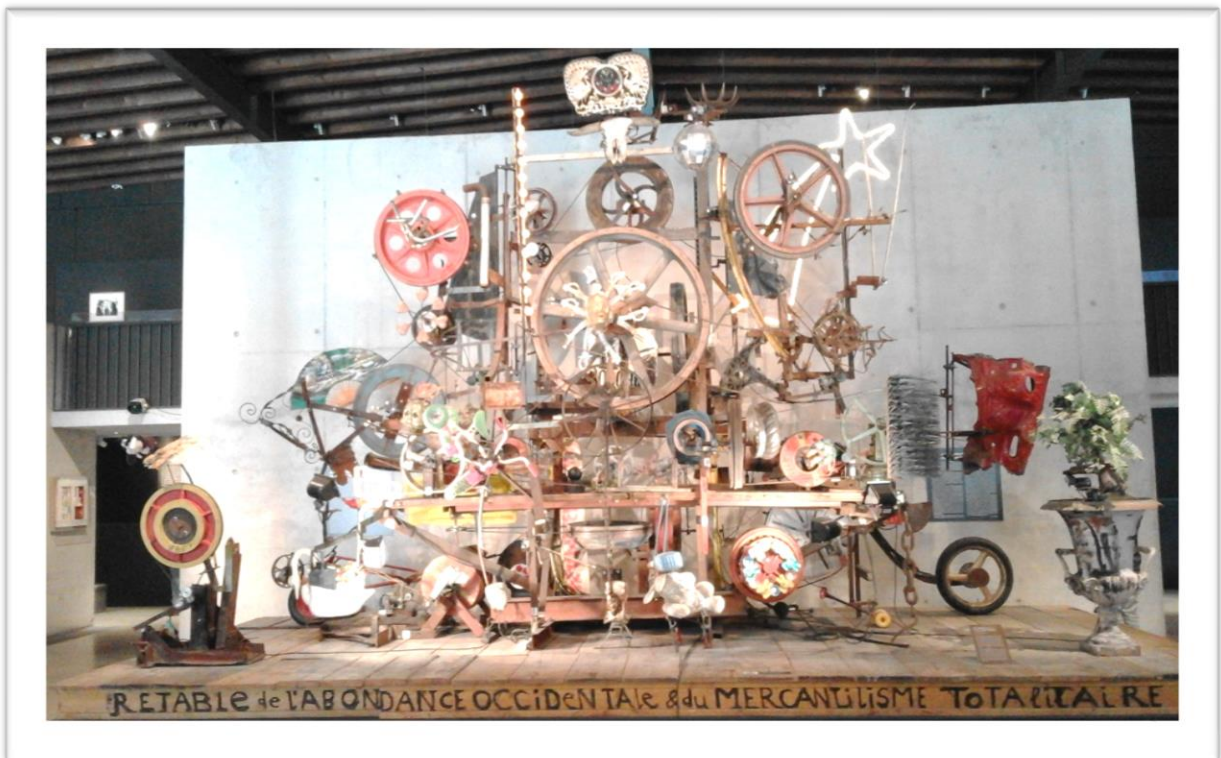


Yoga Bulletin

Connaissances - Réflexions - Actualités autour du Yoga

" Et si nous ... ? "



Espace Jean Tinguely - Niki de Saint Phalle

Photo LP - Avril 2022 - Fribourg

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial - Line & Lucie	p. 3
Articles :	p. 4-7
. par Lucie	p. 4-5
. par Line	p. 6-7
Coups de cœur Lectures & Expos	p. 8
Actualités & Infos pratiques	p. 9
Yoga-sūtra de Patañjali volet V	p. 10-11
Séance pratique, par Valérie	p. 12-13
A méditer	p. 14

Thème fil rouge YB N° 10

" Et si nous ... ? "

Thème à rédiger pour YB N° 11

" Capharnaüm "

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

- **Valérie Sanchez** pour séance pratique
- **Lau. Pfefferlé** pour photo
- **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

Un thème un peu particulier vous est proposé pour cette 10^{ème} édition du *Yoga Bulletin*.

