

## Kaivalya

Isolement libérateur



Photo LP - 10.2023

Kūṛma Nāḍī\*

Point de concentration de la tortue

## Contenu en bref

Thèmes fil rouge	p. 2
Éditorial par Lucie & Line	p. 3
<b>Articles sur Kaivalya</b>	
. par Line	p. 4-5
. par florenced	p. 6-7
. par Lucie	p. 8
<b>Yoga-sūtra de Patañjali volet X</b>	p. 9-12
<b>Fiche technique</b>	p. 13
<b>Séance pratique</b>	p. 14-15
<b>Coup de cœur lecture</b>	p. 16
<b>Actualités APY</b>	p. 16
<b>A méditer</b>	p. 17

## Thème fil rouge YB N° 15

Kaivalya            Isolement

## Thème fil rouge YB N° 16

Dharma            { Ce qui est dans  
Svadharmas        { l'ordre des choses

## 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](mailto:cfeybansuri@bluewin.ch)  
**Bansuriyoga.ch**
- **Line Blardone**, Saxon/VS  
Contact : [line@saxon.ch](mailto:line@saxon.ch)  
**YOGArage.ch**

### Ont participé à ce numéro

- **florenced** pour article
- **J. Pfefferlé** pour relecture

### Photo de couverture :

\*Kūrma Nāḍī stabilise émotionnellement par le retrait des sens et du mental

### 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

**Kaivalya**, mot sanskrit cousin du solitaire **kevala**, est le fil que nous avons tiré pour rédiger ce nouveau numéro du *Yoga Bulletin*.

Ce terme suggère le retrait, sorte de pas de côté permettant à qui le fait de trouver le calme intérieur et, de là, son propre chemin. Il n'est pourtant pas question ici de se replier sur soi ou de ne penser qu'à ses besoins ou envies. Bien au contraire.

En effet, le concept de kaivalya nous invite à calmer nos attirances toujours renouvelées, même si rarement comblées. Il s'agit de s'ouvrir à l'altérité, de poser un regard neuf objectif, au-delà des apparences. Alors stabilisés, nous pouvons œuvrer de manière désintéressée, sans arrière-pensée, avec l'unique but du bien commun dans l'amour inconditionnel et la paix.

Sur le métier de nos pérégrinations nous avons donc tissé cette fibre tantôt coton multicolore tantôt lin écru, selon notre inspiration, comme s'il s'agissait de la plus précieuse des soies fines.

Par ces divers tableaux maintenant achevés, sommes-nous parvenues à éclairer cette subtile notion de kaivalya sous plusieurs angles ? Nous l'espérons de tout cœur.

À vous toutes et tous, nous souhaitons une bonne lecture et de belles envolées méditatives.

**Lucie & Line**



Photo LP - Juin 2023 - Ardèche/FR

## **Kaivalya ou ma croyance à devenir une meilleure version de moi-même**

John Lennon disait : *"La vie, c'est le truc qui se passe quand t'es occupé à faire autre chose."*

Je ne voulais pas grandir et je ne voulais surtout pas de la vie d'adulte. Je craignais cette vision qui se présentait devant moi où il fallait travailler pour gagner sa vie, avancer, ne pas trébucher et toujours performer. J'ai donc vécu une adolescence très chaotique, partagée entre mon corps et mon mental qui changent et cette conviction que cette vie d'adulte n'était pas faite pour moi.

Arrivée dans l'âge adulte tant bien que mal, c'est pourtant cette idée de vie tracée et écrite, bien linéaire qui s'est imposée à moi : soit une gentille fille, une bonne femme, une mère aimante, une bonne travailleuse et la vie sera facile. Occupée à devoir maîtriser ce corps que je trouvais bien trop changeant et inconstant, j'imaginai ainsi pouvoir maîtriser aussi mes pensées ou mon mental pour devenir un être parfait : un corps parfait, un esprit parfait, une meilleure version de moi-même qui ne trébucherait plus, performante sur tous les plans, maître de son destin ! Quel programme ! Je pensais qu'il fallait que j'atteigne un certain stade d'évolution, mentale et physique, pour que je puisse ignorer la souffrance en devenant une âme sans sensation avec des émotions linéaires n'impactant plus mon mental et ma vie, devenir un être parfait.

Cette vision des choses m'a plus perturbée qu'aider. Malgré tous les efforts que je faisais, je me perdais un peu plus. Je m'étais mis un objectif irréaliste en tête. Je me suis appliquée à suivre bien des préceptes et des doctrines, écoutant des conseils pas toujours adéquats ou mal interprétés. Mes émotions étaient faites d'une palette de milliers de couleurs. Je vivais sur une montagne russe émotionnelle en permanence, goûtant à chaque saveur pour la première fois, désorientée par toutes ces nouveautés. Chaque montée était plus intense que la précédente avec une descente encore plus vertigineuse. Moi qui aspirais au calme, un chemin linéaire, je me suis retrouvée dans un joyeux capharnaüm, un immense chaos.

