

तेजस् - Tejas

L'élément fondamental Feu

Du phénomène naturel ...



Coulée active - Mars 2026 - Piton de La Fournaise - Ile de la Réunion - Photo YB

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Sur le thème de Tejas	p. 4 - 8
. Article de Lucie	p. 4 - 5
. Article de Line	p. 6 - 8
Philosophie du <i>Sāṃkhya</i>	p. 9-10
Fiches techniques	p.11-12
Jathara Parivitti Asana	p.11
Kapāla Bhāti Prānāyāma	p.12
Séance pratique	p.13-15
Avec Alexandra	
Coups de cœur Livres	p.15-16
À méditer	p.16

Thème fil rouge YB N° 26

Tejas (तेजस) - Feu

Thème fil rouge YB N° 27

Vāyu (वायु) - Air ; Vent

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...
- ... Pt de vue perso sur le yoga, la philo...
- ... 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

- **YB** pour photo
- **AB** pour livre et séance
- **JP** pour photos et 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

Après cet été brûlant, voici le mois de septembre qui ouvre doucement la porte de l'automne... et avec lui, notre **Yoga Bulletin n°26**, consacré au **Feu – Tejas**.

Ne dit-on pas que la maîtrise du feu est l'une des plus grandes inventions de l'humanité ? C'est grâce à lui que nos foyers restent chaleureux au cœur de l'hiver, que nous pouvons nous éclairer, même si la flamme de la bougie a depuis longtemps laissé sa place à l'étincelle de l'électricité. C'est aussi grâce à la cuisson des aliments que l'être humain a franchi une étape décisive de son évolution.

Et nous sommes convaincues que notre feu digestif nous en est reconnaissant. En lui « mâchant » déjà une partie du travail, nous lui permettons de consacrer son énergie à des transformations bien plus subtiles. C'est **Agni**, notre feu digestif, qui transforme une simple pomme en sang, en énergie, en vie.

Le feu est partout autour de nous. Il réchauffe, éclaire, transforme. Avec un peu d'imagination, on peut aussi le reconnaître dans l'étincelle d'une idée, dans l'enthousiasme qui nous met en mouvement ou dans ce tempérament de feu qui nous pousse à agir.

Dans ce nouveau numéro, vous retrouverez vos rubriques habituelles, la suite de notre exploration de la philosophie du **Sāṃkhya**, nos coups de cœur lecture, ainsi qu'une séance élaborée par **Alexandra Briffaz**.

Nous vous souhaitons une belle lecture... et de belles étincelles de réflexion.

Line & Lucie



Brasero - Décembre 2018 - Photo LB

Tejas – Feu

En pleine canicule, impossible de réfléchir au contenu de mon article sur le thème du feu. Y penser me fait juste grimper la température. Difficile aussi de choisir par quel biais il pourrait débiter si ce n'est le fait même de cette chaleur étouffante et usante... Cette fournaise me remémore pourtant quelques bribes de paroles d'une chanson des années 80, d'un groupe australien bien connu, les « Midnight Oil », qui disaient :

**" How can we dance when our earth is turning ... How do we sleep while our beds are burning ...
... Out where the river broke ... The bloodwood and the desert oak ... Holden wrecks and boiling die-
sels... Steam in forty-five degrees... ... "**

Traduction : "Comment pouvons-nous danser alors que notre terre tourne ? Comment dormons-nous pendant que nos lits brûlent ? Là où la rivière s'est arrêtée... le bloodwood et le chêne du désert... les épaves d'holden et les diesels bouillants... grésillent à quarante-cinq degrés... ..."

Référence : www.lacoccinelle.net/250045-midnight-oil-beds-areburning.html / Site lu le 29.6.2026

Après vérification, la signification globale de ce texte n'a pas directement à voir avec un feu ravageur mais avec l'urgence de réparer l'injustice d'une spoliation territoriale... Quoique ! La base de cette histoire n'est-elle pas qu'une autre manière d'utiliser l'énergie en force dominatrice ?

Dans ce sens, les informations dont on nous abreuve tous les jours sont presque toujours de mauvaises nouvelles : feux de broussailles le long des routes (oups, un mégot négligemment jeté ! ...), feux de forêt (la foudre, un foyer de pique-nique mal éteint, l'acte intentionnel, une étincelle de moteur...) sans parler de tant d'autres folies humaines. Ne souhaitant pas en rajouter, ma réflexion se tourne alors vers le positif en pensant à cette énergie constructrice qui, subtilement dosée, œuvre malgré tout partout dans le monde et pour le bien de chaque entité l'habitant.

J'ai ainsi rêvé à nos très Anciens qui, quels que soient l'endroit et l'époque, avaient compris l'importance des forces de la nature (éclairs, tonnerre...). Une fois apprivoisé, le feu venu du ciel était apprécié pour ses multiples fonctions et qualités, et respecté jusqu'à lui accorder la place centrale de leur lieu de vie, les réunissant aussi dans leurs croyances et rites. Sa luminosité éclairait la nuit tout en les protégeant des bêtes féroces... comme son énergie rayonnante chauffait l'habitat ou modifiait la nourriture pour mieux la conserver.

