

धर्म

"Dharma" - Ce qui est dans l'ordre des choses



Photo YB - KeyWest point 0 de la 1 Road - Octobre 2005

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Sur le thème de Dharma	p. 4-10
. Article, par Line	p. 4 - 5
. Philosophie, par Lucie	p. 6 - 8
. Article, par Lucie	p. 9-10
Fiche technique	p.11
Vīra Bhadra Āsana	
Séance pratique, par Line	p.12-13
Coups de cœur lecture	p.14
Actualité APY	p.14
A méditer	p.15-16
Svadharmā, par florenced	p.15
Photo	p.16

Thème fil rouge YB N° 16

Dharma - Svadharmā

L'ordre global des choses - Pour soi-même

Thème fil rouge YB N° 17

Maya - Illusion

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

- **florenced** pour texte
- **YB** 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

Dans le numéro précédent, nous indiquions vouloir développer plus avant les notions de Karma, Dharma et Svadharma, intitulant même ce numéro "Dharma", de la racine verbale sanskrite DHR- : Porter - Soutenir.

Pour introduire cette 16^{ème} édition du *Yoga Bulletin*, nous vous partageons la définition de ce titre donnée par le Dictionnaire sanskrit-français de Gérard Huet : " *Le Dharma est la loi, la condition, la nature propre. En physique, il est l'ordre naturel. Dans les règles sociales, il est le devoir, la législation, la vertu, la droiture, la rectitude, la justice et le mérite. Finalement en éthique philosophique, il est le mérite acquis par un acte conforme à la parole révélée, la Shruti, ou aussi le devoir de sa caste, un des buts de l'existence.* "

Et vous rappelons encore que lors du dialogue de la Bhagavad Gītā, entre le Créateur et l'homme, tenu à la veille de la grande bataille de l'épopée du Mahābārata, l'ami et cocher Kṛṣṇa révèle à Arjuna, le prince qui doute, que son destin est de réaliser l'action juste, c'est à dire celle qui lui a été attribuée dès la naissance par sa caste de Kṣatriya, être un guerrier.

" *C'est en accomplissant l'action à faire, sans être sensible à ses fruits, qu'on est à la fois le renonçant et l'acteur détaché [...]. Agir, c'est être.* " (Citation tirée de La Bhagavad Gītā, traduction d'Alain Porte, Éd. Arléa, Paris/FR, p.165).

Une fois le titre choisi, il ne nous restait *plus qu'à* triturer cette notion communément appelée l'ordre des choses, jusqu'à lui donner la forme d'articles maintenant entre vos mains... Non sans y ajouter les habituelles rubriques coups de cœur lecture, fiche technique, séance pratique etc. Ainsi que les dernières actualités de notre défunte association APY.

Bonne lecture à vous.

Line & Lucie



Photo LB - Malte - Juillet 2018

Dharma / Svadharma

Ce qui est juste pour moi ne l'est pas pour l'autre. Mais alors, comment définir cette notion de JUSTE ? Comment être sûre d'avoir pris une décision juste pour moi alors que je sais laisser l'autre dans l'embarras ?

L'ordre des choses, c'est aussi de savoir respecter les cycles qui font notre quotidien : les saisons, les phases de la lune, le jour et la nuit, la nature, la Vie. Les humains, au temps des Veda, ayant compris les cycles de la vie, avaient déjà nommé les quatre phases de notre évolution : naître puis apprendre, vivre, partager, puis s'en aller.

Lorsque j'ai décidé de devenir enseignante de yoga en délaissant un travail bien rémunéré avec d'excellentes prestations sociales, je me suis posé la question de savoir si, vis-à-vis de ma famille, j'avais le droit de le faire. Cette décision, alors que les enfants n'avaient même pas fini leur scolarité obligatoire, impacterait leur avenir. Aurions-nous toujours, avec mon mari, les moyens de leur offrir des études si tel était leur choix ? Dans la balance, il y avait aussi le remboursement des dettes que nous avons contractées pour nous installer plus que confortablement dans notre vie.

