

Yoga Bulletin

Connaissances – Réflexions – Actualités autour du Yoga



Sujets traités

Contenu en bref	p. 2
Equipe rédactionnelle	p. 2
Fil rouge N°1 et N°2	p. 2
Editorial	p. 3
Point-de-vue	p. 4-5
Point-de-vue bis	p. 6-7
Actualités	p. 8
Annonces et/ou Compte-rendu	p. 8
Espace partage : lecture...	p. 9
Dates à retenir ou Infos	p. 9

Thème fil rouge *YB* N° 1

→ Actualité printemps 2020

Thème à rédiger pour *YB* N° 2

La "reprise" sous diverses formes :

- Rentrée 2020-2021 pour tous
- Reprise après confinement
- Début d'une nouvelle ère

Photographie de couverture

Où la nature reprend ses droits...



Sur le bisse du Trient/VS

Photo LP - mai 2020

Equipe rédactionnelle permanente

- Lucie Pfefferlé - www.bansuriyoga.ch
Contact : cfeybansuri@bluewin.ch
- Line Blardone - www.yogarage.ch
Contact : line@saxon.ch

Participation "Actualités"

- Valérie Sanchez, Sion/VS

Rédaction ponctuelle /occasionnelle

Invitation à vous toutes, enseignantes certifiées Cfey Bansuri, pour rédiger

- Un texte autour du Yoga selon le thème, fil rouge différent pour chaque numéro, proposé dans le numéro précédent (voir ci-contre)
- Un résumé de livre, film ou un compte-rendu de cours, atelier, stage ayant trait au Yoga... + illustration par photo ou dessin souhaité
- Votre proposition de cours à thème spécifique¹ avec un petit texte y relatif pour donner envie... 😊 Puis votre compte-rendu sur l'événement vécu 😊

Mode de diffusion

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

Fréquence de parution

- Trimestriel, normalement
- Bimestriel, si le volume des textes reçus et l'actualité le demandent

Envoi gratuit du *Yoga Bulletin*

Nous vous faisons parvenir spontanément par mail ce présent-bulletin sur le Yoga mais vous pouvez, en tout temps, nous signaler votre désintérêt et votre retrait de notre liste d'adresses sera fait au plus tôt. Merci

¹ La liste non-exhaustive des enseignantes de tradition Yogakshemam certifiées Cfey Bansuri ou diplômées YCH est consultable sur le site www.bansuriyoga.ch pour que vous, **amies et amis du yoga**, puissiez trouver le **cours hebdomadaire** souhaité près de chez vous

Le Yoga ? Bien vaste sujet !

Se mettre en lien ? Art d'être, de faire, de vivre !

Editorial

Chers Amies et Amis en Yoga,

En ce mois de juin 2020 paraît le premier numéro du *Yoga Bulletin* que nous avons eu l'immense plaisir de rédiger avec le fruit de nos réflexions, connaissances et activités autour de cet art multimillénaire qu'est le yoga et, pour ce qui nous concerne, **dans la lignée traditionnelle de Sri Tirumalai Krishnamacharya, par son fils Sri T.K. Srihashyam**. Mais commençons par un bref historique de la situation.

Après une expérience d'écriture faite sans concertation mais échangée spontanément, nous avons, **Line Blardone** et la soussignée, constaté le même besoin d'exprimer notre réflexion sur l'actualité brûlante de ce printemps de confinement. Partant de ce qui était maintenant couché sur le papier nous avons poussé un peu plus loin notre envie de partage et de mise en liens. Et, sans l'avoir cherché, nous voilà plongées dans un exercice rédactionnel dont le résultat est cette 1^{ère} mouture aujourd'hui entre vos mains, virtuelle puisque nous diffusons cet objet par le biais informatique.