Peut-être est-ce la fatigue, la lassitude, le ras-le-bol de chercher la formule magique à appliquer ou peut-être simplement d'avoir écouté mon cœur et de me relier à ma douceur (ma formule magique) qui m'a permis de lâcher prise. Peut-être est-ce la rencontre avec le yoga sous toutes ses formes qui m'a soufflé cette formule magique ou encore d'autres rencontres lumineuses de ma vie. Un jour, j'ai commencé à lâcher ce besoin de vouloir tout maîtriser, mes émotions, le chemin juste, la bonne manière de faire, diriger mes pensées pour qu'elles soient impeccables, mon intransigeance. Ces exigences envers moi-même sont toujours là, en moi ! Je porte toujours ce fameux syndrome de première de classe, de vouloir être parfaite sur tout et ce sentiment d'illégitimité. Je suis ainsi faite, je suis arrivée avec ces cartes dans la main et je dois jouer avec. Parfois, il suffit juste de changer de point de vue : le manque de confiance en soi peut être un atout formidable pour ne pas tomber dans les pièges de l'égo.

Aujourd'hui je vis toujours des émotions fortes dès qu'une situation se présente à moi, mais j'ai appris à nommer mes émotions, à les regarder évoluer, changer, se transformer, me transformer et passer. En acceptant que ce processus ne soit pas parfait, ne suive pas un protocole précis, en me laissant porter par les événements de la Vie et en lui faisant confiance, je vis ces montagnes russes émotionnelles plus tranquillement en me laissant embarquer dans la vie. Je sais qu'après la montée, il y aura une chute mais je ne sais pas ni le temps de la montée, ni la profondeur de la chute. Comme dans mon enfance, je me surprends à aimer me laisser surprendre par l'inconstance du chemin et les cabosses de la Vie.

Vivre de manière imparfaite sa propre vie plutôt que de vivre de manière parfaite une vie rêvée par un autre.

Line



Photo LP - Novembre 2023 - Bâle

## KAIVALYA

## Préambule

Lorsque le défi de déposer mes réflexions sur la philosophie du yoga s'est présenté à moi, beaucoup de pensées ont d'abord embrouillé mon esprit. Quel parti prendre sur la forme, de quel point de vue m'exprimer, pour raconter quoi, pourquoi, pour qui. Mon esprit analytique cherchait des raisons suffisantes, mon esprit créatif souhaitait définir un cadre pour en sortir. Complexe de l'imposteur, peur de déplaire, manque de confiance en moi, doutes divers et avariés, que d'aigreurs et de haut-le-cœur. Entre rejet par crainte et attraction par intuition, mes pensées ont valsé plusieurs jours. Tout ce que je savais c'est que le terme du prochain bulletin résonnait très fort en moi : ma situation actuelle est un tournant dans ma vie et je me sens si forte et vulnérable que jamais. Après vérification de l'état général de mon parachute, j'ai décidé de me jeter dans le vide. Advienne que devra, ce saut me permettra au moins de regarder la vue sous un autre angle.

Jongler avec les mots et jouer avec les formes seront les deux outils qui façonneront mes pensées.

## KAIVALYA

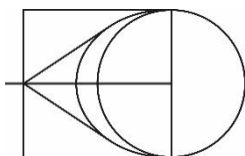
Détachement / Isolement / Libération

Trois mots, trois temps, trois côtés.

Une transe en danse à la géométrie cachée.

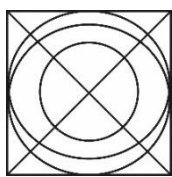
Un triangle au cercle infini et encadré.

Un état d'être serein, rempli et dynamique.



## DÉTACHEMENT

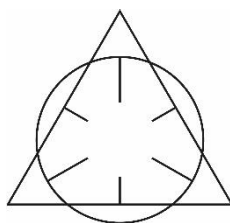
J'entends l'action irréversible et sans appel d'un nettoyage. Enlever des tâches. Retrouver la clarté de mon habit originel, la vibrance de ses couleurs. Détacher mon regard de ce qui m'opprime et me rabaisse, relever mes yeux vers la lumière. Me laver de tous soupçons de gras, de collant, de poisseux. La poisse qui colle et qui m'observe avec son mauvais œil. Elle s'en va lorsque je la décolle de ma cornée, que mes larmes désinfectent ma rétine. Me détacher de tout ce qui m'empêche. Et n'empêche, pleurer ça fait du bien. Je recouvre la vue. Alors que je l'avais recouverte de filtres opaques. Ma vision était floue car j'étais retenue par des liens contraires à ma voie. Ils obstruaient ma voix. Difficile d'avaler cette obstruction d'injustice et de chanter louanges à gorge déployée. Muette, la mouette. À force de voler dans les plumes des vents contraires, je me suis surprise à battre en retraite. Battre de l'aile en roucoulant dans mon coin. Il a fallu délier ma langue pour dénouer ces brides et m'en libérer. Admettre que l'on fait fausse route, c'est déjà retrouver son chemin. Laisser au bord du virage les lests. Se délester de tout ce qui blesse : là où le bât blesse, petite ânesse. *Leste-toi aller*, me dis-je, munis-toi de charges positives car un autre horizon t'appelle et t'interpelle. Ne pas peler sa peau ni creuser sa tombe, ce n'est pas encore l'heure. Il est l'heure de m'élever et de renaître de mes cendres. Des cendres. Descendre pour mieux remonter.