Nos lointains aïeux avaient compris qu'un feu bien maîtrisé, comme la puissance du soleil pour la nature, était une force qui anime, transforme, élimine... qui laisse voir alentours puis appréhender les formes des objets afin de se mouvoir parmi eux et finalement les expérimenter... une lumière qui soutient par ailleurs la réflexion, la clairvoyance... Quelle belle et indispensable chose que cette clarté de discernement !

Bref retour à l'instant présent.

Puisque la sécheresse ne nous laisse pas se réunir autour de feux de camp, de joie ou de commémoration, je me permets ici d'évoquer les feux du 1^{er} août de mon enfance que l'on préparait à l'avance sur une place réservée à cet effet, à l'orée d'un village haut perché sur la montagne.

Pour que la fête soit belle, toute la jeunesse disponible s'impliquait pour ramener, péniblement mais en riant aux éclats, toutes les branches sèches trouvées dans la forêt de sapins et mélèzes alentour. Le tas finalement dressé en rond comme un tepee était... gigantesque !



Photo JP

Une fois embrasé à la nuit tombée, le bois maintenant jaune et rouge crépitait avec force, rejetant mille étincelles chatoyantes dans une chaleur phénoménale, fascinante même, appelant si ce n'est crainte, du moins le respect ! Au petit matin ne restait plus que la trace d'un grand disque carbonisé sur lequel fumait encore quelques braises rougeoyantes, parsemant les cendres gris-blanc de touches colorées – encore à surveiller. Ces émanations piquaient les yeux, le nez ou les bronches de qui s'en approchait de près.

Ah oui, j'oubliais le cortège des magnifiques lampions de papier coloré, suspendus au bout de leur tige de bois que nous, petits, tenions à bout de bras avec joie... et tout le sérieux nécessaire pour ne pas faire tomber la bougie allumée fixée tant bien que mal à l'intérieur... sous peine de les voir se disloquer en lambeaux enflammés.

Et bien sûr les feux de Bengale aux teintes criardes tantôt rouge, vert ou bleu et aux étincelles dorées se consumant aussitôt... Le feu était normalement l'affaire des grandes personnes mais à cette occasion et sous surveillance des aînés, nous avons la permission de frotter le soufre des allumettes sur le côté de leur boîte respective pour vite tracer des formes géométriques dans la pénombre avant que la flamme ne s'en prenne aux bouts de nos doigts, en finissant de se consumer. Quant aux chaînes de pétards que des plus grands avaient plaisir de faire exploser par surprise... je les leur laissais volontiers.

Que tout cela paraisse désuet maintenant, j'en conviens volontiers. Mais peut-être mes mots vous auront-ils rappelé de mêmes émotions enfantines, entre jeu et solennité ? Un moment de poésie, ça fait toujours du bien.

Lucie

Tejas – Feu



Feu d'artifices en famille - Nouvel An 2020 - Photo LB

En restant fidèle à mon idée de parler des 5 éléments différemment que sous l'angle du Yoga voici quelques réflexions sur le feu.

Débutons ce récit par l'étymologie du mot : en latin classique, feu se disait *ignis* ; mais ce mot a été remplacé par son synonyme *focus* (qui signifiait aussi « foyer où brûle un feu », « réchaud », « famille ») pendant la première moitié du premier millénaire. C'est de ce mot latin (*focus*, *focum*) que provient le mot feu. De sa racine latine, il nous reste dans notre langage actuel **ignifuge** contre le feu ou retardant le feu, **ignition** : action de prendre feu ou état d'un corps en combustion, **igné** : qui est de feu, qui a les caractéristiques du feu (ex: roche ignée), **ignicole** : qui adore le feu ou qui vit près des incendies (pour certains insectes), **ignivome** : qui vomit du feu (utilisé pour qualifier les volcans), **ignisé** : terme technique très rare désignant la qualité de ce qui est igné....mots que nous utilisons sommes toutes très peu, sauf si nous faisons partie de la famille des vulcanologues ou des pompiers.

Au Xe siècle, il a d'abord pris des formes comme *focs*, *fugs* puis *fou* au XIe siècle. De là, sa prononciation est passée à *fuou* puis *fueu*, d'où la forme actuelle *feu* attestée dès le XIIe siècle.

Feu est un mot qui a plusieurs sens différents. La plupart de ses significations sont apparues très tôt, entre le IX^e et le XII^e siècle. C'est notamment le cas pour les sens principaux du mot : combustion d'une matière inflammable, flammes, bûcher, étincelle, source de chaleur pour cuire des aliments, foudre, source de lumière.

