plus grand, toujours en expansion à ce jour.

Ce constat scientifique ne ressemble-t-il pas à la théorie du *Sāṃkhya-darśana* (décrite en p.4-5) dans laquelle le phénomène de *Proximité* à la base de tout le processus créatif reste inexpliqué ?

Pour l'instant, voyons déjà le concept de *Pancha Mahabhūta* (*pañca* = 5) qu'enseigne la Science indienne de la vie (*Āyurveda*) au sujet des 5 éléments de base contenus dans toute matière, en poursuivant l'exemple ci-dessus.

L'atome est composé d'un noyau contenant des protons et des neutrons autour duquel gravitent des électrons :

- Ses électrons, protons et neutrons sont considérés de classe *Prithvi*, c'est-à-dire constitués de l'élément Terre
- Sa force de cohésion est de classe *Ap*, l'élément Eau
- Son énergie, libérée par la fission atomique, est de classe *Tejas*, l'élément Feu
- Le mouvement de ses électrons autour du noyau est de classe *Vayu*, l'élément Air-Vent
- L'espace dans lequel tout cela évolue est de classe *Akasha*, l'élément Espace-Éther

Les noms de Terre, Eau, Feu, Air et Espace utilisés ici pour classifier le type de matière concerné ne sont pas une matière palpable mais seulement l'un des 5 principes de base.

Rappelons-nous que pour que nos 5 sens de perception puissent capter - respectivement lire - les informations venant de la matière et interagir avec, elle doit comprendre les 25 principes décrits dans le *Sāṃkhya darśana*. S'il manque ne serait-ce que l'un d'eux, l'intercommunication est impossible. Cet agencement se retrouve donc partout et en toute chose... en dosage et en qualité chaque fois uniques, d'où la diversité infinie de la création.

Quelques idées de ce que AP signifie pour l'Āyurveda

Un corps humain, qui contient environ 14% d'éléments denses (os = +/-10kg), est doté de 60% d'eau, c'est-à-dire +/- 45 litres (ou kg) pour un poids total de 70kg., proportion qui varie évidemment en fonction du genre, de l'âge et de la constitution.

- **Les objets classés sous le nom Terre** ont comme caractéristique prépondérante l'odeur et comme propriétés l'inertie, la lourdeur, le solide, le dur, le compact, tout comme les facultés de consolidation, de cohésion, de solidité.

Dans le corps, ce sont par ex. les ongles, les cheveux, les dents, les os, les ligaments, les muscles, la peau...

- **Les objets classés sous le nom Eau** ont comme caractéristique prépondérante le goût et comme propriétés le liquide, le huileux, le visqueux, le froid, le mobile (ici, lent à se déplacer) : tout ce qui est à l'origine de l'humidité chez l'individu, qui permet la lubrification et l'adhésion.

Dans le corps, c'est par ex. la salive (bouche), le chyle (estomac), le chyme (intestin), la partie liquide du sang, la lymphe, l'urine, la sueur, le mucus, la graisse...

Et ainsi de suite pour les 3 autres classes (que nous verrons plus précisément dans un prochain article...) :

- Le **Feu**, pour tout ce qui brûle, discerne, trie, élimine
- L'**Air**, pour tout ce qui naît, bouge, grandit, se transforme et disparaît
- L'**Espace**, pour tout ce qui anime et vit

Cette médecine ancestrale classe de la même manière les composants de la nourriture que nous ingérons afin qu'elle parvienne à se reconnaître, rejoindre et nourrir les divers tissus dont sont faits nos organes... Pour qu'un aliment puisse devenir un nutriment, il met en œuvre l'adage "Qui se ressemble, s'assemble".

Lucie

Référence inspirante : "Le Principe de Tridosha en Āyurveda"

Livre anglais d'auteur, date et éditeur inconnus, rendu accessible par Sri T.K. Sribhashyam et son épouse en 2004 sur Yogakshemam.net - Traduction lp en 2022



De l'eau dans une grande jarre de terre cuite au détour d'une rue de Macao

2016 - Photo LP

Matsya Asana

Posture plat-dos

Technique :

Position de départ :

Allongé sur le dos, yeux fermés, jambes jointes, pieds joints, bras long du corps

Croiser les jambes en tailleur ou en lotus, poser les coudes au sol et avec les mains, saisir le dessous des cuisses

En s'appuyant sur les coudes, lever légèrement la tête et le buste, cambrer les cervicales, tête en arrière et poser le sommet de la tête au sol. Saisir les pieds ou les cuisses ou poser les mains sur le bas-ventre en allongeant les bras.