Il faut dire que les événements que nous traversons depuis ces derniers mois, voire années, ne sont pas pour nous faciliter les choses. Notre vie n'est plus un long fleuve tranquille. Avec tous ces rebondissements de l'actualité, il est tout à fait normal que quelques réactions d'interrogation ou d'envie de « rébellion » émergent.

A vous aussi de compléter ce thème à votre guise, pour ouvrir le champ des possibles.

De notre côté, nous avons comme d'habitude développé cette question à notre sauce. **Et si nous ... osions ? ... discussions ? ... changions ? ...** Quelques idées où peuvent mener ces petits mots... C'est ainsi que nous avons repris nos plumes pour vous partager nos libres réflexions.

Vous trouverez tout au long de ces quatorze pages nos articles et bien sûr la suite des YSP où la notion de Prānāyāma vous sera exposée sous un angle particulier, ainsi que nos rubriques habituelles de coups de cœur et d'actualités.

Nous vous souhaitons une belle lecture et espérons que ces quelques feuillets accompagneront votre rentrée.

Line & Lucie

La main qui tient la tige de la fleur donne une idée de la grandeur de cette dernière !

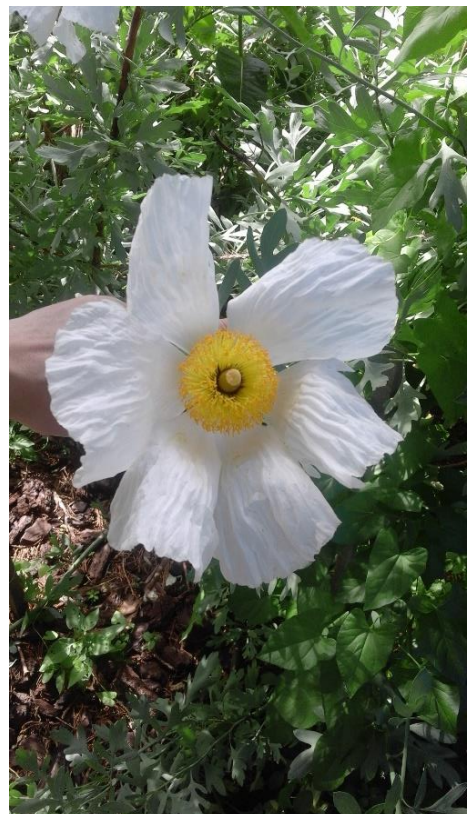


Photo LP - Jardin botanique de Bâle - Mai 2022

Et si nous... ?

Bien étrange thème que celui énoncé dans ce titre... L'idée d'écrire sur ce que notre époque et notre civilisation traversent a envahi mes pensées lorsqu'une énième annonce de difficultés parut dans les médias.

Une fois de plus nous étions informés qu'il y avait pénurie de ceci ou licenciement de ceux-là pour cause de délocalisation, de blocage ou gaspillage des ressources. Une fois de plus - une fois de trop ? - l'intérêt particulier prenait le pas sur l'intérêt commun, qu'il soit en termes de pollution, de raréfaction des ressources ou de perte de savoir-faire.

Oui, l'envie de pousser un "coup de gueule" m'a soudain prise à la gorge ! Mais bon sang, que faut-il donc faire pour qu'enfin nous ouvrons les yeux sur les raisons des crises qui s'enchaînent et s'entremêlent depuis des années ? Pour que nous luttons contre le manque de perspectives, l'immobilisme et l'injustice ? Pour que nous faisons barrage aux dangers qui nous guettent ? Enfin, ils surviennent déjà les uns après les autres.

Ma réflexion en était là lorsque je relus le premier Yoga-Bulletin dont la naissance fut une conséquence du confinement de ce fameux printemps 2020. Tout y était déjà écrit ! Extrait :

"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 bénéfices 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."

Qu'ajouter à cela ? Lorsque la nouveauté de nos problèmes sanitaires fut remplacée par l'habitude de vivre avec, nous avons foncé sans mémoire dans nos vieilles habitudes puisqu'elles étaient notre manière de vivre, notre impression de liberté. Nous avons même démontré une belle capacité d'adaptation à toutes les tuiles qui nous sont tombées sur la tête depuis la première sidération passée.