Durant la même période, le mot feu a été employé par métaphore pour désigner l'ardeur du regard, la chaleur corporelle, la vivacité de certains sentiments (amour, colère).

Dans le Larousse actuel (<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/feu/33449>), on retrouve aussi tous ces sens :

- Manifestation d'une combustion rapide et persistante accompagnée d'émission de lumière et d'énergie thermique : une colonne de feu. Le feu couve sur la cendre
- Amas de matières en combustion ; embrasement d'une matière par les flammes : se chauffer près d'un feu
- Incendie, destruction par les flammes : éteindre un feu. Synonymes : brasier - fournaise
- Sensation de chaleur très vive ou de brûlure due à une émotion, une fièvre, à l'absorption d'une boisson forte, d'un plat épicé, d'une irritation, etc. : calmer le feu du rasoir
- Source de chaleur (gaz, électricité, charbon) utilisée en particulier pour la cuisson des aliments : cuire à feu vif
- Moyen d'allumer quelque chose, une cigarette ; allumette : auriez-vous du feu ?
- Ardeur des sentiments, vivacité, enthousiasme, chaleur : Un tempérament de feu

Mais a été ajoutée aussi la définition de tous les feux artificiels, comme l'éclairage public ou encore les armes à feu :

- Décharge d'une arme au cours de laquelle un projectile est lancé sous l'effet de la combustion de la poudre ; tir : ouvrir le feu. Synonyme : tir
- Populaire : Revolver, pistolet : sortir son feu
- Littéraire. Combat, guerre : aller au feu. Synonymes : bataille - guerre
- Lumière utilisée pour éclairer ou pour signaler : extinction des feux
- Arts décoratifs : Ensemble des ustensiles qui font la garniture d'un foyer de cheminée
- Automobile : nom générique des différents appareils lumineux destinés à l'éclairage, au balisage et à la signalisation des véhicules routiers. (On distingue les feux de route et de croisement, les feux de position, les stops et les indicateurs de direction, les feux de stationnement, de détresse, etc.)
- Botanique : Nom donné à certaines maladies des plantes lorsque le feuillage paraît avoir été brûlé
- Ensemble des lumières émises par des projecteurs, des rampes lumineuses (en particulier dans un studio, un théâtre, etc.) Les feux de la rampe

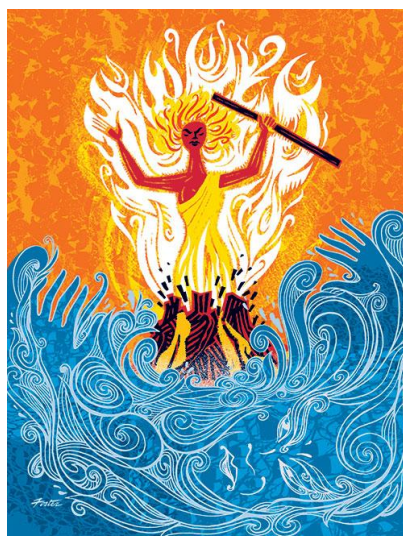
En physique, le feu, que les scientifiques nomment combustion, est une réaction chimique entre deux ingrédients : un matériau (le combustible), l'oxygène de l'air (le comburant), un apport d'énergie servant de déclencheur. Toute combustion dégage de l'énergie sous forme de chaleur.

Et pour finir, voici un panorama des quelques divinités du feu à travers les mythologies du monde et des âges,

- Hestia (Grecque) : Déesse du feu sacré du foyer domestique et civique.
- Héphaïstos (Grec) : Dieu du feu destructeur, de la forge, des volcans et des artisans.
- Vesta (Romaine) : Équivalent d'Hestia, gardienne du feu public éternel de Rome.
- Vulcain (Romain) : Équivalent d'Héphaïstos, dieu du feu destructeur et de la métallurgie.
- Loki (Nordique) : Géant associé au feu changeant, malicieux, destructeur et indomptable.
- Gabija (Baltique) : Déesse protectrice du feu du foyer chez les Lituanais.
- Agni (Hindouisme) : Dieu majeur du feu sacrificiel, messenger entre les humains et les dieux.
- Zhurong / Chou-jong (Chinoise) : Dieu du feu céleste et de la lumière, souverain mythique du Sud.