Dans mon travail de secrétaire médicale, bien que toutes les tâches administratives et de petite « conciergerie » d'un cabinet médical prenaient du temps, je me voyais le trait d'union entre le patient et son médecin. Cette part du travail nourrissait la personne que j'étais. Avec le temps et l'évolution de la profession, cette partie enrichissante de ma tâche a diminué lentement en quantité de temps dévolu aux échanges humains, pour devenir quasiment inexistante après presque 20 ans. J'avais l'impression de ne plus exercer la profession que j'avais choisie au départ et pour laquelle je m'étais formée, celle qui mettait l'accent sur les contacts.

Pourtant, l'idée de rester secrétaire pour gagner mon sandwich et donner quelques cours de yoga s'était imposée comme la plus rationnelle et la plus équilibrée pour la suite de ma vie. Mais l'ami Covid, passant par là, mit en lumière d'autres pans négatifs de ma profession, des aspects qui ne correspondaient plus à la personne que j'étais devenue avec la formation de yoga suivie et les changements intérieurs que cela avait impliqué.

Durant cette période j'ai ressenti, dans mes couches les plus intimes, une sensation de trahison envers ce qui me nourrissait le plus. Ce qui était juste et raisonnable de faire est devenu intolérable. En mon for intérieur, la réponse de quitter l'hôpital était celle qui raisonnait le plus juste. Bien que le doute, l'incertitude et la peur occupaient tout mon mental.

Aujourd'hui, après avoir réfléchi sur le sens du Dharma et du Svadharma, je sais que j'ai fait le bon choix pour moi. Pour ce qui est des dettes et des études des enfants, tout se règlera en temps et en heure, si le choix est juste. Ishvara pranidhana : s'abandonner en confiance dans les mains du Créateur !

Parfois, se mettre à l'envers pour regarder une situation nous donne un autre éclairage. Si je regarde Dharma par son contraire pour le comprendre, j'interprète que la définition d'Adharma : injustice ; tort ; mal ; faute ; démerite ; péché ; immoralité, correspondait à ce que je ressentais vis-à-vis de ma profession.

Dans la mythologie indienne, " Adharma " (en nom propre) est la personnification du Mal ; il préside au Vice et à l'Injustice, avec sa compagne Nirrti (ou parfois Himsa ou Mithya). Tous 2 engendrent les Péchés : Anrta (mensonge), Dambha (tromperie, hypocrisie), Darpa (désir sexuel), Nikrti (colère). (Extrait tiré du Dictionnaire sanskrit-français de Gérard Huet).

Cette lecture a confirmé la justesse de ma décision car elle ne m'a apporté ni colère, ni mensonges, ni tromperie.

"Si ce que tu souhaites me dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile, pourquoi voudrais-je le savoir ?"
La vérité, la bonté et l'utilité sont les trois filtres de Socrate. Selon le philosophe, ce sont les trois questions que toute personne doit se poser avant de dire quelque chose.

En conclusion, j'aimerais encore ajouter que les 3 passoires de Socrate, le tamis de la vérité, du bon et de l'utilité, peuvent aussi s'appliquer aux actes que nous faisons tous les jours. Si ce que je fais est vrai, bon et juste pour moi, alors il est mon Svadharma. Mes actes sont aussi Dharma, ce qui est dans l'ordre des choses, s'ils le sont sous le sceau de l'authentique, s'ils suivent les cycles naturels et sont utiles pour ma communauté.

Line



2 vues : Porte du tombeau Agamemnon - Mycènes

Photos LB - Grèce - Juillet 2019

Philosophie indienne

Dans la continuité des explications données sur l'œuvre de Patañjali, la théorie se poursuit ici avec les concepts de **dharma - svadharma**, notions "phares" de ce Yoga Bulletin auxquelles s'ajoute celle du **karma**, naturellement en lien.