Il ne s'agit pas d'entrer ici en politique mais de vous partager mon inquiétude. Que nous sortions de l'attitude "àquoiboniste" de la léthargie... Que nous secouions nos consciences, si cela est possible, car il y a vraiment urgence. Nous voyons l'humanité souffrir et notre planète, se rebiffer. L'alarme sonne depuis si longtemps qu'elle en devient inaudible. J'entends par contre parfaitement les "Oui, mais..." auxquels je rétorque fermement ceci : Que ce soit le résultat boomerang de nos abus ou l'avènement périodique de grands changements naturels, comme il y en eut par le passé, qu'importe ! Se quereller sur ce point ne fait que perdre le temps que nous n'avons plus pour éviter de réagir, chacun à notre niveau ! Dès lors, franchissons le pas de la sobriété raisonnée et heureuse... Et au final, paradoxalement, nous y gagnerions tous.



Discerner
Ce qui est réel
De ce qui ne l'est pas,

Enfin,

Réaliser qu'il
Y a autre chose de
L'autre côté du miroir.

Photo LauP - Islande
20.04.2022

Nous pouvons y parvenir car la solution est simple : Favoriser le bien vivre ensemble en respectant ce qui est dans l'ordre des choses. Ceci est d'autant plus réaliste que nous connaissons tous les quelques règles fondamentales qu'enseignent toutes les grandes religions et autres préceptes, du Bouddha aux *yama* et *nyama* du *yoga* de *Patañjali*. Il est vraiment temps de les suivre sérieusement et ce, non pas en intégriste, mais dans "*le respect, l'humilité, le bien commun, la joie et l'amour désintéressé*", comme proposé plus haut.

Oui, vraiment, soyons déterminés et courageux ! Il en va de notre avenir à tous... **Lucie**

Et si nous... changions notre point de vue ?

Nous connaissons tous ces journées interminables où le monde entier s'est ligué pour nous mettre des bâtons dans les roues : la machine à café en panne, la tartine qui tombe sur la confiture, le gars qui prend son temps pour aller au travail... Il existe aussi des journées magiques où tout se passe bien, tout s'ouvre, tout s'aligne, tout est à sa place, tout arrive au bon moment et la chance nous sourit.

Pourquoi et comment y a-t-il des journées "calvaire" et des journées "lunettes roses" ? Est-ce vraiment une force au-dessus de moi qui tire les ficelles et s'amuse à me voir galérer ?

Après un temps de réflexion, je pense que c'est mon état d'esprit, mon mental, qui me fait chausser la couleur du filtre de ma perception de la journée.

Depuis presque 3 ans maintenant, les nouvelles vont de mal en pis. Chaque fois que j'ouvre un journal, allume ma télévision ou me connecte à un média, c'est la déferlante de mauvaises nouvelles : la pandémie et ses multiples vagues, la guerre, les conflits armés, les crises humanitaires, sanitaires, économiques, la crise climatique... Oui, les médias ne savent plus que vendre des catastrophes ; ils distillent les nouvelles du monde à travers leur propre filtre de perception. La couleur noire serait-elle plus porteuse ?

Sois le changement que tu veux voir dans le Monde

Mahatma GANDHI

Comme le disait le Mahatma Gandhi, "Sois le changement que tu veux voir dans le Monde". Pour moi, si on ne regarde que le malheur, ça sera toujours lui qui pointerait le bout de son nez à chaque virage. Il va nous coller comme un chewing-gum à notre basket.

Et si nous... décidions d'avoir un monde meilleur ? Si nous nous concentrons sur les petits et grands bonheurs de notre vie ? Et si nous décidions de mettre un peu de couleur dans ce gris que nous imposent les médias ? Je ne dis pas par là qu'il faille se cacher des tristes réalités qui existent mais de faire, à son échelle, un pas dans la direction de l'amélioration... Faire une chose qui soit réalisable pour soi et souhaiter que celle-ci se reproduise en cascade jusqu'au changement final. Ne sont-ce pas les petites gouttes qui forment les océans ? N'est-ce pas lorsque les petites gouttes regardent dans le même sens que l'océan dirige alors ses vagues dans ce sens ?