- Yandi (Chinoise) : L'Empereur de feu, divinité liée à l'agriculture et à l'élément feu.
- Kagutsuchi (Shintoïsme / Japon) : Dieu du feu destructeur et des volcans, né de la déesse Izanami.
- Kojin (Shintoïsme / Japon) : Dieu du feu du foyer domestique et de la cuisine.
- Xiuhtecuhtli (Azèque) : Dieu du feu, de la chaleur et du temps, seigneur de l'année.
- Chantico (Azèque) : Déesse des feux du foyer domestique et des volcans.
- Huehuateotl (Azèque) : Représentation du "Vieux Dieu", aspect très ancien du dieu du feu.
- Huracan (Maya) : Dieu du feu, des tempêtes et du vent, destructeur universel.
- Sekhmet (Égyptienne) : Déesse lionne représentant la chaleur destructrice et le feu du soleil.
- Râ (Égyptien) : Dieu du soleil, créateur suprême, lié au feu céleste.
- Chango / Shango (Yoruba) : Dieu du tonnerre, des éclairs et du feu royal.
- Ogun (Yoruba) : Dieu du fer et de la forge, qui utilise le feu pour façonner les outils.
- Pélé (Hawaïenne) : Célèbre déesse du feu, de la foudre, de la danse et des volcans.
- Mahuika (Maori) : Déesse gardienne du feu souterrain qui fit don du feu aux hommes.
- Brigid (Celtique) : Déesse de la poésie, de la guérison et du feu de la forge.
- Belenos (Celtique) : Dieu de la lumière et du feu solaire protecteur.

Le feu c'est la chaleur de notre énergie, parfois agréable comme le feu du foyer qui nous chauffe et parfois ravageur comme l'incendie. Il est comme un volcan qui semble calme mais qui peut exploser sans crier gare si on ne prête pas attention aux signes avant-coureurs. C'est le tempérament bouillant, passionné et le jaillissement d'idées.



<https://www.mauimagazine.net/hawaii-fire-goddess-pele/>

Line

Philosophie du *Sāṃkhya darśana*

(Suite - et fin)

En résumé, le point de vue du *Sāṃkhya* aborde 3 grands sujets :

1. L'évolution du monde *Prakriti sarga* (*sarga*, évolution), (*prakriti*, monde créé)
2. L'évolution de l'intellect *Pratyaya sarga*, donnant ses définitions et fonctions
3. La théorie de la causalité (*Karma & Dharma*) : Action - Effets - Conséquences - Réaction - Effets - Conséquences...

Son processus de création se fait sur 2 plans :

- Le premier concerne le macrocosme (l'Univers infini)
- Le second, le microcosme (le vivant à notre échelle, qui représente l'Univers en modèle réduit) Ceci se vérifie dans les images scientifiques ramenées des confins galactiques comparées aux imageries médicales, de microscopes ou de résonance magnétique, que ce soit dans le fonctionnement de chacun des éléments visibles qui nous composent ou dans l'interaction (énergie) qu'ils ont entre eux.

Par ailleurs, le monde créé est animé par l'influence de trois qualités partout présentes, également pour nous humains. Les 3 qualités *Guṇatraya*, telle une tresse à 3 brins (*guṇa*, qualité ou fibre), renseignent donc sur la manière dont tout fonctionne (avec légèreté, en mouvement ou dans l'inertie).

Elles sont réparties en équilibre variable selon la personnalité et l'évolution du moment, la prédominance de l'une ou de l'autre influençant le caractère, les états d'âme... Par le jeu de ces trois qualités, tous - vivants et objets - fonctionnent, avec un équilibre propre, à travers, selon la philosophie indienne, une chaîne infinie d'évolutions et de renaissances. Tout cela fait que le monde que nous connaissons soit si diversifié malgré le fait que tout soit issu des mêmes 25 éléments fondamentaux - dont les mêmes 5 éléments de base de la matière - eux aussi dosés différemment selon chaque élément du vivant : humain, animal, végétal, minéral.

Compte tenu de toutes ces explications données dans mes 3 articles sur ce thème - YB 24-25-26, nous pouvons constater que : (avec références des versets concernés, si cela vous tente de les consulter)

- Le monde, (la matière, le vivant), est souffrance car sujet aux changements. Tout et tous sommes en perpétuelles transformations : naissance-mort / jour-nuit / solstice d'hiver-solstice d'été / amour-haine / ... La perte de ce qui était avant génère cette souffrance (*dukha*) car nous avons l'illusion que ce qui est..., le sera toujours. [*kārikā 1*]
- Nous sommes des produits de cette transformation de la matière, composés des éléments qui forment toute la création et dotés d'une conscience intuitive (*mahat* ou *buddhi*) dans laquelle le Yoga de *Patañjali* situe l'âme (*ātman*), cette dernière étant distincte mais de même essence que la conscience universelle (*puruṣa*). [*kārikā 21 - 56*]
- Dans ce processus évolutif, la conscience *puruṣa* a pour seul rôle - hormis celui de déclencher le processus, par proximité, d'observer *prakṛti* se transformer à l'infini. [*kārikā 61*], Le Jeu de *puruṣa* ! Le plaisir (*bhoga*) de *puruṣa* !

