

# *Yoga Bulletin*

*Connaissances – Réflexions – Actualités autour du Yoga*

Rentrée 2020-2021 en Yoga

Fin d'une époque – Début d'une nouvelle ère

Transparence



Place de Fribourg - Suisse

Photo argentique JP – Exercice de style 2016

## Sujets traités

Contenu en bref	p. 2
Fil rouge N°2 - N°3	p. 2
Editorial	p. 3
Articles sur la reprise :	
"Au-delà des apparences"	p. 4
"Respire, reprise"	p. 5
"La reprise, différemment"	p. 6
Actualités - Infos - Annonces	p. 7
Compte-rendu	p. 7
Espace partage : Lecture...	p. 8
Nouvelle rubrique : Séance pratique	p. 9

## Thème fil rouge *YB* N° 2

→ La reprise, sous diverses formes

## Thème fil rouge pour *YB* N° 3

→ L'équilibre

- Le fil du rasoir
- La marche du funambule
- Balance

## Suggestions

→ N'hésitez pas à

- Proposer une séance pratique
- Proposer un thème qui vous est cher
- Proposer une nouvelle rubrique

## Invitation à toutes et tous...

→ Partage d'un coup-de-cœur

- Résumé de livre, film, pièce de théâtre
- Compte-rendu de cours, atelier, stage ayant un lien au Yoga..., que vous avez suivi - illustration avec photo ou dessin souhaité
- Interview d'une personnalité ou d'un/e illustre inconnu/e qui gagne à être connu/e

## Equipe rédactionnelle permanente

- Lucie Pfefferlé - [www.bansuriyoga.ch](http://www.bansuriyoga.ch)  
Contact : [cfeybansuri@bluewin.ch](mailto:cfeybansuri@bluewin.ch)
- Line Blardone - [www.yogarage.ch](http://www.yogarage.ch)  
Contact : [line@saxon.ch](mailto:line@saxon.ch)

## Ont participé à ce numéro 2

- Ruth Westhauser (1<sup>er</sup> article)
- Valérie Sanchez (cpte-rendu + photos)
- Lydia Lucas Rey (suggestions de lecture)
- Joëlle Pfefferlé (photos + relecture)

## Invitation à vous toutes et tous, enseignant le Yoga traditionnel, pour rédiger :

- Un texte autour du Yoga selon le thème proposé dans le numéro précédent (voir ci-contre)
- Un récit sur une rencontre particulière
- Proposition de cours à thème spécifique<sup>1</sup> avec un petit texte pour donner envie... 😊  
+ compte-rendu de l'événement

## Mode de diffusion

- Par mail, en format PDF
- Possibilité d'envoi papier sur demande, avec seuls frais coûtants (impression + envoi)
- Effet boule de neige, selon votre envie de le diffuser auprès de vos élèves et amis

## Fréquence de parution

- Trimestriel, en début 03 - 06 - 09 - 12

→ **Merci d'envoyer vos textes ou autres documents au plus tard 15 jours avant parution !**

## Envoi gratuit du *Yoga Bulletin*

Vous pouvez en tout temps nous signaler votre désintérêt et votre retrait de notre liste d'adresses sera fait au plus tôt. Merci

<sup>1</sup> La liste non-exhaustive des enseignantes de tradition Yogakshemam certifiées Cfey Bansuri - diplômées YCH est consultable sur [www.bansuriyoga.ch](http://www.bansuriyoga.ch) Elle peut être complétée ou modifiée, si souhaité 😊

## Editorial

Chers Amies et Amis en Yoga,

Revenant sur la fin d'une époque à l'origine de notre réflexion générant le *Yoga Bulletin N°1*, nous voulons, Line et la soussignée, vous remercier très sincèrement pour l'accueil chaleureux que vous avez réservé à ce nouveau média.

Voici quelques extraits de vos retours : "Merci de tout cœur... Félicitations pour vos réflexions... L'idée du bulletin est géniale... Bravo pour votre initiative emplie d'enthousiasme... Bulletin extraordinaire, bien structuré, qui promet... Vraiment chouette... C'est vraiment bien de soigner le Yoga traditionnel... Félicitations et bonne continuation avec votre bébé qui a pris forme et qui aide beaucoup à redécouvrir la bonne voie du milieu dans le Yoga".