Je suis bien consciente que cet exercice de changer notre regard ne va pas améliorer les choses du jour au lendemain. Mais si nous apprenons aujourd'hui à nos enfants un regard plus humain envers la nature, envers les autres et envers soi-même, ils sauront devenir les dirigeants de demain à même de négocier un contour pour l'humanité.

Si je change mon regard pour voir par exemple la compétition par l'entraide, le gain par le partage, le jugement par l'accueil de l'altérité, l'auto-critique par l'auto-bienveillance et si j'enseigne ceci à mes enfants, eux aussi pourront, le moment venu, regarder les difficultés avec un filtre de douceur. L'épreuve paraîtra moins insurmontable.

Je suis une créature de la création, fabriquée de la même matière que toutes les autres avec un assemblage qui m'est propre. Je vis et interagis dans ce monde qui est l'écho de ma propre perception. Inspirée par Krisna dans la Bhagavad Gita, je peux affirmer que je suis aussi la création tout entière puisque je suis un éclat de l'Âme Créatrice.

**" C'est moi qui suis,
Au cœur de tout ce qui existe,
L'âme vivant,
Je suis et l'origine, et la durée,
Et le terme
De tout ce qui existe "
Krishna**


Citation tirée de la "*Bhagavad Gita*" p.87,
Traduite et présentée par Alain Porte aux Editions Arléa, Paris, 2007


Line



Photos LB - Le Bouveret 31.08.22 // Image Web

Coups de cœur Lecture

<p>"Du Calme - Comment lutter contre l'agitation intérieure"</p> <p>Ecrit par le Dr. en psychologie Gaëtan Cousin et le philosophe éducateur Konstantin Büchler, ce livre édité chez Odile Jacob en mars 2022 "... donne des pistes concrètes pour retrouver le calme et surtout le chemin de la santé et du bonheur." Il explique de manière scientifique ce que nous partageant les Yoga-sūtra de Patañjali depuis si longtemps 😊 Lucie</p>	<p>GAËTAN COUSIN KONSTANTIN BÜCHLER</p> <p>Du calme Comment lutter contre l'agitation intérieure</p>  <p>Odile Jacob</p>
---	--

 <p>Boris Cyrulnik Le laboureur et les mangeurs de vent Liberté intérieure et confortable servitude</p>	<p>"Le laboureur et les mangeurs de vent - Liberté intérieure et confortable servitude"</p> <p>Ecrit par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, ce livre édité chez Odile Jacob en mars 2022 "... nous montre comment on peut conquérir la force de penser par soi-même, la volonté de repousser l'emprise, de trouver le chemin de la liberté intérieure." Il nous donne des clés pour trouver notre flamme intérieure et comprendre qu'ainsi, nous ne sommes jamais seuls 😊 Lucie</p>
---	---

Coup de cœur Expos

 <p>Drôles de chats CHÂTEAU DE ST-MAURICE 9 avril - 13 novembre 2022</p> <p>NOUS NOUS ENTENDONS COMME CHAT ET CHATS</p> <p>Une exposition sensible et ludique à travers l'humour en dessins de BIANCO · GELUCK · HAYDÉ · PEYO SINÉ · STEINLEN...</p>	<p>Les Drôles de chats sont au Château de St-Maurice</p> <p>Si vous aimez les chats, leurs bêtises, leur indépendance et les facéties des artistes qui les font vivre, cette expo- sition qui se termine le 13 novembre prochain est pour vous...</p> <p>A visiter absolument ! Lucie</p> <p>Photos LP – Mai 2022</p>	
--	---	---

Et diverses suggestions d'expos qui valent le déplacement, à visiter en famille...

Les musées Tinguely de Fribourg et Bâle :

Musée d'art et d'histoire, Fribourg <http://www.mahf.ch>

Museum Tinguely, Bâle <http://www.tinguely.ch/fr.html>

Le Jardin botanique de Bâle, où certaines photos de ce N° ont été prises :

<https://www.regionatur.ch/Themen/Sammlungen/Botanische-Gaerten>

Le World Nature Forum de Naters/VS :

L'univers du patrimoine UNESCO Swiss Alps Jungfrau Aletsch <https://wnf.ch>

Actualités

A vos calepins !