- En elle-même, la conscience est "non souffrance". Mais, du fait de sa relation engagée avec la matière, elle finit par s'identifier à cette dernière, se retrouvant aussi entraînée dans la douleur car la matière lui voile sa vraie nature. [*kārikā 63*], (Il y a ici une analogie avec la théorie des YSP)
- Quand la conscience ne s'identifie plus ni à l'ego ni aux pensées, ni à aucune autre forme de matière, c'est la libération, l'arrêt des souffrances, pour la fin des éternelles renaissances. Ce moment est nommé "isolement libérateur" (*kaivalya*) par le *sāṃkhya-darśana*, en ce sens que *puruṣa* s'éloigne de *prakṛti*, stoppant ainsi la "proximité" de ces 2 éléments fondamentaux à l'origine de l'impulsion créatrice. Cette dernière n'a alors plus de raison d'être. [*kārikā 64*], (Voir le 4^{ème} chapitre des YSP, *Kaivalya pāda*)
- *Puruṣa*, à nouveau isolé, retrouve sa vraie nature qui n'est que "Pure conscience" [*kārikā 64-68*], (idem que pour le dernier état de *samādhi* du 3^{ème} chapitre des *yoga-sūtra* par Patañjali)
- C'est pour parvenir à cet éloignement d'avant la création que le *sāṃkhya* propose la voie de la connaissance par l'isolement (*kaivalya*) dont le terme technique peut être aussi "Involution". Ceci consiste concrètement à parcourir le chemin inverse, remontant les 25 principes du plus grossier au plus subtil, en prenant conscience des divers éléments qui nous composent. Ainsi nous réalisons que c'est la matière en perpétuel changement, qui génère les souffrances puisque nous nous y attachons, en croyant même que tout est immuable bien que nous sachions pertinemment que cela n'est pas... Alors, comprenant l'emprise qu'exercent nos sens de perception sur notre psychisme, nous pouvons apprendre à les maîtriser. [*Sāṃkhyakārikā 1-73*]

Maintenant que cette théorie *mathématique* de l'emprise de la matière en perpétuels changements, exposée en 64 (à 72) *sāṃkhya kārikā* tirés des *Sāṃkhya sūtra* de *Kapila*, est devenue plus familière, il s'agit de mettre en œuvre la méthode pratique que proposent les *Yoga sūtra* de Patañjali afin de nous libérer de ce fameux attachement (*raga*) qui génère tant de souffrances (*dukha*).

Lucie

Références inspirantes :

- Mes notes de cours *Yogakshemam*, selon l'enseignement donné par *Sri Acharya T.K. Sribhasyam* entre 1997 et 2021, basé sur les *Sāṃkhya-sūtra*
- Recherches internet et dans divers ouvrages pour ce qui est, ici, de la cosmogonie

Précision à l'attention de mes ancien.ne.s étudiant.e.s genevois.e.s qui le reconnaîtraient :

Pour élaborer cette théorie, j'ai en grande partie réutilisé un texte que j'avais rédigé en automne 2022 comme support de cours sur le sujet.

Jatara Parivritthi Asana

Technique :

Allongé sur le dos, jambes jointes, pieds joints, menton baissé, yeux fermés, bras à l'horizontale, paume de main au sol

Inspire : amener latéralement les bras en croix, dans l'axe des épaules, au sol

Expire : lever les jambes à la verticale et les poser au sol à gauche, pieds joints, à la hauteur de la main gauche, saisir le gros orteil ou la cheville de la jambe gauche ; tourner la tête vers la droite, en la levant, oreille droite au sol.

Attention de ne pas déplacer le bassin sur le côté de la torsion.

Tenir 3 respirations Ujjāyi dans la position, pas plus, puis ramener la tête dans l'axe en la soulevant.

Inspire : relever les jambes à la verticale

Expire : abaisser les jambes à droite idem ci-dessus sauf tête à gauche..., ramener la tête dans l'axe...

Inspire : relever les jambes à la verticale puis les reposer au sol dans l'axe du corps.

Expire : ramener les bras le long du corps

Repos sur le dos

Traduction :

Jatara : l'estomac

Parivritthi : tourner autour

Contre-indications :

Sciaticque (en crise)

Hernie hiatale

Grossesse dès 5^{ème} mois (il faut alors l'adapter pour être bénéfique)

Adaptations :

Pour la grossesse, favorable pour l'allaitement : avec étirement latéral sans torsion du bassin en glissant les jambes (1 après l'autre) au sol sur le côté, bras relevés et posés au sol derrière la tête, coudes tendus, doigts entrelacés et mains retournées, 3 resp. G/D

Variante : Pour pallier la difficulté des genoux tendus : avant de mettre les bras en croix, amener les genoux pliés à la verticale, genoux et pieds joints, talons amenés vers le bassin. Sur l'expire, basculer les genoux du côté gauche, en gardant les genoux et jambes joints, les pieds restent l'un sur l'autre, 3 resp G/D ...