Comme de nombreux auteurs ont écrit sur les sujets qui nous occupent aujourd'hui, je profite de cette opportunité pour plonger dans quelques ouvrages de référence, ne serait-ce que pour apprécier la diversité des interprétations, mais aussi pour en accueillir les nombreuses subtilités. En guise d'introduction, voici déjà quelques idées générales :

Le Dictionnaire de la civilisation indienne¹ (p. 338) nous dit que le dharma est la " « Loi », la loi générale, le Devoir, la chose immuablement fixée, l'ensemble des règles et phénomènes naturels régissant l'ordre des choses des sociétés et des hommes. C'est le comportement éthique des individus qui conditionne leur naissance et qui inclut toutes leurs actions (Karma- agir)".

Le Dictionnaire de la sagesse orientale² (p.145) décrit pour sa part le dharma comme un "Terme générique désignant « ce qui constitue notre Vraie Nature », droiture. Fondement de la morale et de l'éthique humaine, loi naturelle de l'Univers et base de toute religion." Et poursuit comme ceci, concernant le svadharma : "Pour l'individu, il est indissociablement lié au Karma. L'homme ne peut réaliser le Dharma que dans les limites de sa situation karmique."

Dans ce même ouvrage² (p.279), il est dit que le karma est "la chaîne de causalité du monde moral", précisant que "selon la pensée hindoue, le karma d'un individu se forme à partir de ses *samskara*" ou traces laissées par ses actions passées. "C'est ce potentiel qui guide son comportement et oriente les motivations de ses actes et de ses pensées, présents et futurs. Tout Karma est la semence d'un Karma à venir. On récolte les fruits du Karma sous forme de joie ou de souffrance, selon la nature de ses actes ou de ses pensées."

Seul l'acte posé avec conscience, droiture et bienveillance est efficace pour rompre cette chaîne infinie d'actions-réactions, ceci dans la mesure où l'action est vraiment désintéressée, c'est-à-dire faite sans en attendre les fruits.

Semer des graines au vent pour la beauté du geste, sans s'inquiéter de savoir si toutes celles-ci germeront, ni qui butinera les fleurs finalement générées.

Ci-contre, un éminent représentant du droit et de la justice. Sûr de son autorité, le code sous le bras, il passe de l'ombre à la lumière.

Photo LP - Vesoul, Haute-Saône, France - Juillet 2020



Voyons maintenant comment ces termes se sont déclinés au fil du temps :

Au temps des Veda, trois millénaires avant ce jour, karma signifiait rituel. Réaliser l'acte rituel était dans l'ordre des choses, du dharma. La population mandatait des brahmanes pour effectuer les rites sacrificiels car seuls les prêtres connaissaient la manière strictement codifiée de les faire pour intercéder directement auprès des Dieux, selon les besoins.

Puis vinrent les Upanishad anciennes, composées entre la fin de la période védique et jusque vers -600. Ces textes spéculatifs exposèrent le lien direct possible entre l'humain et la divinité, entre l'âme et le Créateur. Le chemin du développement personnel vers la spiritualité était dès lors tout tracé.

Durant l'époque préclassique, entre -600 et -300, faisant office de 6^e chapitre de l'épopée du Mahābhārata, le poème de la Bhagavad Gītā³ (page 360) expliqua la notion de dharma comme étant à la fois une *"religion, fonction spirituelle et éternelle de l'être distinct, qui est de suivre les lois éternelles établies par Dieu et de le servir avec amour et dévotion."* Indiquant par ailleurs qu'il s'agissait d'*"un autre nom pour les différents devoirs religieux, sociaux, familiaux ... Le svadharma de l'homme"*.

L'ère classique qui suivit, c'est-à-dire plusieurs centaines d'années autour de l'an 0, vit éclore divers points de vue philosophiques, dont le Sāṃkhya. Ce darshana comprend deux parties, dont la première aborde la création de l'Univers et l'évolution de la Matière, et la seconde, qui théorise sur l'évolution de l'Intellect.