Le concept plus large du bulletin vous donne l'opportunité d'y prendre part en nous adressant vos apports rédactionnels, ponctuels ou occasionnels, en rapport au yoga, que ce soit par un livre, un film ou autre média qui vous tiennent à cœur... Ou par une réflexion sur un thème philosophique, un compte-rendu d'atelier ou de stage, une interview avec un professeur de yoga ou une illustre inconnue qui mérite un peu plus de lumière..., un point-de-vue particulier en lien avec le thème "fil rouge" proposé dans chaque édition pour le bulletin suivant... Des photographies et dessins de votre cru seraient grandement appréciés pour ajouter de la couleur aux textes plus sobres. Ce serait aussi pour vous, enseignants/tes dans cette même tradition ancestrale, l'occasion de promouvoir vos propres activités par une description de contenu et par un retour sur l'événement passé afin de partager vos expériences ou tranches de vie en yoga...

Alors, si ce projet vous inspire et vous enthousiasme autant que nous, n'hésitez pas à nous envoyer votre contribution écrite ou artistique aux adresses **cfeybansuri@bluewin.ch** ou **line@saxon.ch**, également utiles pour poser vos questions et suggérer des thèmes à venir. Ou simplement pour partager vos impressions et remarques constructives. Nous vous en remercions déjà chaleureusement.

Ah ! Encore deux points d'importance :

- *Yoga Bulletin* est réalisé de manière artisanale et bénévole, basé sur des échanges de bons procédés. Comme déjà indiqué plus haut, pour donner une meilleure visibilité à vos activités ponctuelles il vous suffit de rédiger quelques lignes promotionnelles et un compte-rendu de l'événement passé.
- *Yoga Bulletin* est adressé gratuitement à quiconque s'intéresse au yoga traditionnel. Pour ce faire, il est libre – et même chaleureusement recommandé par nous - d'être diffusé par vos soins auprès de vos propres élèves ou entourage, comme nous vous l'envoyons aujourd'hui. Si cela pouvait se faire, nous vous en serions sincèrement grées, chers Amies et Amis en Yoga.

Est-ce une utopie ? L'avenir nous dira si cette idée était judicieuse et suffisamment bonne pour durer. Merci beaucoup déjà pour tout et belle lecture à vous. Amicalement,

13 juin 2020

Lucie Pfefferlé

Point-de-vue

Réflexion libre

Recherche de lumière en ces temps sombres

Recherche de sens en ces temps de covid19 et ses effets collatéraux

La tête pleine de projets et d'espoirs nous venions juste d'entamer l'année 2020. Des informations venues de Chine sur une nouvelle sorte de grippe nous parvenaient mais nous les prenions avec distance... Nous n'étions pas concernés !

En février, "la chose" prenait de l'ampleur et semblait se rapprocher... En mars, nous réalisons enfin que, dans nos contrées aussi, cela ferait mal !

Le premier choc intégré, nous suivions les "nouvelles" officielles ou diverses et variées afin d'apprendre, comprendre et se faire une opinion sur ce qui se passait. Nos autorités ont ainsi trouvé le cap de la voie du milieu : confinement plus que partiel avec beaucoup d'interdictions, sauf pour le nécessaire alimentaire et sanitaire, avec un énorme soutien aux hôpitaux et pour la recherche de traitement. Et la peur d'être atteints par la maladie gagne du terrain...

Aux jours qui défilaient, au ralenti pour certains et à un rythme effréné pour d'autres, temps suspendu, sorte de parenthèses dont nous ne connaîtrions pas la fin..., a succédé le deuxième choc, celui de la précarité et des lendemains plus qu'incertains. Nos autorités ont alors décidé d'ouvrir les vannes de l'argent par milliards pour venir en aide tout azimut mais avec discernement, alors que dans un temps pas si ancien, deux mois au plus, celui-ci était plutôt lâché au compte-gouttes... Limitation des coûts pour tous mais aussi optimisation des profils pour quelques-uns, obligeant ! Ceux qui aujourd'hui officient en première ligne sont les mêmes qui, hier, revendiquaient plus de moyens pour faire correctement leur travail... Quel retournement !

Oui, cette crise sanitaire fait des dégâts, en vies, en souffrances physiques et morales, en pertes de repères et, pour beaucoup, financières. Les caisses étatiques et particulières se vident pendant que le chômage et la précarité augmentent... Même les plus aisés semblent y laisser un peu de leur superbe ! Et la peur du lendemain gagne du terrain...