## ISOLEMENT

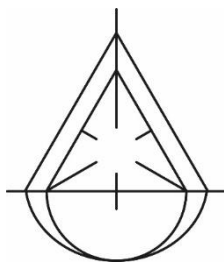
J'écoute la première voie d'interprétation : c'est le mot isolement, claquant froideur dans mon esprit. Lorsque je me sens isolée, surgissent l'incompréhension et le vide en moi. Une camisole de force dans une pièce stérile et capitonnée. Une prison blanche et fade, dénuée d'espoir. L'isolement se fait de moi vis-à-vis des autres. Je suis seule face au reste. Je reste là, alors que les autres avancent. Et là, il faut héler, demander de l'aide. Ne pas rester seule avec sa douleur. C'est une trop lourde peine. Une potentielle perpétuité, la solitude. L'isolation périphérique de mon cœur n'apporte pas le feu interne, mais la glace perpétuelle. L'isolement de mon âme esseulée me désole : il me faut trouver source de chaleur.

La deuxième, c'est l'intention de s'isoler, l'action que j'entreprends pour me recentrer sur moi, réfléchir et prendre conscience. Une couverture moelleuse et chaude, apportant tendresse dans mon canapé. Une bougie allumée dont la flamme virevolte aux aléas de ma respiration. Voilà, c'est ça : prendre une respiration. Me protéger des autres, me retirer dans ma grotte de cristal. Et observer ma boule. Alors je ne me sens plus seule ni vide, mais connectée à mon univers. Lui-même connecté à l'Univers. Poupée russe en communion, je visualise les couches d'oignon. Dans cet espace-ci je suis libre, libérée, apaisée. Et je commence à vraiment peler. La mue se mue, couche après couche. Mais je n'ai plus froid. Un foyer aimant crépite, ravivé par ma flamme intérieure.



## LIBÉRATION

Je vois l'instant précis où l'oiseau sort de sa cage et retrouve sa liberté dans l'air. Ne dit-on pas libre comme l'air ? Souffler le nouvel air. Insuffler la nouvelle ère. Je vois aussi la marmotte qui s'étire et qui sort de son hibernation. Libération. Hibernation. Proches dans la forme et opposés dans le fond. Après ce temps mort, je retrouve ma vie. Je la regarde droit dans les yeux et y vois un spectacle majestueux en devenir. Une sensation de légèreté, un pas en avant et je m'arrête pour contempler. Quelle vue imprenable qui s'ouvre devant moi. Quel chemin parcouru pour arriver à ce moment-ci. Si précis. Si parfait. Si éternel. Si. Plus de condition, plus de conditionnement, je suis là où je dois être car je vibre avec tout mon être. Ce sentiment de délivrance, cette libération me procure une joie profonde et entière. Je suis entière dans ma matière et dans mon âme. L'âme à tiers, dit la langue des oiseaux : les trois côtés du triangle, la trinité que je suis. Corps, Âme, Esprit soit-il.



*Kaivalya*

*Ce kayak serein*

*M'a sauvée de la dérive*

*Sur les rives, les riverains*

*Trinquent à ma retrouvaille vive*

11.11.2023 florenced

## Kaivalya

Dans un monde de perpétuels changements, nous participons plus ou moins malgré nous aux tourbillons de la vie, dans la matière ou par le mental, comme la foule "...qui nous traîne, nous entraîne, nous éloigne... Et traînée par la foule qui s'élanche et qui danse une folle farandole je suis emportée au loin..."<sup>1</sup>

Cette effervescence nous rend-elle pour autant sereins ? Heureux ? J'aurais souvent tendance à répondre non même si je me sens très privilégiée dans cette époque tourmentée. Alors, le plus possible, je m'efforce de voir, de ressentir même, le côté lumineux de chaque situation délicate.

Malgré tout, insuffler cette énergie positive ne m'épargne pas de perdre pied lorsque quelque chose de très difficile à admettre ou à vivre survient sans crier gare, m'envahissant émotionnellement.

Par chance et par la mise en œuvre du yoga, je parviens pourtant à rebondir pour, assez vite, mettre de la distance qui fera ainsi place à la logique. Je peux alors analyser froidement l'événement survenu autant que ma propre réaction et l'état d'esprit induit. Ensuite seulement me sera-t-il possible d'admettre cet incident comme un passage obligé, un apprentissage qui, malgré les conséquences survenues, fait grandir.



Le joug, traduction littérale du mot yoga, canalise la force des bœufs allant de l'avant pour tracer un sillon dans la même direction.

Photo LP - Juillet 2023 - Montélimar

Oui, la pratique du yoga postural depuis de nombreuses années canalise mes énergies, m'offrant ainsi une sorte de stabilité physique et mentale.