Tout cela nous impressionne beaucoup mais nous donne encore plus d'énergie pour réaliser le *N°2* en espérant ne pas trop pâlir en route 😊 !

Nous voici donc au début d'une nouvelle ère, celle de la reprise de nos activités après une pause estivale plutôt spéciale, aux allures de liberté retrouvée... Mais avec modération ! Pas trop loin ni trop festif... Attention ! Avec des interrogations comme "Allons-nous retrouver nos élèves de l'an dernier ? Allons-nous diversifier notre offre ? Allons-nous tout changer ?"

Dans le *YB N°1*, nous évoquions notre désir de transmettre le yoga traditionnel tel que nous l'a enseigné notre cher Maître à tous, **Sri T.K. Sribhashyam**, trop tôt disparu. En ces temps de reprise, il est utile de se rappeler que les textes anciens disent, entre autres choses, que le Yoga est l'arrêt des pensées automatiques. Pour ce faire, ils indiquent le Yoga postural comme un précieux outil à condition qu'il soit pratiqué dans une assise stable et aisée. En effet, une telle assise favorise la focalisation de la concentration qui, si elle se prolonge, devient méditation sur l'infini.

Imaginons maintenant être assis en tailleur, dos redressé, immobile, le silence installé intérieurement. Que se passe-t-il alors très souvent ? Des douleurs physiques apparaissent et l'envie de bouger se fait urgente. Les bruits extérieurs se font entendre autant que les pensées intérieures se manifestent, générant émotions et dualité. Le rythme respiratoire s'accélère, rendant l'assise plus difficile à tenir sur la durée. Alors, pourquoi proposer un yoga postural statique ?

Notre vie en perpétuel changement nous projette dans le futur tout en se référant au passé. Demander à notre corps, notre mental et notre souffle d'être unifiés (autre sens du concept Yoga), à la fois stables, fermes, vigilants et légers et ce, sur la durée, a pour but de suspendre le temps qui passe afin de goûter l'instant présent. Comme nous ne sommes pas habitués à cette sensation de "vide", notre mental cherche à le remplir par toutes sortes d'activités internes et notre corps rappelle à notre mental qu'il existe, par des sensations gênantes, douloureuses même !

Le Yoga traditionnel propose alors un éventail de techniques posturales et respiratoires qui permettent de gérer ce mécanisme spontané et d'appivoiser ce nouvel état d'esprit. Car, exécutées dans un effort mesuré et vigilant, elles assouplissent et raffermissent le corps physique, harmonisent et purifient le corps physiologique, dont le souffle qui apaise le mental des tourbillons de la pensée à la base de nos émotions. Il devient alors aussi libre que la surface d'un lac à nouveau lisse lorsque le vent cesse de l'agiter. L'eau retrouve ainsi sa transparence comme le mental, sa clarté, donnant à voir le monde tel qu'il est. Maintenant calmé, il laisse percevoir notre petite voix intérieure qui nous indique notre propre chemin, dans la confiance, la sérénité et la légèreté. N'est-ce pas une bonne idée ?

**Belle reprise à vous, chers Amies et Amis voyageurs sur le chemin du yoga !**

Lucie

## **Yoga traditionnel ? Au-delà des apparences...**

Après lecture du *Yoga Bulletin N°1*, La Co-Directrice de l'école de formation bernoise Tapas Yoga, **Ruth Westhauser**, nous a écrit ceci :

"C'est vraiment bien de soigner le Yoga traditionnel. Cela me donne une idée sur ce que je vais raconter sur le Yoga lors de la rentrée en août de notre deuxième année et notre nouvelle volée, la 18<sup>ème</sup> qui commence sa formation à Tapas Yoga.

J'ai l'impression que le Yoga est comme un être sage et non seulement d'un certain âge, mais vraiment très âgé et bien ridé déjà, mais qui, depuis un certain temps, utilise des produits "anti-âge" qui font passagèrement disparaître les rides... Hélas rides disparues, peau bien soignée, des douzaines de studios de Yoga poussant comme des champignons en automne. Ça brille et c'est une image illusionnaire.