Effets au niveau Anatomique :

Assouplit les régions lombaire et cervicale de la colonne vertébrale

Effets au niveau Physiologique :

Ouvre l'appétit - Eveille la sécrétion gastrique
-Aide à la digestion - massage du tube digestif
-Améliore l'élimination rénale
-Evite la formation de calculs rénaux (lithiases)
-Améliore la sécrétion biliaire (foie)
-Tonifiant cardiaque
-Permet de résorber les kystes aux ovaires

Erreurs fréquentes d'exécution à corriger :

Epaules relevées : elles devraient rester au sol

Gorge déployée

Bassin déplacé (impression que les bras ou les jambes sont trop courts)

Jambes décalées l'une de l'autre

Genoux pliés dans la version principale

Concentration : Kanta



Kapāla Bhāti

Technique respiratoire

Cette technique rapide doit être suivie par 12 respirations lentes en Ujjāyi ou 6 cycles de Ujjāyi Anuloma, Ujjāyi Viloma ou 4 de Ujjāyi Pratiloma (ou plus, en fonction du nombre de respirations forcées abdominales)

Technique 1

Assis en tailleur :

Faites des respirations nasales rapides et forcées au rythme d'une respiration à la seconde. Inspiration : sortez l'abdomen, sans pousser le buste

Expiration : rentrez vivement l'abdomen, sans pousser le buste.

Faites de 16 à 60 resp. max.

Technique 2

Appelée aussi **Bhastrika**

Debout :

Pieds écartés, fléchissez légèrement les genoux en les avançant. Poser les mains sur les cuisses, coudes fléchis, doigts vers l'intérieur, dos arrondi, abdomen détendu, yeux fermés. Faire 12 respirations en Kapāla Bhāti

Ensuite, en Samasthiti (redressé, pieds serrés, bras le long du corps), faire 4 respirations Ujjāyi

Répétez 3X les 2 à la suite

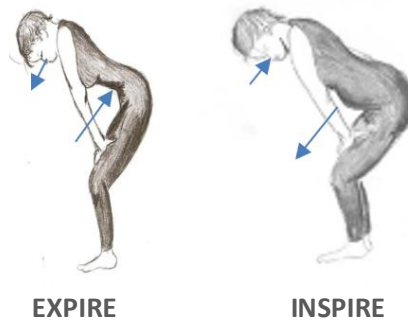
Traduction :

Kapāla : le crâne

Bhāti : ouvrir

Selon la pensée indienne, lorsque l'âme quitte le corps par la fontanelle, elle ne revient plus, échappant aux cycles des renaissances.

Cette respiration est aussi appelée la respiration des crânes brillants



Dessins LB

Contre-indications :

Règles ou Grossesse

Tumeur intestinale

Estomac trop plein

Le Bhastrika traditionnel se faisait debout, dans l'eau (si possible à la source de Ganga) jusqu'au nombril face au courant, jusqu'à 120X, 200X ou plus !!! accompagné d'un régime spécial et d'un Prāṇāyāma lent en lien pour supporter les feux gastriques générés. Cette technique s'appelait alors Agni Sara Dhauti et, plus tard, Shakti Chalana (la puissance motrice du serpent)

Effets :

Donne de la force physique
Améliore les fonctions digestives,
Améliore les fonctions d'assimilation et d'élimination,
Ouvre l'appétit,
Stimule la thyroïde,
Supprime la diarrhée,
Stimule la fonction rénale,
Améliore la fonction cardiovasculaire,
Élimine la fatigue cardiaque,
Action sur les poumons (combat toutes les pathologies pulmonaires),
Réduit la turbulence mentale,
Améliore la perception et l'attention mentale et aide ainsi à la concentration

Séance pratique pour soutenir Agni

Agni : feu digestif, pour une bonne absorption - passage des nutriments dans le sang et la lymphe à travers la paroi de l'intestin grêle - et une meilleure assimilation - des nutriments - par les cellules du corps.



Sava âsana, Le cadavre, sur le dos, détente du corps et du mental, environ 2-3 minutes, puis 1 minute entre chaque posture ou prânâyâma



Assis en tailleur ou lotus, Kapalabhati (resp. abdominales rapides) 12x ou 16x, suivies de Ujjâyi Anuloma 2 cycles (Insp. Ujjayi, Exp G., Insp. Ujjayi, Exp. D.) avec - si possible - 3" réten-tion après Insp. Concentration : Nabhi (nombril). Faire 3x le tout.

CI Kapalabhati : règles fortes, troubles intestinaux importants, tumeur intestinale...)



Uthitha Trikona âsana N°2 : Debout, triangle avec torsion, jambes ouvertes 1 mètre, pied G ouvert, Insp. lever bras parallèles au sol, Exp. descendre main droite à l'extérieur de pied ou jambe G, bras G à verticale, tête levée vers main G, Insp. se relever. 1x G/D puis 3 resp. de chaque côté.

Si CI faire variante N°1 sans torsion, main G sur jambe G...



Uthitha Parshva Kona âsana : Debout jambes très ouvertes, Insp. lever bras parallèles au sol, ouvrir pied G, bassin reste de face, Exp. plier genou G et poser main G au sol derrière pied G - ou poser avant-bras G, ou main G, sur cuisse G- bras D tendu contre oreille D, tête de face. 3 resp. puis Insp. se relever et idem à D...