Faire 3 respirations ujjayî dans la position, pas plus, puis reposer les coudes au sol, mains derrière les cuisses et redresser la tête, en la soulevant.

Déposer la tête et le buste, défaire les jambes et les allonger au sol

Repos sur le dos

Variantes :

- Peut se faire en gardant les jambes tendues et jointes, gardées au sol
- Peut se prendre avec les poignets sous les fesses
- Peut se faire avec la respiration shitali, sans bouger la tête évidemment, 3 respirations

Erreurs fréquentes d'exécution :

Gorge pas assez déployée, tête posée au sol trop sur l'arrière du crâne
Bouche ouverte quand respiration ujjayî, yeux ouverts
Bassin relevé du sol

Traduction : le poisson

Symbolique : Celui qui a entendu toute la théorie du Yoga postural

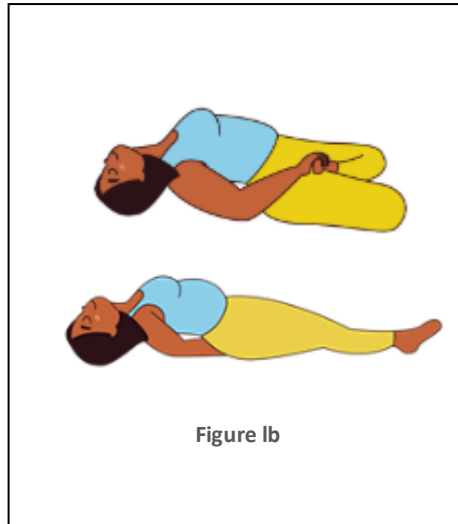


Figure 1b

Effets ayurvédiques :

Asana qui donne chaud
Action sur Uras et Shiras
Régularise les Vayu et les Kapha
Rôle de renforcer fonction mentale et mémoire
Rôle vue et fonction intellectuelle
Rôle sur la confiance en soi
Rôle important sur Prana (mouvement qui donne la vie) et Udana Vayu (énergie à transcender, qui donne enthousiasme)
Si Pitha et Kapha sont en déséquilibre : on arrive à mieux les discerner
Action sur Agni (feu digestif) dans l'estomac
+ Shitali : réduit Ursha
Rééquilibre élimination

Contre-Indications :

Problème cervical (tassement ou déplacement des vertèbres cervicales, arthrose cervicale)
Sifflement dans les oreilles (les 2) constant, aigu
Grossesse (parce que cela aggrave la lordose)
Hypertension (140, ça va si soignée par médication) – 150-160 c'est trop
Hypertension oculaire (glaucome)
Hyperthyroïdie
Hernie hiatale (à faire attention !) si sensation désagréable mieux vaut s'abstenir

Effets au niveau anatomique :

Renforce le cou et la région lombaire

Effets au niveau physiologique :

Active les fonctions thyroïdiennes et surrénales (adrénaline)
Evite les goitres (souvent causés par une hyperthyroïdie)
Soutien à la tension artérielle pour qu'elle soit normale
Stimulant cardiaque
Active les fonctions de la vésicule biliaire, du pancréas (exocrines : digestion et endocrines : hormonales)
Equilibre les fonctions hormonales

Effets au niveau mental :

Donne la confiance en soi
Donne la concentration
Evite la confusion mentale

Concentration : Bhramadhya

Shithali

Technique respiratoire

A pratiquer plutôt en été, printemps

Technique 1 : 12 respirations
Sortir la langue en tuyau (si pas possible, bloquer la langue derrière les incisives, forcer le sourire et inspirer par la bouche en faisant passer l'air sur la langue ceci s'appelle Sitkari) inspirer par la bouche, en faisant passer l'air sur la langue, en levant la tête en arrière, rentrer la langue, abaisser la tête (menton vers la gorge !!! pas au sternum) et expirer en ujjayi les 2 narines