Alors que l'éradication de la pandémie, par vaccins ou autres, n'est pas encore à l'ordre du jour, sonne maintenant le retour aux affaires "en respectant les règles d'hygiène, d'éloignement et de confinement pour les plus vulnérables", histoire de ne pas faire plus de dégâts économiques que déjà constatés. Nous verrons bien rapidement si cela s'avère une bonne idée. Et dans un futur plus lointain teintera l'heure des bilans, sur les réactions politiques suffisantes, rapides et proportionnées ou non, sur les opinions haut et fort affirmées, correctes ou pas... Et sur les plumes que la collectivité mais aussi chacun d'entre-nous auront laissées sur le long terme. Et la peur de sortir du confinement gagne du terrain...

Cette tranche de vie actuelle est, pour sûr, révélatrice de qui nous sommes dans le fond, avec notre confiance, nos doutes, dans le repli sur soi, l'altruisme, la bienveillance, l'opportunisme... Non, nous n'avons pas changé, le coronavirus nouveau n'a fait que mettre en évidence nos fonctionnements, nos incessantes agitations. Comme le chant des oiseaux que l'on a pu entendre à nouveau... Ils ne chantaient pas plus fort. Non ! C'est notre habituel vacarme qui, pour quelques jours, pour cela bien trop courts, s'est arrêté.

Ces quelques heures de confinement forcé qu'il reste avant un possible retour à "la normale" donnent l'opportunité d'une petite réflexion philosophique.

Un jour, nous sommes venus au monde, nus ! Nous en disparaîtrons tout aussi dévêtus... C'est notre seule certitude. Covid19 a soudain tout suspendu alors que personne n'imaginait cela possible, du point-de-vue économique pour le moins. Mais la terre n'a cessé d'être !

S'il est réjouissant de penser que dans l'ère post-humanité le monde continuera sa ronde et peut-être mieux encore, le temps n'est-il pas venu d'une prise de conscience radicale sur ce que nous tous souhaitons vivre dans ce court laps de temps à nous offert ? Ne pourrions-nous pas changer de paradigme et revenir à l'essentiel, au respect de la nature dans sa globalité ou, plus simplement, de la Vie ? Ne devrions-nous pas retrouver ce qui nous est fondamental ?

Alors, profitons de ce renouveau qui s'amorce pour prendre les vrais problèmes à bras le corps afin de les résoudre tous ensemble, dans le respect de l'autre et des lois instaurées pour le mieux vivre en société : les pollutions de toutes sortes, de l'air, de l'eau, de la terre, du ciel (lumineuses, sonores, par les ondes, par les objets mis ou perdus en orbite...), la malbouffe, les inégalités sociales, l'iniquité des arbitrages, la désinformation, la manipulation de masse, la captation des richesses et du pouvoir, le joug de multinationales aux bénéfiques énormes qui ne profitent qu'à quelques-uns... Arrêtons de marcher sur la tête car il y a beaucoup à faire !

Rêvons le meilleur pour le long terme. Reprenons notre indépendance alimentaire et sanitaire. Retrouvons le bon sens des anciens. Écoutons ceux qui ont déjà trouvé des alternatives fiables et viables. Respectons la nature dans le souci d'un bien précieux et collectif à transmettre aux générations futures. Troquons la mondialisation économique contre celle du respect des diversités culturelles. Ne soutenons plus l'égoïsme, le chacun pour soi, l'accaparement des ressources et l'enrichissement à court terme au détriment des plus fragiles...

Oui, remettons l'humanité et bien sûr la nature au cœur de nos préoccupations. Prônons une vraie répartition des richesses et un filet social équitable. Faisons une place pour chacun et honneur aux anciens sans qui nous ne serions pas ce que nous sommes. Soutenons chacun dans ses qualités et aidons-nous mutuellement à sublimer nos faiblesses.