Très succinctement résumé, le propos du Sāṃkhya est de d'abord décrire les éléments qui deviendront matière, dès l'origine et jusqu'à nous donner forme. D'analyser ensuite notre propre évolution psychologique, ceci afin de mieux comprendre l'influence des énergies qui nous animent et réaliser enfin, après analyse des informations perçues, ce qui est vraiment réel de ce qui ne l'est pas, s'affranchissant alors de la dualité qui génère tant de souffrances.

Connaître les fonctionnements de notre ego et de notre mental permet de mieux saisir le sens de nos pensées et actions, et le pourquoi des émotions qu'elles génèrent puisque celles-ci font la structure de notre karma. Ce savoir démontre que notre conscience fluctue entre dharma et adharma (ce qui est juste ou pas, selon les lois de la nature, dans l'ordre cosmique des choses), de même que pour nos actes. Ainsi, nous pouvons ressentir plus finement ce qui est juste et bon pour la nature en général et pour notre vie en particulier, car tout phénomène a une logique, une cause et un effet. Dès lors, rectifier la portée de nos comportements deviendra possible, jusqu'à retrouver, à terme, l'état d'équilibre de notre origine commune ultime, hors de l'espace et du temps.

Pour respecter la chronologie des textes, le point de vue du Yoga s'incèrerait logiquement ici. Mais puisque nous l'avons largement traversé lors des 10 articles précédents⁴, j'en condenserai seulement l'esprit, concernant les 3 concepts qui nous occupent :

- Le dharma est ce qui est dans l'ordre des choses
- Le svadharma est le destin personnel ou, pour un objet, sa qualité inhérente
- Le karma est le résultat émotionnel de nos actions

Le karma reflète donc un fonctionnement personnel sans cesse renouvelé qui s'inscrit normalement dans l'ordre des choses (dharma). Cependant, si ce mécanisme est valable pour tous, chacun le voit à sa manière puis réagit différemment etc. Jusqu'à ce qu'un nouvel angle de vue nous fasse modifier l'intention donnée à nos actions, c'est-à-dire agir sans attendre autre chose que d'être réellement en phase avec notre conscience (svadharma).

Au siècle passé, concernant l'œuvre de Patañjali (YSP IV/12 p. 375)⁵, le commentateur I.K. Taimni proposait cette jolie formule : Le dharma est *"le sentier suivi par le cours des choses."*

Toujours sur ce thème, Sri Iyengar indiquait quant à lui, dans son Arbre du Yoga⁶, qu'il s'agissait *"de la nature essentielle d'une chose"*, tout comme d'*"un code de conduite qui soutient l'âme et qui produit vertu, moralité ou mérite religieux"* ou *"qui soutient, maintient et entretient le Soi"*, ce principe de vie nommé Ātman, l'âme.

Au début des années 2010, les neveu et nièce de ce dernier, Sri T.K. Srihashyam et sa sœur Srimati Alamelu Sheshadri écrivaient encore, dans leur livre Mokṣa Mārga⁷ (page 306), cette définition du dharma, retranscrite ici en guise de conclusion : *"Qualité intrinsèque d'une substance, un attribut ; la droiture ; les devoirs religieux. Mérite gagné par l'accomplissement de devoirs attribués au Dharma de chaque personne."* Et pour karma (p.308) : *"Action à la fois physique et mentale, rituels, les actions passées et leurs résultats sous forme de mérites et de souffrances."*

Le prochain article de philosophie indienne, à paraître dans l'YB à venir, abordera le dernier des six points de vue élaborés aux environs du début de notre ère, le Vedānta. Être ou ne pas être, telle en sera la question ! En attendant cette suite, bonne lecture et de fructueuses réflexions.