Suptha Pada Angushta âsana, Triangle sur dos : Exp. lever jambes jointes et tendues, les saisir à l'arrière, bras tendus, menton baissé. 6 resp. avec si possible Uddiyana bandha : après chaque Exp. bloquer souffle, plaquer bas-ventre vers C.V. et remonter périnée, bas-ventre, ventre. Tenir quelques sec. puis relâcher doucement avant d'Insp. à nouveau. A la fin poser sur Insp. jambes et bras tendus.

CI Uddiyana bandha : règles fortes, estomac plein, grossesse, hernie hiatale, ulcère, gastrite, polypes, diverticules, opération récente de l'abdomen, maladie cardiaque...



Raja Kapotha N°3 le pigeon royal : A plat ventre, jambes tendues, pieds joints, coudes pliés mains au sol vers taille, Insp. lever tête et buste, appui sur genoux, bras tendus, Exp. plier genoux et amener pieds vers fesses, tête en arrière. 3 resp. - ou 3x - puis Insp. poser jambes, Exp. poser haut du corps. **Si CI...**

... Si CI faire Jatara Parivriti N°1 : Sur dos, pieds joints, Insp. lever bras tendus au sol derrière tête, doigts entrel, mains retourn. Exp. décaler jambes jointes à gauche, rester 3 resp. puis Insp. pour reve-

nir de face. Exp. Glisser les jambes jointes à droite...



Sarvanga âsana Sur dos, Exp. lever jambes et dos, mains dans dos, yeux fermés, orteils dans l'alignement des yeux, concentr. kanta gorge. 12 resp. et Exp. descendre jambes tendues parallèles au sol, poser bras au sol et Insp. poser dos et jambes

Si CI faire Paschimathana âsana la pince, assis, jambes jointes et tendues, Insp. lever bras, Exp. flexion avant, saisir jambes ou orteils, redresser dos, baisser menton, épaules, tête dégagée des épaules, jambes et bras tendus. 8 resp. avec si possible rétent. du souffle 3'' après Insp. et Exp. Concentr. Kanta Gorge



Uthitha Pada Angushta âsana : Debout, pieds écartés, parallèles de largeur des hanches, jambes tendues, Insp. lever bras, Exp. fléchir tronc, saisir arrière des jambes ou gros orteils, redresser dos de bas en haut, tête levée vers ciel, yeux fermés, genoux et coudes tendus. 6 resp. avec si possible 3'' rétent. souffle après les Exp. Concentr. Bhramadhyha entre sourcils. A la fin, relâcher doucement tronc, Insp. se relever lentement,

bras contre tête, Exp. baisser bras

Si CI faire Ardha Uthkata âsana demi-chaîse debout, pieds joints, Insp. lever bras, Exp. plier genoux comme pour s'asseoir sur une chaise, cuisses parallèles au sol, Insp. se relever. 3x + 3 resp.



Viparitha Karani âsana, intestin grêle excentrique – demi-chandelle. Comme chandelle mais lever seulement bas du dos, mains sur bas du dos, abdomen détendu, yeux fermés, concentration Nabhi nombril, 8 resp.

Si CI faire Montagne couchée : Sur dos, jambes croisées en tailleur, bras tendus au sol derrière tête, doigts entrel., mains retournées, 8 resp. concentr. Nombril puis baisser bras sur Exp.



Bheka âsana la grenouille : A plat ventre, plier genoux et poser paumes des mains sur dos des pieds doigts vers chevilles, cuisses et genoux serrés, jambes écartées, pieds de chaque côté du bassin. Insp. plier coudes et appuyer sur pieds comme pour les poser au sol à côté des fesses, en levant tête et buste, Exp. relâcher pression sur pieds, tendre

bras et poser front au sol. 3x

Si CI faire Eka Pada Viparitha Shalabha Sauterelle excentrique, à plat ventre, pieds joints et allongés, bras tendus le long du corps, paumes en haut, front au sol. Insp. lever jambe G tendue, Exp. la baisser, puis la D, 3x sans lever le reste du corps.



Parvatha Parivriti âsana La montagne en torsion. Assis en tailleur ou lotus, Insp. lever bras tendus, doigts entrel. mains retourn. Exp. flexion de face, Insp. se relever, aussi les bras contre tête et Exp. flexion à G puis à D 1x, puis refaire et rester 2 resp. de face, puis 2 resp. à G et à D. A la fin baisser bras sur Exp. **Si CI torsion**, rester 8

resp. de face, bras levés à la verticale.