Actualités Yogakshemam-Suisse

Tous les événements sont prévus à Berne (salle Atem Bewegung Musik),
Approximativement entre 9h-12h et 14h-16h30.

Samedi 12 novembre 2022

Journée d'Hommage à Sribhashyam et à son père
Le matin cérémonie d'hommage, l'après-midi pratique de yoga.
Merci de vous annoncer si vous désirez prendre la parole lors de la cérémonie d'hommage.

Samedi 3 décembre 2022

« *Dévotion, Bhagavad-Gîtâ et Coronavirus : la voie du Yoga Traditionnel face aux défis actuels* »
Séminaire qui sera animé par Isabelle de Montmollin et Françoise Grunwald (séminaire du 26 septembre 2020 qui avait dû être annulé à cause du Covid-19)

Samedi 4 février 2023

« *SAMKHYA, la partie théorique liée au yoga : "pratiquer la philosophie pour voir la réalité* »
Séminaire qui sera animé par Brigitte Hool et Denis Battais



Infos Pratiques

Infos Cfey Bansuri www.bansuriyoga.ch

Les cours hebdomadaires ont repris dès la semaine du 22 août dernier (même endroit et même heure jusqu'aux vacances de printemps synonymes de changements...)

Infos YOGarage www.yogarage.ch

Les cours hebdomadaires se poursuivent.

Yoga-sūtra de Patañjali - volet V

Dans le volet précédent (YB N°8) nous avons vu la signification d'*āsana* telle que recommandée par l'*aṣṭāṅga yoga*. Cette assise ne saurait être aussi efficace si elle n'était soutenue par *prānāyāma*, "l'inséparable élément du yoga" comme l'appelait **Sri T.K. Srihashyam**, l'utilisant également comme titre d'article dont l'essence est retranscrite dans les lignes d'"*Emergence du Yoga*" (Editions *Yogakshemam*). Ce livre consacre de nombreuses pages au concept de *prānāyāma* tout en exposant de manière détaillée les diverses techniques respiratoires utilisées dans le yoga.

Comme pour *āsana*, seules quelques lignes sont dévolues à la notion de *prānāyāma*, 4^{ème} élément du yoga de *Patañjali*. Ce dernier y explique que l'"*arrêt des perturbations de la respiration*" est obtenu par la conscience portée sur le souffle [YSP II/49]. A ce stade, il décortique la respiration en expiration, inspiration et suspension (rétention), notant que plus le mental tourbillonne, plus la respiration est courte... Alors que l'écoute sur le souffle allonge spontanément ces diverses phases [YSP II/50]. Ceci étant, il introduit une dernière phase dans laquelle le souffle est comme immobile, hors du temps et de l'espace... [YSP II/51], lien particulier avec le subtil permettant d'ôter le voile qui empêche de voir la lumière... [YSP II/52].

Ainsi, l'état d'esprit change pour aller naturellement vers *dhāraṇa*, la concentration [YSP II/53], même si, pour cela, il faut encore désactiver les sens de perception de leur attirance naturelle vers l'extérieur. L'abstraction, *pratyāhāra*, alors obtenue constitue la 5^{ème} étape de l'*aṣṭāṅga yoga* [YSP II/54] qui fera l'objet d'une prochaine analyse.

Revenons pour l'instant à la notion de *prānāyāma*. Vous savez que *yoga* signifie, entre autres définitions, **union**. Pas n'importe quelle union mais **celle qui nous relie à la Création, ou au Créateur** avec ou sans nom, selon les convictions.

Srihashyam expliquait que pour comprendre le pourquoi de la vie nous devons être en lien avec la Création. De la même manière, pour comprendre une théorie il est indispensable **d'être en union** enseignant-élève, parent-enfant, entre conjoints, entre amis... Sans ce lien, nous nous disperserions et perdrons le fil de compréhension de l'explication, puisqu'**attirés** par autre chose. En effet, si nous sommes captés par l'explication de l'enseignant, nous pouvons suivre et comprendre sa théorie. Sinon, notre mental ne suit plus. Nous sommes de même attirés ou éloignés de l'Origine de la Création, en Union ou non.