Traduction : ce qui apporte la fraîcheur

Vient de Shitha : froid

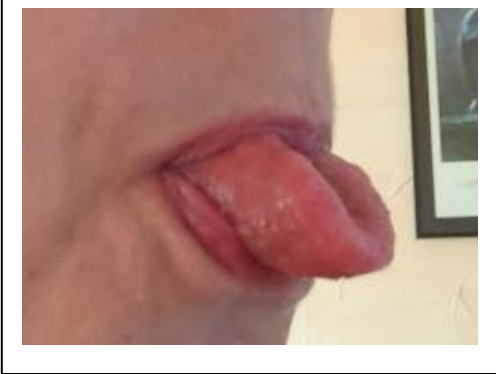
Effets au niveau anatomique :
Active les glandes salivaires
Active les muscles de la langue



Effets au niveau physiologique :
Aide pour construction et consolidation tissulaire (femme enceinte, rétablissement après une maladie ou un trauma)
Rafraichit
Soutient les sens de perception
Améliore la digestion
Stimule les glandes salivaires
Supprime la fatigue,
Tonifie le cœur
Fait baisser le rythme cardiaque
Prépare à la lactation

A pratiquer plutôt en été, printemps

Technique 2 : 6 cycles
Sortir la langue en tuyau (si pas possible, bloquer la langue derrière les incisives, forcer le sourire et inspirer par la bouche en faisant passer l'air sur la langue ceci s'appelle Sitkari) inspirer par la bouche, en faisant passer l'air sur la langue, en levant la tête en arrière, rentrer la langue, abaisser la tête (menton vers la gorge !!! pas au sternum) et expirer en libre narine gauche, reprendre l'inspire et expirer narine droite (1 cycles)



Effets au niveau mental :
Donne un meilleur discernement
Aide à avoir les idées claires



Contre-Indications :
Pas de virus ORL ou refroidissement
Eviter les jours de grand vent :
A proscrire devant une fenêtre ouverte en hiver

Effets ayurvédiques :
Agit sur **Bhodaka Kapha** - *Ce qui provoque la perception* (sécrétions salivaires, discernement des goûts) et Donne une meilleure fonction de **Tarpaka Kapha** (maintien l'activité des sens de perceptions au niveau cérébral)
Aide à la formation de **Shleshaka Kapha** (lubrification et protection des articulations)
Soutient le passage entre Rasa dhatu (chyle) et Rakta dhatu (sang) et la régulation de la température corporelle

Séance Pratique

Soutien aux sens de perception

→→ *Shava asana* (repos à plat-dos 1' à 2'), à faire dès maintenant et entre chaque élément...
Sauf après le dernier Prānāyāma (qui sera plus efficace en restant assis)

Shithali 12 respirations avec expirations en narine alternée G/D
Assise en tailleur ou en Padma Asana : Voir fiche technique ci-dessus

→ *Si refroidissement* ou saisons froides, faire **Ujjāyi simple** 12 resp.
Ou **Ujjāyi Anuloma** 6 cycles avec concentration sur le son du souffle + rétention de 1'' à 2'' après chaque mouvement respiratoire, inspire, Ujjāyi par les 2 narines ; expire, narine gauche ; inspire, Ujjāyi par les 2 narines ; expire, narine droite



Taṭāka ou **Tāḍagi Mudra 12 respirations**, à plat dos, pieds serrés, genoux tendus, déployer les bras derrière la tête, coudes tendus
Concentrations : - inspire, de Mula (périnée) au Śīrṣa (fontanelle)
- expire sur Nābhi (nombril)



→ *Si besoin*, faire plutôt 12 X le mouvement des bras, mains jointes

Uthana Āsana 6 respirations maximum, flexion avant debout
Inspire, lever les bras à la verticale ; expire, se pencher en avant. Poser les mains quelques parts sur jambes ou sol et relâcher la nuque ; inspire, redresser ; expire, baisser les bras



→ *Si sensations désagréables* : mettre les mains sur les genoux et rester avec le dos et la tête à l'horizontale

Matsya Āsana (Poisson) Variante 3 respirations, avec conc. Bhrūmadhya (entre sourcils) : voir fiche technique ci-dessus



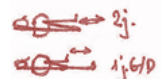
→ *Si problèmes* de cervicales, sifflement aigu des oreilles, grossesse et pathologies en « hyper... », adapter en s'appuyant sur les coudes, tête en arrière
Ou prendre **Ardha Setu Bandha Āsana** (½ pont) 3X ou 3 resp.