Les participants ne connaissent trop souvent pas l'être sous la couche d'illusion du corps bien entraîné, bien habillé. A nous, aux écoles de formation d'enseignants de Yoga, de découvrir dans le vrai sens du terme, de montrer que des rides signifient sagesse et connaissance, humilité et courage profond, infini."

### **Physalis en transparence**



Photo JP - Automne 2018 - Baar (Nendaz)/VS

## Respire, reprise

Dans certaines situations du quotidien, j'ai besoin d'arrêter la course du temps, un instant pour comprendre ce qui se passe ou pour mieux contempler ce qui arrive. Alors je me force à ralentir en me focalisant sur mon souffle, en l'observant. Je ramène ce que je vis à ce moment précis, de ici et maintenant. Ce temps peut aller d'une microseconde à plusieurs minutes.

Tout d'abord, je laisse mon ventre et ma cage thoracique se gonfler et se dégonfler quelques fois naturellement, puis je prends soin de vider mes poumons, lentement et complètement, aidée de l'Ujjayi. Parfois, quand j'ai besoin d'un support visuel, j'imagine mes émotions sortir par mes narines en fumée noire et s'il me faut plusieurs respirations complètes pour retrouver le calme et que mon petit nuage devienne transparent et inexistant, je m'y applique.

A la fin de l'expiration, j'observe lorsque l'expiration va glisser discrètement et irréfutablement dans l'inspiration. Pendant cette phase, il y a un temps d'arrêt. Au début, il est furtif, mais plus mon attention s'y dépose, plus il prend de l'espace libre dans mon champ mental. Ce temps d'arrêt me permet de déposer mon barrata intérieur, de le regarder, de le jauger, de l'analyser, de le disséquer pour plus facilement l'observer, le connaître et le reconnaître pour le laisser s'en aller. Comme, au grès d'une ballade, lorsque j'arrive au sommet d'un sentier et m'apprête à redescendre, je jette un coup d'œil alentours pour avoir une vue du chemin parcouru, du chemin qu'il reste à faire et du paysage immense qui m'entoure avec les infinies possibilités de sentiers à prendre. Lorsque les émotions ou les idées se sont éloignées de moi, je peux choisir de laisser se distancer encore et emporter avec elles les émotions qui peuvent me perturber.

Puis vient l'instant de la reprise. L'inspiration laisse l'air entrer dans mon nez et mes poumons. L'air frais qui passe la barrière de mes narines, apporte l'oxygène nécessaire au fonctionnement de mon corps, de l'énergie et de nouvelles sensations. Ces sensations, je peux les accueillir avec joie et confiance car mon mental est libre et calme, disponible à recevoir de nouvelles couleurs.

La Vie est comme la respiration, elle est faite d'inspires, d'expirés, de temps d'arrêt mais toujours de la reprise du mouvement. Lorsqu'elle s'arrête c'est pour mieux repartir avec un inlassable renouvellement. Si je ne fige pas les choses, dites négatives ou positives, j'ai de la place pour accueillir les prochaines expériences que la Vie m'offre et je peux les vivre pleinement, sans m'y attacher et sans souffrance. Je reste dans le mouvement de la Vie. **Line**

Quand, à la fin de la montée,  
je m'arrête pour contempler  
l'infinie possibilité de sentiers...



Photo LB -  
Île de la Réunion -  
Novembre 2016

## La reprise, différemment...

Et si cette rentrée était faite sous le signe de l'écoute ? Les événements mondiaux de ces derniers mois autant que ceux touchant notre cercle plus proche nous montrent qu'il est important de travailler sur l'art du dialogue et de l'écoute, de prendre le temps de l'autoanalyse afin de discerner si nos mots et nos actes ne sont pas sources de conflits et de souffrances, autant pour soi que pour autrui.