Le yoga plus intériorisé de Patañjali m'a, quant à lui, appris une certaine éthique de vie, éprouvée et le plus possible intégrée, à présent devenue indispensable pour la paix de ma conscience. Aujourd'hui cette dernière me donne souvent la possibilité de faire silence jusqu'à vivre cet état "suspendu" comme un vide empli de paix et d'amour inconditionnel, cet état-même qui donne la capacité de rebondir lorsque les difficultés surviennent, de faire la part des choses, de prendre mes responsabilités et surtout d'avoir la grâce de ne pas connaître la rancœur qui n'affecte somme toute que soi-même.

Nous avons toutes et tous, je le sais bien, notre lot de difficultés, nos épreuves à traverser. Puissiez-vous aussi trouver le moyen de rebondir (ou l'avoir déjà trouvé), par le yoga ou tout autre moyen qui vous convienne pour bien comprendre qui vous êtes (la véritable raison d'être de *kaivalya*) et avancer sereinement quoi qu'il advienne sur votre chemin de vie... Je vous le souhaite ardemment.

**Lucie**

<sup>1</sup> Chanson de Angel Amato, Enrique Dizeo et Michel Rivegauche écrite pour Edith Piaf



## **Yoga-sūtra de Patañjali - volet X**

Le volet précédent (YBN°14) abordait la notion de **samyama** [YSP III/4] dont le processus de transformation du mental parfaitement maîtrisé aboutissait à l'apparition spontanée de nombreux **siddhi** [YSP III/51-52]. *Patañjali* concluait alors le 3<sup>ème</sup> chapitre en avertissant que ces pouvoirs sont autant de pièges pour l'ego, à ne pas user à mauvais escient. Mais nous rassurait aussitôt puisque ceux-ci apparaissent après une très lente maturation donnant à les accueillir avec discernement et sérénité.

Passons maintenant au 4<sup>ème</sup> chapitre des *Yoga-sūtra* nommé *Kaivalya Pāda* dont voici la traduction :

- Le terme sanskrit **kaivalya** (कैवल्य en *devanāgarī*) signifie littéralement "isolement". "Isolement de l'esprit" serait plus précis pour décrire le moyen ultime donné par les philosophies du *Yoga* et du *Sāṃkhya* pour se défaire de tout ce qui nous attache à la matière, c'est-à-dire un état de libération par absorption parfaite tout en unissant l'Étincelle qui nous anime à l'Énergie originelle dont elle est issue.<sup>1+2</sup>
- Rappelons que **pāda** (पाद) signifie habituellement "pied" ou "chapitre". Ici, il peut s'entendre aussi comme "quart", la quatrième partie d'un tout.<sup>2</sup>

Disons-le d'emblée, cet ultime chapitre est encore plus ardu que celui qui le précède. D'ailleurs ces deux derniers *pāda* très abstraits sont rarement étudiés en détail contrairement aux deux premiers qui, étant beaucoup plus concrets car focalisés sur la pratique et l'analyse du fonctionnement mental, sont généralement explorés minutieusement dans les cours de philosophie indienne donnés en Occident.

Il est pourtant très important de bien saisir le sens non seulement des trois notions mentionnées et exposées précédemment (*samyama*, *siddhi* et *kaivalya*) mais aussi celles déjà abordées de *Karma*, de *Citta* et ses *Vritti*, tout comme les divers plans traversés par la conscience pour enfin connaître la Réalité suprême *Puruṣa*<sup>3</sup>. Rappelons que le concept de *Puruṣa* est l'énergie originelle à la base du processus de création de la matière, selon le point de vue du *Sāṃkhya* étudié de pair avec celui du *Yoga*.

Ici, *Patañjali* atteint donc le paroxysme de la complexité puisque sa théorie plutôt psychologique devient franchement abstraite pour qui ne l'a pas étudiée ni expérimentée en profondeur. En effet, comme l'explique Taimni : "*Le Yoga est une Science fondée sur une parfaite adaptation de moyens biens définis vers une fin inconnue mais précise.*" (p.349)<sup>4</sup>

Ainsi, par des moyens divers mais précis adaptés selon les profils : Qui suit et persévère dans le chemin du *Yoga* atteint la délivrance des attachements liés aux événements heureux ou malheureux de la vie et qui, par là-même, touche à la Liberté suprême.

Oui, le but est précisément fixé, mais comment se le représenter s'il sort du cadre de la matière, de l'espace et du temps, et donc de nos mots ? En guise de réponse, notre sage et très patient philosophe revient sur les principaux concepts du *Yoga* déjà explorés pour en préciser une fois encore certaines notions, comme la pédagogie indienne le préconise (de manière

progressive telle une spirale revisitant les théories données pour en affiner les contours tout en se focalisant vers son centre, l'essence-même de son enseignement.).

Il reprend par exemple les thèmes du *karma* (résultat émotionnel de nos actions), du *svaharma* (destin personnel) et du *dharma* (ce qui est dans l'ordre des choses collectivement), tous trois déjà exposés au 2<sup>ème</sup> chapitre de son œuvre. Et précise : "*Les Karmas ne sont ni blancs ni noirs (ni bons ni mauvais) dans le cas des Yogis ; ils sont de 3 espèces, dans le cas des autres.*" [YSP IV/7]. Nous y reviendrons dans le *Yoga Bulletin N°16*.