Exemple : Si nous essayons de nous **souvenir de notre enfance**, nous avons l'impression d'avoir tout oublié. Seuls quelques faits précis remontent à la surface... Les anecdotes les plus marquantes. En y réfléchissant, ces souvenirs particuliers permettent d'en retrouver d'autres, plus anodins, liés à cette période de notre vie. Nous pouvons aussi nous les remémorer en regardant un enfant évoluer. Les expériences traversées par l'enfant observé nous donnent un lien avec nos propres expériences passées.

De même, retrouver le souvenir de notre relation à l'Origine est difficile car cela remonte à très loin. Mais ce manque de souvenir ou de relation ne signifie pas qu'il n'est pas là ou qu'il n'existe pas. **En Orient, l'outil du prānāyāma est utilisé pour retrouver ce souvenir**, ce lien. La **confiance** de pouvoir le retrouver est également importante, de même que la confiance

quant à la justesse des souvenirs qui remontent de la mémoire, car ceux-ci n'ont ni forme ni couleur... Mais ils existent, nous ne pouvons pas le nier.

Le plus ancien des textes sur la Connaissance, le *Rg-veda*, explique que le Créateur utilisa *prāna* pour engendrer la Création, une Voix sans forme... Qui existe pourtant. L'enseignant utilise également sa voix. Lorsque nous souhaitons nous remémorer une théorie précise, entendue dans un cours, nous cherchons dans nos notes, nous discutons entre participants, nous faisons un exercice de yoga y relatif ou toute autre chose qui pourrait éveiller en nous ce souvenir ; chacun a son moyen propre. Mais **si nous essayons de nous souvenir de la voix de l'enseignant, nous trouverons la "Voix"** avec un V majuscule. Pas le ton, ni les mots, ni le sens des mots, mais celle de son essence même, la Voix de l'Origine sans émotion. Notons que **l'enseignant doit pratiquer le détachement** afin que, cas échéant, l'élève puisse y parvenir. Ainsi, il n'influencera pas son explication par ses propres attentes ou valeurs, par ses certitudes ou ses doutes. Car, pour parler, nous prenons tous un ton et y ajoutons généralement des sentiments. Et devant un auditoire, il est encore plus difficile de ne pas laisser ses émotions et sentiments interférer.

Pour faire passer une théorie, l'enseignant doit donc avoir une voix "**juste**", avoir **confiance** en ses propres maîtres et en l'enseignement reçu. Il doit aussi préparer son cours **sans émotion ni sentiment** envers ses élèves. Avec cette sorte de confiance il parviendra à laisser ses émotions de côté, à retrouver sa voix neutre, ceci pour rester dans l'instant présent. **Être en lien et s'en remettre à plus haut que soi** est toujours bon. Le concept d'*Ayāma* est tout ceci. Il signifie par ailleurs "**aller vers**" dans le sens "**relier**" (mais non celui d'"étaler" ou d'"étendre", comme le simplifient certaines traductions).

Prāna est, quant à lui, composé des consonnes sanskrites **PR** et **N** (dont la fonction est l'action) et de la voyelle **A** (dont la fonction est de donner l'impulsion, l'énergie de départ). Ainsi :

- **PR** signifie "**aller vers**". Ici, dans un élan transcendant.
- **A** est, ici, une invitation d'*Agni*, le feu (le feu sacré, la bougie consacrée etc.). Selon les *veda*, *agni* est engendré par le Créateur pour que survienne la Création, comme une Force qui montre le chemin... *Agni* est aussi le feu gastrique qui permet au corps de diviser la nourriture en microéléments à même d'être absorbés (1^{ère} digestion).
- **N** est, ici, ce qui permet d'"**Être absorbé**". Non seulement par le détachement, mais encore, en "ne gardant rien de ce que l'on donne". Il a également pour fonction l'absorption des nutriments par le corps (2^{ème} digestion).