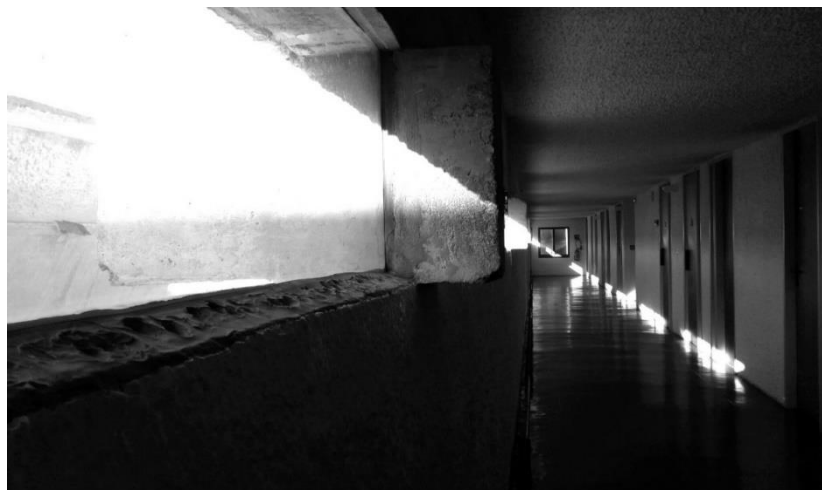
J'écrivais il y a quelques années déjà que l'intellect, l'ego et le cœur interviennent toujours dans les échanges verbaux. Je précisais que le fonctionnement de la pensée est toujours conditionné par l'environnement familial ou social, celle-ci étant tantôt tournée vers "Je" ou vers le matériel, tantôt reliée à l'autre, acceptant la différence, la recherchant même, pour progresser dans la compréhension mutuelle. Et j'ajoutais que le corps entier aussi s'exprime, dans un langage non verbal, reflet intérieur toujours sincère. Pourtant, combien de fois ne nous sommes-nous pas trouvés dans une situation conflictuelle parce que notre langage, verbal ou gestuel, avait été perçu différemment de l'intention que nous y mettions ? Je me souviens même avoir nié avoir prononcé certains mots pourtant sortis de ma bouche car mon intention était si éloignée de celle qui avait été reçue et renvoyée que je ne pouvais pas la reconnaître, avec tous les malentendus que l'on peut imaginer.

Nous avons tous notre manière de dire et de faire. Nul doute que nous soyons sincères. Pourtant, les tensions existant à tous les niveaux, dans la société autant que dans les sphères professionnelle et privée indiquent qu'il y a souvent problème de communication. Que pouvons-nous mettre en œuvre pour y remédier ? Loin de moi l'idée de faire une quelconque morale ou de proposer des solutions toutes faites car là encore, chacun aura son propre chemin à trouver. Allez ! Je suggère quand même la mise en œuvre des Yama et Niyama développés par Patanjali dans ses Yoga-sutra, tout en sachant qu'ils donnent aussi une possibilité de lecture à plusieurs niveaux.

Bref ! Formulons la chose ainsi : Si l'on perçoit un malaise ou une vive réaction chez l'autre suite à une parole ou un geste spontané, faisons une pause dans le cours des choses, avec quelques respirations plus profondes afin de prendre conscience de ce qui vient de se passer. Puis, calmement, tentons de partager nos intentions et investiguons sur les raisons d'une telle réaction, si le dialogue est possible. Sinon, prenons déjà acte de ce qui s'est passé et pensons-y posément. Laissons le temps faire son œuvre. Puis, lorsque l'occasion se présente, entamons un dialogue afin de ne pas laisser derrière soi des traces moroses et ternes alors que nous cherchons tous à mettre de la joie et de la couleur dans notre vie et dans nos relations. Dès maintenant, je vous souhaite plus de lumière et de légèreté dans vos rapports à l'autre. Belle reprise à vous ! **Lucie**

## Jeu d'ombre et de lumière

Photo JP  
Couvent de la  
Tourette - près de  
Lyon - France  
(Le Corbusier) - 2015