Lucie

Références :

¹ Dictionnaire de la civilisation indienne, Coll. Bouquins, Éd. Robert Laffont, Paris, 1987

² Dictionnaire de la sagesse orientale, Coll. Bouquins, Éd. Robert Laffont, Paris, 1989

³ Bhagavad Gītā, Swami Prabhupāda, Éd. Bhaktivedanta, Valençay, France, 1975, 1981

⁴ Les 10 articles précédents sont toujours disponibles sur www.bansuriyoga.ch

⁵ La science du Yoga, YSP commentés par I.K. Taimni, Éd. Adyar, 2^e Édition, Paris, 1965

⁶ L'Arbre du Yoga, de B.K.S. Iyengar, Éd. Buchet Chastel, FLB Ltd GB, 1988, Paris 2003

⁷ Mokṣa Mārga, La voie de la libération, de Sri T.K. Srihashyam et Srimati Alamelu Sheshadri, Éd. Yogakshemam, France, St. André en Royans, 2013



Trouver son chemin
Photo LP - Vinezac/Ar-dèche/FR - Juin 2023

Dharma / Svadharma

Dharma est donc ce qui est dans l'ordre des choses. Mais comment savoir ce qu'est le bon ordre des choses pour le monde, les peuples, la communauté ?

...

*Cartier, Cartier, ô Jacques Cartier, si t'avais navigué à l'envers de l'hiver,
Cartier, Cartier, si t'avais navigué, du côté de l'été, aujourd'hui on aurait,
Le Pont Victoria tout de lianes tressé. On le traverserait en portant des paquets,
Sur la tête, en riant, et sans chaussures aux pieds. On jouerait du tam-tam et du ukulele
Et toute la rue Peel sentirait l'oranger, l'amande, le jasmin, le lotus, l'orchidée*

...

Ces paroles, de l'auteur-compositeur-interprète et acteur québécois Robert Charlebois, démontrent à merveille qu'il suffit d'un rien, du vent qui tourne, d'une carte lacunaire ou même d'une boussole défectueuse... Et voilà le destin de tout un peuple qui s'en trouve chamboulé.

Mes dernières lectures sur la vaste histoire des Sapiens, des premiers pas de l'humanité à nos jours, et les grandes discussions qui suivirent, concernaient les problèmes récurrents de notre Terre mère, malheureusement très actuels.

Toutes ces informations, puisées dans maintes sources, m'amènèrent sur le terrain géopolitique et même, thème plus d'actualité, sur l'histoire de la Suisse au sens large. Elles avaient pour but de me forger une propre opinion. L'idée était d'identifier les racines des conflits actuels, d'ici comme d'ailleurs. Je souhaitais en effet mieux comprendre notre époque et, peut-être, esquisser une perspective d'avenir, voire trouver la tangente pour une Terre plus harmonieuse et, si possible, plus saine... Pour un Monde plus ouvert à l'autre.

Mon projet était animé par l'espoir. Le constat finalement dressé est plus nuancé, mes lectures ayant mis en lumière un problème récurrent et vraiment dommageable : L'égoïsme ! Ce trait de caractère largement répandu remonte semble-t-il à très loin, lorsque petit-à-petit des chasseurs-cueilleurs trouvèrent le moyen de conserver leur nourriture par stockage (céréales, racines, fruits...) ou transformation (huiles, fromages...), méthodes que les premiers sédentaires développèrent à leur tour (cultures, élevages...).

Ces changements, à priori bénéfiques, furent très vite sources de grandes tensions car plus les innovateurs accumulaient des richesses et gagnaient en territoire, plus ils prenaient l'ascendant sur les congénères à leur service, donnant naissance à la propriété et la différence des classes. Et si, pour les gens de cette époque comme pour tous ceux ayant foulé le monde jusqu'à ce jour, acquérir des biens signifie ne pas manquer du nécessaire, amasser des richesses génère tout autant la peur de les perdre. De plus, après avoir cru à une terre

inépuisable et à merci, nous constatons maintenant avec étonnement, ou plutôt à regret, que ses ressources sont finies.