Notons qu'ici le terme de *Yogi* signifie une personne non pas supérieure parce qu'elle pratique le yoga postural et méditatif mais qui, ayant étudié, compris et intégré les mécanismes de fonctionnement de son mental et de sa conscience, peut agir libre de l'influence de l'ego qui, sinon, ramènerait inmanquablement la pensée vers ses envies et besoins matériels.

Ce 7<sup>ème</sup> *sūtra* signifie que les effets de nos actions sont soit agréables, soit désagréables, soit mixtes dans la mesure où elles peuvent être bonnes pour une personne mais non pour une autre. Cette classification montre l'impact de nos actions, selon qu'elles se situent dans l'ordre des choses ou non. Elle indique par ailleurs leurs conséquences sur les autres comme sur soi-même puisqu'elles génèrent tantôt des émotions positives, tantôt non.

Plissement de roche aux multiples strates que les gels et dégels successifs éclatent et séparent en de nouveaux espaces, devenant refuges pour la flore et la faune.

Tout change, tout passe et se réinvente à l'infini.

Photo LP - Septembre 2023 - Jardin japonais - Nendaz/VS



Les traces laissées par nos actions, qui parfois resurgissent de très loin, longtemps après et de manière inattendue, influencent directement nos actions présentes, orientant également notre vie future. Il s'agit donc de s'observer dans notre fonctionnement, comprendre toujours mieux le pourquoi et le comment de ce qui nous arrive afin de rectifier le tir, cas échéant. De toute façon, il est bon de suivre son propre destin, sa propre voie, même imparfaite, plutôt que de vouloir suivre celle indiquée par d'autres, même si nous le faisons avec la meilleure des applications, faute de quoi viendra un jour la sensation de ne pas avoir réalisé nos aspirations profondes, inmanquablement.<sup>5</sup>

Plus avant dans le texte, *Patañjali* précise aussi que "La connaissance de sa propre nature à travers la connaissance de soi (est obtenue) lorsque la conscience assume la forme dans laquelle elle ne passe pas d'une place à l'autre." [YSP IV/22], c'est-à-dire que le mental parvient à une connaissance parfaite de sa propre conscience-intelligence à condition qu'il reste absolument calme. Il s'agit donc de chercher, par la pratique résolue et confiante, un état de concentration-méditation long et stable pour, à terme, atteindre sa conscience profonde par l'état équanime de *samyama*. Celle-ci contient la Réalité qui est Une, autrement-dit l'Âme universelle.

Il poursuit en affirmant que celui qui ouvre son champ de conscience, habituellement lié à l'égo, vers une conscience transcendance dépourvue d'égo, passe de la Dualité changeante vers l'Unité immuable. Autrement-dit, il s'agit de "... voir le monde du relatif dans sa véritable nature, corriger la perspective et vivre dans ce monde à la lumière du Réel " (Commentaire sur [YSP III/55] (p.344).<sup>4</sup> Car, en effet, ce qui est immuable est constant et donc réel tandis que ce qui change tout le temps est irréel puisqu'aussitôt réalisé dans l'instant T, il a déjà évolué.

Tout ceci dépasse, je l'avoue bien volontiers, le cadre de ma compréhension, si ce n'est intellectuelle du moins émotionnelle. De mes compétences plutôt, dans la mesure où je n'ai pas encore pleinement traversé, apprécié et intégré toutes les étapes du *Yoga* telles que *Patañjali* nous invite à les vivre. Dans ces conditions, poursuivre mon analyse de texte n'aboutirait qu'à de vagues mais stériles spéculations. Il me paraît donc plus sage de conclure sans tarder ce dernier chapitre non sans rappeler, comme l'indiquait encore son auteur, l'importance de ne pas rechercher la toute-puissance des *siddhi* (pouvoirs) puisque leur usage attire forcément ou presque vers des fins égoïstes qui nous ramèneraient assurément dans l'ambivalente condition humaine génératrice de souffrance.

### **Après 10 articles, nous voici parvenus au terme de ce voyage dans les *Yoga-sūtra*.**

Cette méthode particulière permet donc de révéler notre conscience profonde par un mental apaisé au point d'atteindre l'équanimité du *samādhi* pur, ce mystérieux état totalement serein, sincère et désintéressé, si longtemps recherché.

Il s'agit donc de se reconnecter à l'Âme universelle, la *Paramātma* des *Upaniṣad*, cette conscience primordiale à même de retrouver l'intuition de ce qui est juste pour soi.

Se fondre dans la conscience originelle est la promesse d'une vie non pas terne mais lumineuse, dans la paix et la joie quoiqu'il arrive, par la capacité de relativiser toute situation et de rester en équilibre dans la seule notion immuable qui soit, le Réel.