Bhujāṅga Āsana (Cobra) conc. Bhrūmadhya (entre sourcils) 3 resp. ou 3X Assise à plat-ventre, jambes jointes, genoux tendus, déployer la gorge sur inspire, descendre le front au sol sur expire → *Si règles, hypertension, faire sur Expire...*



→ *Si hernies...* prendre 3 X **Dvipada Apāna Āsana**, plat-dos, 2 genoux sur buste avec bras qui encerclent les genoux



Sarvāṅga Āsana 8 resp. (la chandelle) Inspire au sol, expire en montant en appui sur épaules et occiput, effacer l'angle du bassin, mains sur les reins, pieds à la verticale des yeux fermés



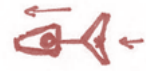
→ *Si hypertension, hyperthyroïdie, glaucome, insuffisance cardiaque, surpoids si difficulté*, alors la remplacer par 6 X **Ūrdhva Mukha Āsana** debout pieds joints ; Inspire, lever le visage tout en baissant les mains doigts croisés dans le dos, coudes tendus ; expire relâcher (éventuellement sans lever le visage vers le haut)



Shashanka Asana (le lièvre) **6 resp.** : assis sur genoux, flexion du buste vers l'avant, lever les fessiers en posant la fontanelle au sol et les mains sur les talons



→ Si besoin, faire **Suptha Baddha Kona Asana 6 resp.** à plat-dos, plantes de pied jointes, talons vers périnée, genoux déployés : inspire, prendre les bras derrière la tête. Rester. Revenir avec les bras le long du corps sur l'expire



Viparīta Karaṇi (position excentrique de l'intestin grêle) **6 resp.** : faire comme pour la chandelle mais ne pas effacer l'angle du bassin, mains sur les fessiers



→ Si difficultés, rester assis à angle droit en **Danda Asana**



Kapotha Āsana 3 resp. G/D (pigeon) (év. Rajakapotha/colombe) Assis sur talon D, jambe G en arrière, mains sur genou plié ou sol et tête déployée



→ Si difficultés **Simha Āsana** sur genoux, tête en arrière et langue sortie à l'expire



Gomukha Asana (la vache) **3 resp. G/D** simplifiée en tailleur, bras G par en haut, bras D par dessous, rejoindre les mains dans le dos ou tendre vers...



→ Ou **Paschimathana Asana** la pince, avec peu de flexion avant, dos en un axe



Maha Mudra 4 resp. G/D Assis en Danda, fléchir le genou G, plante du pied sur l'intérieure de jambe D. doigts entrelacés, mains retournées et coudes tendus ; inspire, déployer les bras à la verticale. Fléchir sur expire vers l'avant deface et poser la main D sur jambe D, main G sur avant-bras D. Rester 3 respirations. Défaire et idem de l'autre côté. Si besoin...



→ Adapter la flexion avant en gardant dos et tête sur un même axe et votre flexion du genou +/- forte

Nadi Shodhana 6 cycles, respirations sans Ujjāyi en alternant la narine ouverte, respectivement fermée (inspire à G ; expire à D ; Inspire à D ; expire à G = 1 cycle)



→ Si nez partiellement obstrué, faire **Ujjāyi Anuloma**, ou **Ujjāyi simple**

→→ Pour varier les plaisirs, il est aussi possible de ne choisir que les postures de remplacement !

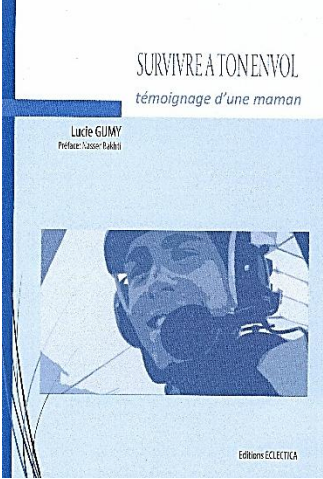
Bonne pratique !