## Actualités – Infos – Annonces – Dates à retenir

## → Reprises des cours hebdomadaires 2020 - 2021 :

- Voir la liste des professeurs sous onglet "Enseignant/e/s" sur [www.bansuriyoga.ch](http://www.bansuriyoga.ch)  
Manifestez-vous si vous ne figurez pas encore sur cette liste !
- **19 septembre 2020 : Danse Bharatanatyam avec Mme Paola Moro - réservé aux élèves de 4<sup>ème</sup> année de formation Cfey Bansuri ainsi qu'aux anciennes élèves :**  
Introduction théorique, mise en pratique et démonstration...  
Inscription : [cfeybansuri@bluewin.ch](mailto:cfeybansuri@bluewin.ch)

→ Cours de cuisine ayurvédique avec Christine Khuong Boulnoix, chez Yogarage,  
Route du Léman 32 à 1907 Saxon - Inscriptions par SMS au 079/7076535 :

- **Vendredi 09 octobre 2020**, de 19h aux environs de 21h30, avec maximum 5 personnes  
Prix : 40.- inclus un support de recettes avec explication à propos des doshas et des goûts.
- **Vendredi 13 novembre 2020** Cours de cuisine avec huiles essentielles, mêmes horaires et conditions, avec un support de recettes et des indications à propos des huiles essentielles.  
Au plaisir de vous transmettre toute ma passion et mon amour qui rayonnent...

## → 2 événements proposés par l'Association Yogakshemam Suisse :

- **26 septembre 2020 - Séminaire :** par Mmes Isabelle de Montmollin et Françoise Grunwald. Ouvert à tous ! Flyer disponible auprès de l'association ou la rédaction
- **14 novembre 2020 - Hommage :** ½ jour ou journée souvenir pour Sri T.K. Srihashyam et son père Sri T. Krischnamacharya. L'organisation et le flyer sont en préparation.

## Compte-rendu

## → Compte-rendu de la journée du 21 juin 2020 au Domaine Bellevie à Vex

"Cela s'est passé à merveille ! Tout le monde était au rendez-vous : les participant/e/s, le beau temps, la nature, la vue exceptionnelle, l'ambiance amicale et chaleureuse... Quelle chance ! Notre programme s'est ainsi déroulé comme prévu et nous avons vécu une incroyable journée !



Dance-flow - Eve



Yoga traditionnel - Valérie



Bols - Raphaël



Tous ensemble

→ Merci à tous pour ce partage et ces photos ensoleillées ! (ndlr) - Photos VS - Vex - 06.2020

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

### Coups de cœur lecture, par Lydia Lucas Rey

→ Hélène Grimaud, "Variations sauvages", Robert Lafont, 2003

**4e de couverture** "Je n'ai aucune nostalgie de l'enfance".

Dès les premiers mots, Hélène Grimaud donne le ton de son étonnant récit « ...*Variations sauvages* est un hymne vibrant à la musique et à la liberté, un plaidoyer pour la reconnaissance des loups et la sauvegarde de la nature. Un petit traité d'insoumission à l'usage de tous les enfants terribles. »

**Page 284** "Nous sommes tous des mystères incarnés. Je me sens merveilleusement heureuse aujourd'hui parce que j'ai trouvé mon équilibre, j'ai résolu ce problème de symétrie qui m'a poussée, enfant, à m'abîmer. J'ai trouvé ce point secret, personnel et intime, entre les loups et la nature la plus sauvage, et la musique la plus raffinée - entre le Ciel et la Terre..."

**Page 286** "Je voudrais aider les enfants à reconnaître cet espace, leur espace, celui que les loups m'ont permis de retrouver, cette part de soi-même qui possède l'univers et, avec lui, le temps par la clef de la musique. L'espace de la santé essentielle."

→ Christophe André/Alexandre Jollien/Matthieu Ricard, "A nous la liberté !", L'Iconoclaste - Allary Editions, 2019

**4e de couverture** "Être libre, le grand chantier de l'existence. Comment progresser vers la liberté intérieure, celle qui nous permet d'aborder sereinement les hauts et les bas de l'existence et de nous affranchir des causes de la souffrance ? ... Dès l'enfance, nous sommes entravés par les peurs, les préjugés et mille et un conditionnements qui nous empêchent d'être heureux. Se lancer dans l'aventure de la liberté intérieure, c'est défaire un à un tous ces barreaux, ceux que nous avons forgés nous-même et ceux que la société de la performance, de la consommation et de la compétition nous impose."