Oui, cultivons la diversité créatrice. Prenons nos différences comme des trésors ! Mettons en avant ces belles qualités que sont le respect, l'humilité, le bien commun, la joie, l'amour désintéressé... Et même si la tâche s'augure très compliquée nous pouvons, ensemble, réaliser ce monde plus équitable.

Mais peut-être, sûrement, pensez-vous que tout cela soit utopique ? N'oublions pas qu'à toute vérité, son contraire est aussi vrai ! Car ce qui s'est construit dans le non-respect de l'ordre des choses est appelé un jour à s'effondrer, forcément.

Vérifions cette affirmation par notre manière d'être, de vivre et d'agir. Nous comble-t-elle ? Ou, au contraire, nous incite-t-elle à aller toujours plus loin dans la recherche de biens, de pouvoir et de reconnaissance ? Le meilleur des baromètres et le plus simple à vérifier est de ressentir si le résultat de nos actions nous rend léger et heureux, ou pas... Et tout est dit !

À y regarder de plus près, n'est-ce pas plutôt notre manière de faire depuis bien longtemps qui ne tiendrait plus la route à plus ou moins brève échéance ? La situation dégradée de ce début de 21^{ème} siècle ne le prouve-t-elle pas ?

Alors, qu'attendons-nous pour agir ? Retrouvons-nous les manches... Et faisons confiance en la vie pour le reste !

Meilleures pensées et... Courage à toutes et tous !

Mai 2020

Lucie Pfefferlé

Point-de-vue bis

Réflexion sur le semi-confinement du 13 mars au 8 mai 2020

Au début du semi-confinement, je me suis souvent posé ces questions : Mais pourquoi tout ceci ? Quel est le plan ? Que s'est-il vraiment passé pour que nous en soyons là ? Qu'est-ce que l'humain va apprendre de cette situation ? Comment en ressortirons-nous ? Puis, je me suis dit que toutes ces questions avant de les faire d'ordre général, je devrais me le poser à moi ! Et moi dans tout ça ? J'ai donc pris la décision, une fois n'est pas coutume de « wait & see ». J'ai pris la décision de ne pas céder au besoin de me torturer le mental avec toutes ces questions, de me laisser envahir par la peur ambiante. Cette décision a été facile à prendre à partir du moment où je me suis rendu compte que je suis là où je dois être et si je devais être malade demain et en mourir, j'aurais très certainement des réponses à toutes ces questions une fois de l'autre côté. De toute façon inutile de fuir, c'est une réalité, je suis née ici pour y mourir. C'est le seul contrat avec la matière que je suis sûre d'avoir passé avant de m'être incarnée, même si je ne m'en souviens pas.

Durant les premiers jours, j'ai assisté à plusieurs élans de solidarité : la mise en place d'associations de personnes pour livrer les courses aux plus vulnérables de notre société, les rendez-vous du soir pour applaudir notre système de santé, enfin surtout le personnel médical, les rendez-vous 1 fois par semaine des fanfares pour jouer un morceau pour un peu de baume au cœur, etc. J'ai été enthousiaste bien des fois à toutes ses démonstrations, même si devant ma porte, je me sentais bien seule. J'ai observé à plusieurs reprises sur les réseaux sociaux et parfois aussi dans les discussions que j'avais avec les gens que je voyais à mon travail (oui, parce que comme je suis secrétaire dans un hôpital, mon travail ne s'est pas arrêté) que parfois il y avait des bugs dans ces associations solidaires : on ne rappelle pas certaines gens qui se proposent comme bénévoles, d'autres profitent de l'association pour en tirer des avantages personnels comme des vols d'argents ou encore pour se redorer le blason. Puis le temps a passé, les appels se sont faits rares pour devenir quasiment inexistantes lorsque les mesures de déconfinements ont été annoncées 2 semaines avant la grande réouverture. Encore un ou deux soubresauts d'élan de solidarité qui ne coûtent pas cher... Et l'ouverture sera là...