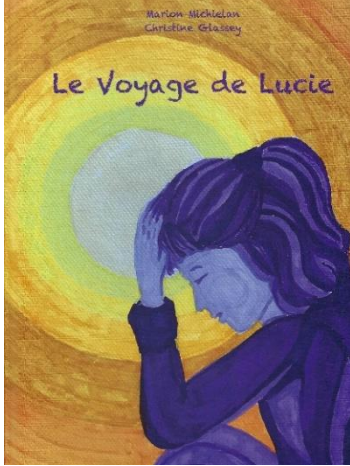
Cette séance contient plusieurs postures et techniques rafraîchissantes - Peut-être les avez-vous discernées en les exécutant ou juste après le repos ? - choisies dans l'idée de stimuler l'élément fondamental AP (eau) qui, en médecine indienne (*Kapha*), a pour effets d'aiguiser tous les sens de perception puis d'aider le début du travail digestif en bouche (sécrétion de salive) afin de favoriser le discernement des goûts pour une meilleure digestion ; cela protège par ailleurs l'organe estomac contre les sucs gastriques amenés à cuire les aliments et non son revêtement interne ...

Cette pratique favorise également la santé de tous les tissus du corps ainsi que diverses autres fonctions physiologiques (par ex. l'adhésion, le maintien de la température adéquate, la lubrification...) et cognitives (par ex. la réflexion, la compréhension, le discernement...).

Lucie

Coups de cœur Lecture

 <p>Par Lucie GUMY Préface de Nasser Bakhti</p> <p>Éd. ECLECTICA, Estelle Gitta, 2026</p>	<p>Survivre à ton envol, témoignage d'une maman</p> <p>Ce livre ne compte que trente-neuf pages mais ses lignes sont d'une telle intensité qu'elles nous entraînent dans le tourbillon des événements traversés...</p> <p>Son auteure, Lucie Gummy, témoigne en mots sensibles et justes du séisme aussi improbable qu'inattendu qui, soudain, suspend sa vie et celle de son époux, emportant tout sur son passage... Lors d'un accident, leur fils unique Johann s'est évaporé !</p> <p>Commence alors pour le couple, entouré d'amis proches et de toute la famille, le long chemin des comment et pourquoi, en quête de réponses...</p> <p>Avec une force peu commune, éclairée d'un amour infini, elle décrit ce désert traversé dans toute la palette des émotions possibles, de l'espoir à l'incompréhension... de la colère à la tristesse... en un vibrant hommage à la vie.</p> <p><i>Vous pourrez trouver ce livre à la Fnac et autres librairies dès ce 1^{er} juin.</i></p>
--	--

 <p>Par Christine Glassey Et Marion Michielan</p> <p>Dépôt légal : Juin 2025</p> <p>¹Réf. 4^{ème} de couverture</p>	<p>Le Voyage de Lucie</p> <p>Ce livre, au format d'une bande dessinée, a été entièrement pensé, réalisé et édité par une mère et sa fille – de mon village - afin de nous accompagner sur le chemin de la nature en un "<i>conte écologique et participatif qui nous invite à prendre conscience de notre interdépendance à l'univers fabuleux qui nous entoure.</i>"¹</p> <p>Ses auteures nous invitent en effet dans leur univers grâce à leurs illustrations originales généreuses et leur créativité lumineuse. Et même si le thème choisi, de la nature en souffrance, est d'une actualité brûlante, il est ici abordé avec autant de tact que de réalisme... Une bien belle réussite que les jeunes et les moins jeunes auront plaisir à découvrir ensemble !</p> <p><i>Vous pourrez trouver ce livre :</i></p> <ul style="list-style-type: none">- À la librairie <i>La liseuse</i>, à la Rue des Vergers, 1950 Sion- Aux <i>Saveurs et Senteurs</i>, Rue de la Porte-neuve 7, 1950 Sion <p><i>Et visiter le blog de Marion à : https://marionmichielan.ch</i></p>
---	---

Le hasard a mis entre mes mains ces deux magnifiques ouvrages très sensibles, l'un signé d'un prénom qui m'est proche et dont l'héroïne de l'autre y répond également... Ainsi n'ai-je pu résister à l'envie de vous les proposer en coups de cœur lecture, non sans avoir demandé à ses autrices la permission de le faire... Ce qu'elles m'ont accordé avec une très grande générosité.

Merci à Elles ! 😊

Lucie

À méditer

... À l'eau sombre et stagnante
Juste parfaite pour de bien belles choses !



Dans une rue de Macao - 2016 - Photo LP

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°25*
Peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction.
Merci !