Ce livre, écrit à trois voix par un psychiatre, un philosophe et un moine, nous invite à un itinéraire joyeux pour nous extraire de nos prisons et nous rapprocher des autres."

**Page 171** "On ne peut pas être en bonne santé dans un environnement malade, qu'il s'agisse de polluants physiques, relationnels ou culturels."

**Page 545** "La haine n'a pas de bon côté, zéro. C'est l'ennemi par excellence, l'ennemi du bien-être, l'ennemi de la bonté, le géôlier de la liberté intérieure."

**Coup de cœur Expo : A ne manquer sous aucun prétexte ! 😊 Lucie**

→ Au **Musée romain de Lausanne-Vidy** du 02.04.2020 au 18.04.2021 : **LE TEMPS ET MOI**

"Tout le monde a pu l'éprouver lorsque que le coronavirus a ralenti ou même figé le quotidien : la notion du temps n'est pas qu'une affaire de calendriers et d'horaires. Loin d'être immuablement strict et régulier, le temps tel qu'on le vit est aussi subjectif que variable." Source : affiche officielle

### Trouver le juste milieu



Photos LP - Ktima (Paphos)/Chypre - 10.2018



## Nouvelle rubrique "Séance Yoga"

Belle Pratique !

**"Spécial reprise"**

→ Prendre shava âsana durant minimum 1' entre chaque élément, de 3 à 12 y compris et pratiquer les âsana et mudra avec la respiration ujjayi.

1. **Shava âsana** (posture de repos/plat-dos) +/- 2' sans Ujjayi
2. **Padma âsana** (en tailleur ou ½ lotus ou lotus) concentration **Kanta** - respiration **Ujjayi**
3. **Ujjayi anuloma 6 cycles** (Insp. Ujjayi, 2 narines / Expire sans Ujjayi, narine gauche / Inspire Ujjayi, 2 narines / Expire sans Ujjayi, narine droite)
4. **Uthitha trikona âsana N°1** (triangle latéral/debout) **2 X G/D + 1 X 1 resp. G/D**
5. **Danda âsana** (bâton/assis/équerre) **6 resp.** + concentration **Angushta** (gros orteils)
6. **Ardha sethu bandha âsana** (demi-pont/plat-dos) **2X + 1X2 resp.**
7. **Sarvanga âsana** (chandelle) **8 resp.** + concentration **Kanta** (gorge)  
*ou Suptha pada angushta âsana (triangle/plat-dos) 8 resp + Kanta idem*
8. **Thataka Mudra** (plat-dos/pieds serrés/bras déployés) **12 resp.**  
+ concentrations : Inspire : **Kanta** (gorge) – Expire : **Nâbhi** (nombril)
9. **Sarvanga âsana (chandelle) 6 resp.** + concentration **Kanta** (gorge)  
*ou Suptha pada angushta âsana (triangle plat-dos) 6 resp. + concentration Kanta*
10. **Bhujanga âsana** (cobra) **3 fois**, sur inspiration, éventuellement expire, si trop puissant
11. **Maha Mudra** (pince assise avec 1 talon vers périnée) **6 resp. (G/D) + Kanta**
12. **Ardha chandra âsana** (debout, demi-lune) **3 resp. G/D**
13. **Nadi shodhana 6 cycles** (sans Ujjayi : Inspire narine G - expire n.D/ Inspire D/ Expire G)  
Rester assis en
14. **Padma âsana** + attention centrée sur son du souffle, +/- 2' de respirations spontanées

Ciel !



Photo JP - Ciel d'une rue d'Olten/SO - 30.05.2020

**Eh oui, les vacances sont bien terminées !**



Photo JP – Lac de la Brèche - Granges (Sierre)/VS - août 2017

**Toute reproduction de texte est possible  
! Sous réserve d'autorisation de l'auteur/e concerné/e !**

Merci de prendre contact avec la rédaction SVP