Finalement, aujourd'hui, je me dis que tout le temps de ce semi-confinement, je suis restée Line, des fois sujette à des crises d'angoisse d'avoir agi tout comme il faut, de ne pas avoir fait d'erreur, des fois sur mon petit nuage car emplie d'amour inconditionnel, des fois observatrice et des fois actrice, proactive ou suivante et toujours impermanente comme mon état mental. Durant ce temps, j'ai observé certains ramenant la couverture à eux pour un peu de gloriole, d'autres agissant dans l'ombre sans rien attendre ou demander en retour ; certains sont restés figés ou coincés, par orgueil, par peur, par conviction ou pour toutes autres raisons, certains se sont ouverts à des pratiques qu'ils avaient toujours regardées de loin, certains ont développé encore un peu plus tout ce qu'ils connaissaient, certains sont « juste » restés eux-mêmes au plus près de leur croyance. L'Homme est resté Homme avec tout ce qu'il a d'exécrable et tout ce qu'il a de merveilleux.

Dernièrement, oh combien j'ai été surprise d'entendre que tout ce que nous avons fait jusqu'à présent était vain et faux ; que ceci n'avait servi à rien, tant sur le plan de la santé publique que personnel, que personne n'avait tiré aucune leçon. Ces mesures avaient coulé l'économie et nous avaient privés de notre Liberté. Et maintenant encore, la privation de liberté d'un état totalitaire est en marche : on doit décliner notre identité dans les restaurants, il y aura des traces écrites des cours de groupe et le pire de tout, l'état veut lancer une application avec les données personnelles. Mais quoi ?!!! Sérieux ? Suis-je aussi naïve que ça ?!!! Moi j'avais juste observé que la Vie avait suivi son cours, jamais ne s'était arrêtée : elle avait fait des victimes, elle avait choisi des êtres pour s'élever, d'autre pour rester là et

d'autre pour régresser. Je me suis alors posé la question, mais finalement, la Liberté c'est quoi ? Est-ce que c'est de pouvoir se rendre où on veut comme on veut sans tenir compte des autres ? Est-ce que c'est de pouvoir décider pour ma communauté ce qui est juste et ce qui ne l'est pas ? Est-ce que c'est de pouvoir dire à l'autre que comme il ne pense pas comme moi il n'est pas homme malin ? Est-ce que la liberté c'est de pouvoir penser ce que je veux ?

Ma Liberté, c'est de pouvoir penser et respirer qui je suis. C'est de pouvoir donner mon opinion sans être attaquée parce que je ne pense pas comme l'autre. C'est de pouvoir me déplacer dans le respect de l'endroit où je suis et de sa communauté. C'est de veiller sur moi comme sur les autres, sur ma santé comme celle des autres, de mon bien être comme celui des autres parce que je l'ai choisi et c'est ma conviction. C'est d'avoir le choix de penser que ce que je suis, ce que je fais, ce que je rumine est juste et compose toutes les facettes de mon être. La vraie Liberté n'est pas entravée par des mesures de confinement, par des murs, par des barreaux ou des frontières. La vraie Liberté n'est pas tangible, n'est pas en couleur, ne me rapporte rien de matériel, ne gêne pas les autres, n'est pas quantifiable car elle se trouve à l'intérieur de moi. LA LIBERTE se trouve dans chaque être qui compose la création. Vivre en liberté c'est vivre avec moi sans mettre de jugement de valeur sur tout mais accueillir les situations, les êtres et les choses avec la tête libre, le cœur libre, l'esprit libre, avec respect et bienveillance, avec confiance. La liberté c'est d'agir en sachant que la seule chose qui ait une influence sur moi, c'est moi-même, cet éclat que je veux de lumière.