Pour résumer, **PR**, **N** et **A** sont les fonctions de *prāna*, *ayāma* permettant de garder l'unité entre ces trois fonctions. *Prānāyāma* est ainsi l'alliance de *prāna* et d'*ayāma*, dont les fonctions conjuguées nous permettent de retrouver la Source : l'Origine de la Création, de l'enseignement, de la voix... Comme nous pouvons maintenant le constater, *prānāyāma* n'est pas simplement une technique physique de respiration - mais un élément de la pratique bien plus subtil... Et indispensable à toute progression en yoga.

Lucie

Références :

- *Yoga-sūtra de Patañjali* [YSP II/49-53] + référence de citation indiquée dans le texte
- Développement inspiré de mes Notes de cours Yogakshemam 1995-2001

Séance de yoga contre la tension nerveuse

Kapalabhati 24 respirations forcées abdominales (! C.I. !) suivies de **Ujjayi pratiloma 4 cycles**
Inspire ujjayi par les 2 narines, Expire narine gauche, Inspire narine gauche, Expire ujjayi par les 2 narines, Inspire ujjayi par les 2 narines, Expire narine droite, Expire par les 2 narines ujjayi

→ **Faire shava asana** (repos s/dos ±1')

Vira bhadra āsana 1 (héros) **3 resp. G/D** Debout, pieds écartés, épaules et hanches face à la jambe avant (d'abord G, puis D), flexion du genou avant à l'expire, regard à l'horizon (tāraka)



→ **Rester en samasthiti** (debout ±1') **entre ces 2 āsana** (sama égal + sthiti stable, tenue)

Vimāna āsana (avion) **1 resp bras tendus devant, 1 resp bras ouverts** Inspire, prendre appui sur le pied G. Expire, amener le buste, la jambe D tendue et les bras (mains jointes, coudes tendus) à l'horizontale ou bras en croix, regard de face. Inspire, revenir debout et faire idem de l'autre côté. Regard sur tāraka (horizon)



→ **Faire shava asana** (repos s/dos ±1') dès à présent **entre chaque élément** sauf après le dernier prānāyāma (rester assis)

Supta baddha kona āsana (angle relié sur le dos) **8 resp.** couché plat- dos, genoux fléchis ouverts sur les côtés, plantes des pieds jointes, menton rentré, doigts entrelacés, paumes retournées, mains posées derrière la tête avec coudes maintenus tendus



Adho mukha baddha kona āsana (à faire avec le visage tourné vers le ciel, jambes en angle relié) **3 resp** Sur le ventre, front au sol, écarter les jambes, fléchir les genoux et joindre les plantes des pieds. Mains à plat à la hauteur de la taille, coudes fléchis et rentrés, se lever sur les bras coudes tendus à l'inspire et redescendre s/expire après les 3 resp



ou Bhujanga asana 3 resp ou 3 X (cobra allongé sur le ventre, pieds serrés, mains à la hauteur de la taille, coudes fléchis et rentrés, à l'inspire regarder au ciel et déployer la gorge sans prendre appui s/mains, revenir front au sol à l'expiration. Regard à bhrumadhya (entre les sourcils dans les 2 postures)

Viparitha karani 6 resp Sorte de chandelle avec angle au niveau des hanches, pieds à la verticale des yeux, mains qui soutiennent les hanches, yeux fermés **ou faire avec pieds au mur 6X**



Utthāna āsana (étirement de la partie arrière du corps) **6 resp** Flexion avant debout à l'expiration ou, si besoin, garder le dos à l'horizontale et mains sur les genoux (idem ci-après...)



Supta pāda angustha āsana **6 resp** Sur le dos, jambes jointes levées et genoux tendus, saisir où on peut les jambes avec les mains, tout le dos (du coccyx à l'arrière du crâne) est en contact avec le sol, menton rentré



Prasārita pāda utthāna āsana **6 resp.** (Debout, flexion avant, pieds très écartés) ! **Rester** dos à l'horizontale, mains s/genoux si vertiges ou problème de tension, hernie hiatale, sinusite

Rāja kapota āsana (pigeon royal) **1 à 3 resp G/D** Assis sur genoux, tendre jambe gauche en arrière, mains de chaque côté ou sur le genou avant, lever le visage vers le ciel. Idem avec l'autre jambe.