Garder à l'esprit que cette quête de félicité indescriptible requiert efforts et vigilance, recherches et persévérance, ceci avec patience et confiance, toutes les qualités (*tapah, svādhyāya* et *Īsvaraṇidhāna* du *Kriyā-yoga* que *Patañjali* nous invite à cultiver plutôt deux fois qu'une. [YSP II/1] + [YSP II/32]

Oui, l'état d'équilibre d'un *samyama* totalement abouti et maintenu permet de vivre un *kaivalya* libre de toute souffrance, de garder son humeur égale et légère dans la joie comme dans la peine et de relativiser toute situation afin de rester dans l'objective vérité-réalité permanente.

À nous maintenant, crapahutant sur le chemin de la vie, de le toucher du doigt !

Alors, bonne route à Vous toutes et tous, compagnes et compagnons en humanité.

Lucie

Ci-contre : Photo LP - Juillet 2023 - Ardèche/FR



Voie romaine

#### Références inspirantes et pour les citations :

- Mes notes prises en cours Yogakshemam/NE/CH, 1995 – 2001
- <sup>1</sup> Les religions de l'Inde 1 - védisme et hindouisme ancien, J. Gonda, Payothèque, Payot, Paris, 1979
- <sup>2</sup> fr.wikipedia.org consulté le 20.06.2023 à 15h15
- <sup>3</sup> Voir ces notions dans les articles (volets) précédents (Ndlr : Dans les YSP, la Réalité suprême se réfère à *Īśvara*, alors que dans le *Sāṃkhya-Darśana* elle se nomme *Puruṣa*, mais il s'agit d'un autre nom pour le même concept)
- <sup>4</sup> La Science du Yoga - de l'humain au divin - par I.K. Taimni, Ed. Adyar, Paris, 1961, Réédition 1980. (Ndlr : La mise en évidence par soulignement est de lp)
- <sup>5</sup> Notions par ailleurs développées dans la *Bhagavad-Gītā*

# Siddha Asana

Posture assise

**Technique :** Assis avec jambes allongées devant soi. Plier le genou gauche et amener le talon G vers le périnée. Plier le genou D et amener le talon D vers le pubis, poser dessus le talon gauche, les genoux deviennent ainsi très ouverts et posés au sol si possible, dos droit, menton baissé, coudes tendus. Faire Chin Mudra (cf.ci-dessous) en joignant l'index avec le pouce (les 2 mains). Maintenir la position ferme.  
**Faire** 3 ou 4 ou 6 ou 8 respirations tenues puis défaire la posture pour la prendre en inversant la position des pieds. Même nombre de respiration que de l'autre côté

## Traduction :

*Siddha* : ½ dieu, sage inspiré ou prophète. Posture parfaite

*Symbolique* : la force, la stabilité

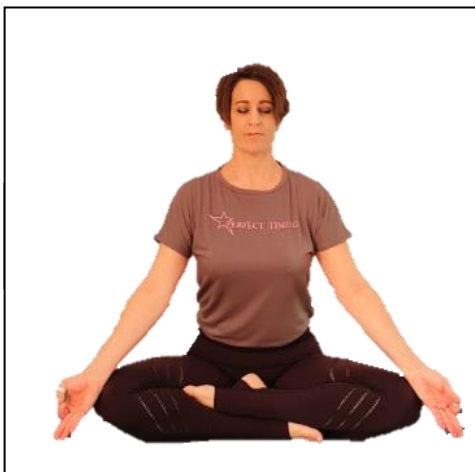
**Effets Énergétiques et Nerveux** grâce à l'alignement de la C.V.

## Contre-indications :

- problème mécanique au niveau des hanches et des genoux

## Adaptations :

- adaptation des pieds si les malléoles mal positionnées et douloureusement compressées  
 - pour moins solliciter les genoux et les chevilles, poser les 2 pieds au sol, l'un devant l'autre, déployer les genoux le plus possible - garder éventuellement le dos avec le bassin contre le mur



## Effets au niveau Physiologique :

- apporte une bonne irrigation sanguine dans la région lombaire et dans les organes de l'abdomen  
 - tonifie la C.V., la ceinture abdominale et les organes abdominaux  
 - purifie les canaux énergétiques (nāḍī) pour une meilleure circulation énergétique du corps

## Effets au niveau Mental :

- diminue la fatigue physique, nerveuse et détend  
 - donne l'attention mentale, la concentration, l'agilité d'esprit

## Erreurs fréquentes

### d'exécution à corriger :

- doigts écartés et/ou pliés, coudes pliés, menton relevé (cambrure cervicale), relâchement de tension dans le dos, dans les bras et les doigts

# Hasta Mudra : Chin Mudra

## Technique :

Paume orientée vers le haut, former un cercle en joignant le bout du pouce avec le bout de l'index. Ou former un cercle en posant la pulpe de l'index sur l'ongle du pouce

## Traduction :

*Hasta* : main

*Chin* : conscience non restreinte

*Mudra* : sceau, geste fixe

## Effets :

- Invite le calme  
 - Intériorisation  
 - Sentiment d'harmonie et de paix

## Symboliquement :

Le pouce : feu, conscience suprême  
 L'index : air, conscience individuelle  
 Fusion de l'égo individuel avec l'universel. Ici l'égo individuel s'incline devant l'universel