08.05.2020

Line Blardone

**Reflet dans la cour d'un cloître à Albi, France**

Photo LP - Mai 2020

Actualités

→ **Dimanche 21 juin 2020 au Domaine Bellevie à Vex de 9h30 à 14h30** activités en lien avec le corps et l'esprit : voir sur <https://danceflowexpression.ch/evenements/>

→ **7-9 août 2020, stage d'été Cfey Bansuri** intramuros, pour les élèves finissant leur 3^{ème} année de formation. **Avis aux anciennes élèves** : votre participation est bienvenue, sur inscription, à l'intervention de M. Martin Merz sur la langue sanskrite, dans l'après-midi du samedi 8.8.2020

→ **Cours hebdos tout au long de l'été 2020 chez YOGArage** avec Line. Infos sur yogarage.ch

Ici pourrait paraître votre actualité :

→

Annonces / Comptes-rendus

→ **Danse Bharatanatyam avec Mme Paola Moro** : Paola nous fait le plaisir de venir à Sion, dans l'après-midi du 19 septembre prochain, pour la 3^{ème} fois. Elle nous partagera sa passion pour cet art magnifique qu'est la danse indienne. Après une introduction théorique et une mise en pratique, elle nous proposera une démonstration avec son costume de lumière, pour notre plus grand bonheur... Ce cours est destiné aux élèves de 4^{ème} année de formation Cfey Bansuri ainsi qu'aux anciennes qui souhaitent revivre ce partage avec Paola : cfeybansuri@bluewin.ch pour s'inscrire. Merci.

Ici pourrait paraître votre actualité (hormis cours hebdos, voir page 2¹) :

→



Dessin LB – Juin 2020

Espace partage / Lecture, média, rencontre, recette...

→ **"La vallée du Néant" de Jean-Claude Carrière**, chez Odile Jacob, Paris, septembre 2018 :
"Nous en venons et nous y retournons, pourtant nous ne pouvons rien en dire... Comment, peut-être, en tirer une force, et même une joie ? ..." Extrait de 4^{ème} de couverture
"L'Univers tout entier n'a pas d'autre intention que moi, mortel, sur ma petite planète, les yeux levés vers les étoiles innombrables. Ma vie ne peut se comprendre et se justifier par l'infini. Je me rappelle un dessin de Chaval, à ce sujet. Un astronome regarde le ciel, la nuit, avec une longue-vue. Et il est monté sur une chaise." Extrait tiré des pages 202 et 203

→ **"Sur les chemins noirs" de Sylvain Tesson**, chez Gallimard, Coll. Folio N°6597, France, 2016 :
"Il m'aura fallu courir le monde et tomber d'un toit pour saisir que je disposais là, sous mes yeux, dans un pays si proche dont j'ignorais les replis, d'un réseau de chemins campagnards ouverts sur le mystère, baignés de pur silence, miraculeusement vides.
La vie me laissait une chance, il était donc grand temps de traverser la France à pied sur mes chemins noirs.
Là personne ne vous indique ni comment vous tenir, ni quoi penser, ni même la direction à prendre."
4^{ème} de couverture

Ici pourrait paraître votre partage coup de cœur :

→

Dates à retenir / Infos

→ **Dès 17 août 2020 Reprise cours hebdomadaires** avec Lucie, à Sierre et Sion.
Infos sur <https://www.bansuriyoga.ch/>

→ **05 septembre 2020, 1^{er} Cours théorie/pratique pour pratiquants/tes de yoga** à Sion avec Lucie,
Thème : Tout ce qui concerne une séance pratique. Infos sur <https://www.bansuriyoga.ch/>

→ **26 septembre 2020 1^{ère} formation continue pour enseignants/tes de Yoga** à Sion avec Lucie,
Thème : Ayurveda en lien avec la pratique posturale. Idem <https://www.bansuriyoga.ch/>