Paschimātāna āsana parivritti (pince en torsion) **3 resp G/D** Assis en danda asana (équerre, jbes tendues), inspire lever les bras en croix, expire torsion et flexion avant vers la gauche, saisir l'extérieur du pied ou de la jambe G avec la main droite, dos droit* 3 resp, revenir à l'expire et faire pareil de l'autre côté. * **Pas de torsion si grossesse** et rester 6 resp en flexion avant dos droit



Siddha asana (sage) **6 resp. G/D** Assis, amener le talon gauche vers le périnée puis le talon droit par-dessus vers le pubis (ou devant au sol si pas possible). Mains ou bras sur les genoux, coudes tendus au max, index contre pouce, les 3 autres droits sont tendus au max. Idem à D



Ujjāyi anuloma **6 cycles**, Inspire ujjāyi par les 2 narines, Expire narine gauche, Inspire ujjāyi par les 2 narines

→ rester assis ±2' sens tournés vers l'intérieur, mental neutre

Belle pratique !

Par **Valérie Sanchez**

(15.02.2016)

A méditer ...

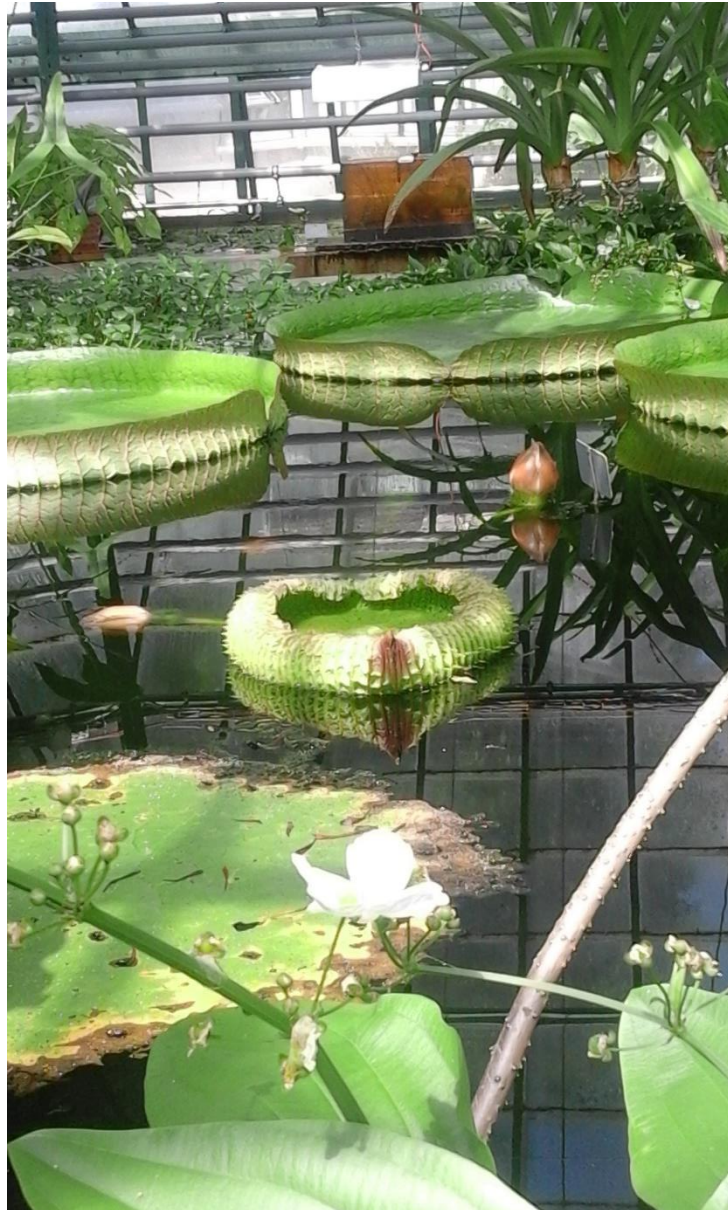


Photo LP – Jardin botanique de Bâle - Juin 2022

... sur la créativité et la beauté de la nature.

Serait-ce un nouvel arche ?

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°10*

Peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction.

Merci !