## Précisions :

Lorsque les mains se mettent en action, l'esprit comprend que c'est le moment de rentrer dans un état de calme intérieur ou méditatif.  
 Ce Mudra augmente l'apport de sang au cerveau pour augmenter la capacité mentale et la mémoire

## Séance apaisante, à la faveur d'un état concentré et méditatif

**Shava asana** rester à plat-dos 1' à 2' pour lâcher-prise et détente



**Kapālabhāti 24 respirations** forcées abdominales (! *Si règles, grossesse, troubles intestinaux, hypertension, ne pas faire !*) suivies de **Ujjāyi Anuloma 6 cycles** avec concentration sur le son du souffle + rétentions de 1''-2'' après chaque mouvement respiratoire, poumons pleins et vides (*ou sans rétention*) : Inspire, ujjāyi par les 2 narines ; Expire, narine gauche ; Inspire, ujjāyi par les 2 narines ; Expire, narine droite



→ **Faire shava asana** (repos à plat-dos 1' à 2') dès à présent entre **chaque élément** sauf après le dernier prānāyāma (rester assis)



**Vira Bhadra Āsana N°1** (Guerrier) Debout, de face, **3 resp. G/D**  
Jambes écartées, bras déployés s/Inspire, flexion genou avant s/Expire



*Si difficultés d'exécution, prendre Thāda Āsana (Tronc d'arbre) idem. Eventuellement dos au mur.*



**Suptha Parvatha Āsana** (Montagne couchée) **3 resp.** À plat-dos, jambes en lotus ou tailleur, bras déployés derrière la tête, mains au sol et coudes tendus. *Si hyperlordose, prendre les plantes de pieds jointes, si problèmes d'épaules, mettre les bras en croix*



**Bhujāṅga Āsana** (Cobra) conc. **Bhrūmadhya** (entre sourcils) **3X ou 3 resp.**  
À plat-ventre, jambes jointes, genoux tendus, paumes à plat au sol vers la taille. Déployer la gorge sur Inspire, descendre front au sol sur Expire  
*Ne pas faire si hernies, hypertension... : prendre ½ pont 3X ou 3 resp.*



**Sarvāṅga Āsana** (Chandelle) **8 resp.** Inspire, monter en appui sur épaules et occiput, effacer l'angle du bassin, mains sur les reins, pieds à la verticale des yeux fermés. *(Ne pas faire si hypertension, hyperthyroïdie, glaucome, insuffisance cardiaque, surpoids si difficultés), alors ...*



*... Remplacer par Supta Pāda Angustha Āsana 8 resp. (Triangle s/dos)  
À plat-dos, Expire, lever jambes jointes (genoux tendus), saisir où l'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. Évent. Pieds au mur*



**Prasārita Pāda Utthāna Āsana 6 resp.** (Debout, pieds écartés, flexion avant). Inspire, lever les bras, expire flexion avant douce, adaptée à vos possibilités, poser les mains au sol, écarter un peu plus les pieds, genoux tendus. Rester avec bras en croix ou mains sur chevilles ou tête au sol puis reprendre appui des mains, resserrer un peu les pieds et remonter.



Si flexion avant contre-indiquée, faire **Taṭāka** ou **Tāḍagi Mudra 6 resp.**  
 À plat dos, pieds serrés, genoux tendus, déployer derrière la tête les bras avec coudes tendus sur Inspire. Tenir les 6 resp. Puis ramener les bras sur Expire. Concentrations : Inspire, de Mūla (périnée) au Śīrṣa (fontanelle), Expire, rester sur Nābhi (nombril)



**Sarvāṅga Āsana 8 resp.** (Chandelle) Inspire, monter en appui sur épaules et occiput, effacer l'angle du bassin, mains sur les reins, pieds à la verticale des yeux fermés. *Ne pas faire si hypertension, hyperthyroïdie, glaucome, insuffisance cardiaque, surpoids si difficultés*



*Alors, remplacer par Baddha Kona Āsana 8 resp.* Assis, amener en même temps les 2 talons vers le périnée, plantes de pied jointes, genoux relâchés sur les côtés, dos + bassin verticalement redressés, épaules déployées, nuque étirée vers l'arrière, menton baissé vers gorge. Concentrations : Sur gorge Kanta à l'Inspire, sur nombril Nābhi à l'Expire



**Bhujāṅga Āsana** (Cobra) conc. **Bhrūmadhya** (entre sourcils) **3 resp.** ou **3X**  
 A plat-ventre, jambes jointes, genoux tendus, déployer la gorge sur Inspire, descendre le front au sol sur Expire.



*Si contre-indiqué, faire Vajra Āsana 3 resp. (Diamant)* Assis sur les talons. Sur Inspire, lever les bras en redressant le dos. Sur Expire, flexion avant. *Si problèmes mécaniques aux genoux et/ou chevilles ou varices, prendre l'assise en tailleur. Faire éventuellement le mouvement 3X*



**Paścimatāna Āsana 6 resp.** (Pince) selon technique et adaptations reçues en fiche technique dans le Yoga Bulletin N°13.