Marichya âsana N°1 Nom d'un yogi. Assis jambes jointes, tendues. Plier genou G et poser plante pied G au sol, talon vers fesse, genou vers épaule. Tourner buste à D et passer bras D dans dos, se pencher un peu en avant et bras G tourne autour de jambe G par intérieur et saisit – si possible – main D. Redresser dos, tête de face, concentration Pada Angushta (gros orteil D). 6 resp. puis lâcher doucement et changer

Si CI faire Badha Kona âsana l'Angle lié, assis, genoux pliés plantes des pieds jointes, talons si possible près du bassin, saisir pieds ou chevilles, bras tendus, dos et tête droits, menton et épaules baissés. 12 resp. avec si possible rétent. de souffle après Insp. et Exp. 3'', concentr. Nabhi nombril



Ganesha Mudrâ Le geste pour une digestion saine, qui active l'élément feu (tiré du livre « Mudrâ, le secret sacré ») Assis dos droit, main D devant poitrine, paume en haut, main G un peu au-dessus, paume en bas. Plier vers l'intérieur les doigts des mains, crocher les doigts ensemble sauf les pouces, placer mains contre cœur, pouce D vers haut, pouce G vers bas. Sur Exp, tirer vigoureusement sur mains sans les séparer, Insp. relâcher doucement pression. 6x puis inverser



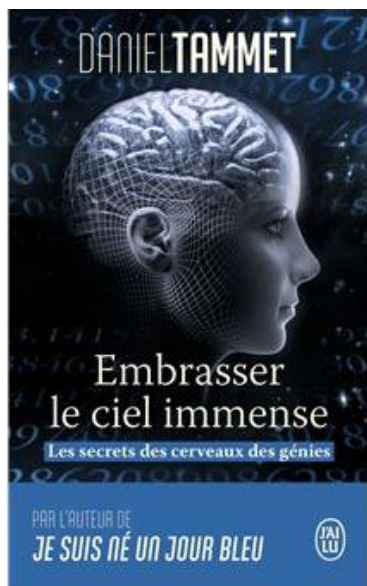
Nadi Shodhana Assis, dos droit, Insp, narine G, Exp. narine D, Insp. narine D, Exp. narine G (=1 cycle) Faire 6 cycles puis rester assis immobile quelques instants

Bonne pratique !

Alexandra

Dessins : Tumee.com® plateforme pour les enseignants de yoga

Coups de cœur Lecture



Par **Daniel Tammet**
Éd. J'ai lu, 2009

Embrasser le ciel immense : les secrets des cerveaux des génies

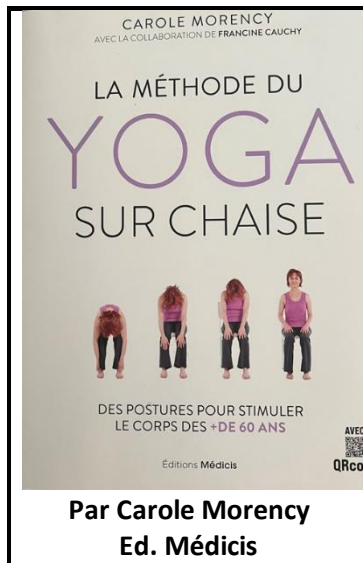
A l'heure où les intelligences artificielles deviennent de plus en plus présentes dans notre quotidien, ce livre de Daniel Tammet, autiste Asperger, m'a conquis. L'auteur souhaite faire comprendre comment le cerveau fonctionne, pas seulement le sien, mais tous les cerveaux.

A travers les différents chapitres, il explique comment le cerveau traite, retient ou utilise les informations. Dans ce livre, il fait aussi référence à son propre vécu, sortir de sa prison de l'autisme en comprenant comment ça marche pour lui, dans sa tête. Ce livre souligne, aussi pour changer les mentalités, que chaque cerveau est performant à sa manière, à chacun de se comprendre et de « faire avec » pour vivre ensemble.

« Tous les cerveaux ont du génie, les surdoués comme les gens ordinaires. A chacun d'apprendre à s'en servir, pour améliorer sa mémoire, son potentiel intellectuel et sa créativité. »

Line

Traduit de l'anglais par Daniel Tammet et Jérôme Tabet



A la fin du printemps, une association avec laquelle je collabore depuis plusieurs années m'a demandé si je voulais bien donner une séance de yoga sur chaise durant l'été.

N'ayant jamais donné une séance complète sur chaise, mais seulement proposé quelques adaptations de temps à autre, j'ai cherché, en plus de vos conseils, un livre qui pourrait m'aider à adapter au plus près les postures que nous pratiquons.

Et j'ai trouvé ce livre qui m'a bien aidée à construire une séance, sans trop m'éloigner de notre enseignement. J'ai même pu adapter la salutation au soleil sur chaise ! Il contient également un QRcode qui permet de voir sur youtube une séance complète. Les explications sont bien détaillées avec l'accent québécois que j'aime beaucoup 😊

Les participantes ont beaucoup apprécié la séance !

Alexandra

À méditer

... Au feu domestique



Photo JP

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°26*
Peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction.
Merci !