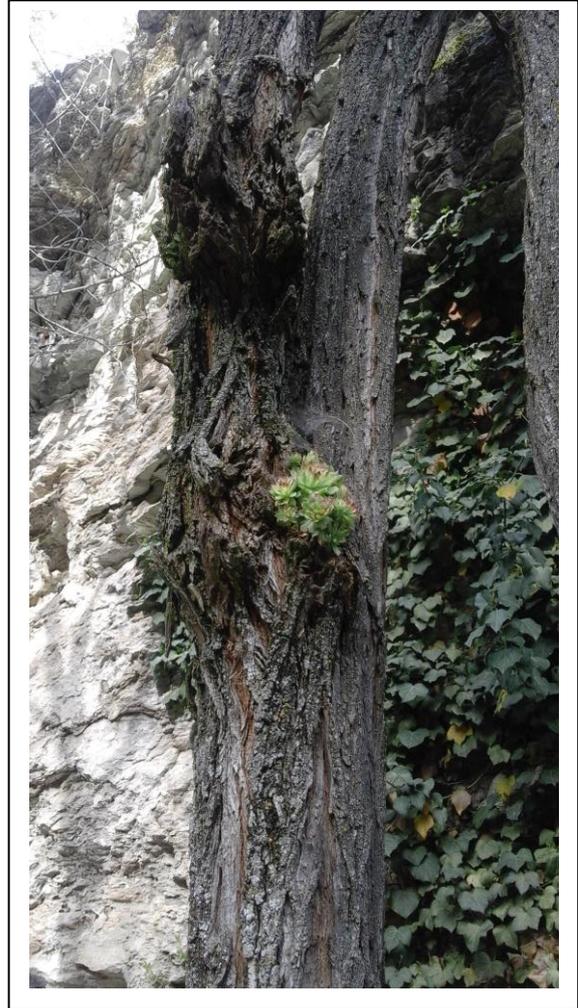
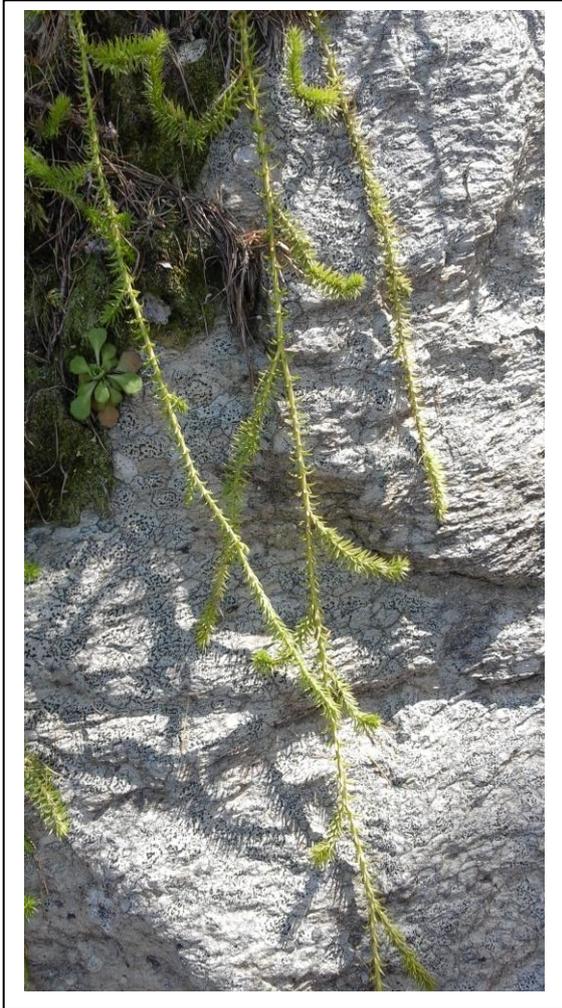
Ici pourrait paraître votre actualité de cours spéciaux d'automne 2020 :

→

→ Dates à réserver concernant l'Association Yogakshemam Suisse

- **26 septembre 2020 - Séminaire** : journée animée par **Mmes Isabelle de Montmollin et Françoise Grunwald**.
Un flyer y relatif paraîtra bientôt pour inscription
- **14 novembre 2020 - Hommage** : ½ jour ou journée en souvenir de **Sri T.K. Srihashyam** et de son père **Sri T. Krischnamacharya**. L'organisation est en préparation.
Un flyer y relatif paraîtra bientôt pour inscription

Où la nature reprend ses droits...



... Sur les chemins du Valais romand

Les Collons, Gouilli d'en bas/VS (gauche) et Ermitage de Longeborgne, Bramois/VS (droite)

Photos LP – Printemps 2020

**Toute reproduction de texte ou illustration est possible sous réserve d'autorisation
de l'auteur/e ou artiste concerné/e !**

Merci de prendre contact avec la rédaction SVP