Mula Bandha tenu (bas ventre rentré). Sur Inspire, concentration de Périnée à Fontanelle, sur Expire, tenue au Nombril

**Mahā Mudra 6 resp.** : Assise en Pince, amener le talon G vers le périnée, plante du pied contre haut cuisse droite, genou G relâché sur les côtés, dos et bassin verticalement redressés en un axe, en flexion avant. Garder épaules déployées, nuque étirée, menton baissé vers gorge. Concentration tenue sur gros orteil D. Idem de l'autre côté  
 Si possible, rét. B.K.2'', poumons vides



**Nadi Shodhana 6 cycles** : Prānāyāma sans Ujjāyi.

Inspire narine G ; Expire narine D    +

Inspire narine D ; Expire narine G    = 1 cycle

AK 2''tenues, poumons pleins ; Concentration sur Hṛdaya (pointe du cœur) à l'Expire



→ rester assis ±2' avec sens tournés vers Hṛdaya

**Belle pratique !**

Lucie

## Coups de cœur Lecture

 <p><b>L'Esprit du Yoga</b> <b>Ysé Tardan-Masquelier</b></p> <p>Editions Albin Michel, Coll. Spiritualités vivantes N°275, Paris, 2014</p> <p>Reprise du livre "Le Yoga" Edité chez Plon/Mame, France, 1995, avec divers compléments et annotations</p>	<p><b>Ysé Tardan-Masquelier</b>, docteure habilitée en Histoire comparée des religions et anthropologie religieuse, est enseignante à l'université Paris-Sorbonne. Elle est par ailleurs spécialiste de l'Hindouisme et écrivaine. Après avoir présidé la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY) durant dix ans, elle a dirigé l'Ecole Française de Yoga (EFY), institution dans laquelle elle occupe encore la fonction de Directrice de Projets.</p> <p>À la parution de son livre "<i>Le Yoga</i>", l'ami Serge, auprès duquel je sollicitais un avis sur cette autrice encore inconnue pour moi, me dit non sans avoir donné quelques indications sur son parcours que son propos était "<i>honnête</i>". Ce terme m'a posé questions sur le moment mais, suite à ma lecture de l'ouvrage cité plus haut, j'ai pu saisir la juste portée de ce qualificatif.</p> <p>Puis, après avoir lu sa version remaniée et augmentée, "<i>L'Esprit du Yoga</i>", force est de constater que les lignes d'Ysé Tardan-Masquelier sont toujours aussi limpides et "<i>honnêtes</i>". En 330 pages, elle expose de façon captivante l'histoire du yoga à travers les âges. Son propos parfaitement étayé, précis et agréable à lire est "<i>Un outil précieux pour tous ceux, pratiquants ou sceptiques, qui s'interrogent sur la place du yoga dans la société ou dans leur parcours personnel.</i>", comme l'indique sa quatrième de couverture.</p> <p>Ainsi, je ne peux que vous recommander chaleureusement cette lecture, d'autant plus si vous, qui parcourez ces lignes, avez suivi mes cours pratiques ou de formation Cfey Bansuri et apprécié les indications pédagogiques, thérapeutiques et philosophiques que j'ai eu l'opportunité de partager avec vous au fil de bien des années en yoga. Comme le fait certainement encore votre enseignante actuelle formée dans cette tradition. <b>Lucie</b></p>
--	---

## Actualité pour APY - Association des Professeurs de Yoga

<p style="text-align: center;"><b>Assemblée de dissolution APY-YLV</b></p> <p><b>Chers membres APY,</b></p> <p>Par la présente, nous vous convions à l'<b>Assemblée de dissolution de notre Association API-YLV</b> qui se tiendra le <b>samedi 03.02.2024 de 10h00 à 13h00</b> à la salle de YOGArage, Route du Léman 32 à Saxon.</p> <p>Dissolution ? Nous avons en effet été amenées à prendre cette décision radicale après avoir analysé le bilan de notre parcours depuis février 2021 pour la reconnaissance formelle de notre profession. Vous serez bien sûr informés du développement vécu durant cette dernière année.</p> <p>Une convocation formelle vous sera bientôt adressée par mail, avec l'ordre du jour détaillé. Comme toujours, le point Divers vous permettra d'aborder un sujet particulier. Merci de bien vouloir nous en transmettre la teneur au plus tard 15 jours avant l'assemblée. Vous êtes par ailleurs conviés à la petite agape qui se tiendra en fin de séance.</p> <p>Merci de bien vouloir, par mail, nous confirmer votre présence tant à l'assemblée que pour l'agape, d'ici au 29.01.2024. Notez qu'il est également possible de vivre cette AGD par ZOOM. Un lien vous sera volontiers adressé quelques jours avant la date, si demandé.</p> <p>Dans l'attente de vos nouvelles, nous vous adressons nos plus cordiales salutations.</p> <p style="text-align: right;"><b>Pour le comité, Line Blardone</b> Secrétaire</p>
--



## À méditer

*Qui suis-je ?  
Ceci ? Ou Cela ?  
Ni ceci ni cela ?  
(Neti neti)*



Photo LP - 02 août 2023

Au jardin botanique de Bâle

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°15*  
Peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction.  
Merci !