Que faire alors ? Inverser la tendance me paraît une bonne idée ! Et pour cela, une seule ligne de conduite devrait, à mon avis, nous guider : La sobriété. Puisse cette dernière modifier notre *usage du monde*, éclairer nos aspirations profondes et éprouver nos relations avec le vivant ? Nous pourrions alors vibrer juste puisque l'ordre des choses serait rétabli, en accord avec le dharma.



Svadharmas est ce qui est juste pour soi.

Que s'est-il donc passé à mon échelle ?

Répondre à cette question signifie plonger dans mes abysses, visualiser le chemin parcouru, l'analyser et, si possible, changer de point de vue pour rectifier mon tir.

Alors, allons-y.

Faite d'une pâte timide, facile à modeler, souple mais droite, ma trajectoire de vie rectiligne semblait toute tracée. Ce fut le cas au début, même si, effacée, ma vie se déroulait sans passion. Plusieurs grains de sable vinrent cependant enrailler la machine. Au gré des secousses, je voyais bien que quelque chose ne tournait plus rond. Mais comment dire que le reflet donné n'était pas le bon ? Je n'en savais rien. Vu mon profil, malgré mes révoltes intérieures, aucun signe ne faisait surface, pas même un son. Rester à sa place pour juste être, tant bien que mal.

Combien de fois ai-je cru opter pour le bon choix, que ce soit dans la vie quotidienne, les options de travail, les obligations ou les liens ? Et combien de fois ai-je dû constater que les directions prises étaient ni judicieuses ni pérennes. À l'évidence, ma boussole intérieure était décalée et la lecture de ma carte, erronée.

Après bien des turpitudes, détours involontaires, remises en question et décennies d'eau coulée sous les ponts, mon constat était le même que celui dressé plus haut, concernant le dharma : Un problème d'ego ! À ceci près cependant qu'il m'en manquait féroce.

Savoir revendiquer sa place dans un monde souvent hostile est un job à plein temps, avec des avancées et des reculs, des pas de côté aussi, parfois. Mais ça s'apprend, heureusement. Et s'il y a encore de l'impatience, il y a surtout de l'indulgence maintenant. De la tendresse plutôt.

Changer bouscule dans tous les sens mais, à terme, fortifie et apaise. Et c'est très bien ainsi, même si, expérience faite, changer n'est souvent pas bien perçu, voire très peu apprécié par qui aime avoir l'ascendant. J'imagine qu'il m'a fallu passer par tout cela pour comprendre ce qui se répétait à mes dépens et apprendre à rectifier le tir pour atteindre ma propre cible. Et si changement rime avec isolement, je le comprends maintenant et l'admets comme le prix à payer pour être enfin en lien : En accord avec le svadharmas.

Lucie

Vira Bhadra Asana et quelques variantes

Technique :

Position de départ : Debout, pieds joints. Placer le pied gauche en avant à env. 1 mètre devant le pied droit (ouvert sur le côté), si possible dans le même alignement ; le bassin face à la jambe gauche ; menton baissé, bras le long du corps, ou doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus, yeux ouverts regardant à l'horizontale - à l'horizon

Inspire : Lever les bras, en les gardant parallèles

Expire : Plier le genou gauche, descendre la cuisse gauche parallèle au sol, tête et buste de face et à la verticale

Faire 3 respirations (débutant : 1 respiration)

Inspire : Retendre le genou G en remontant le bassin et le buste à la verticale

Expire : Baisser les bras,

Tourner le buste côté droit, pied droit en avant, pied gauche en arrière, ouvert sur le côté

Faire idem et rester 3 respirations maximum (comme fait avec côté gauche)

Inspire : Retendre le genou en remontant le bassin et le buste à la verticale, resserrer les jambes

Expire : Ramener les bras le long du corps

Variantes :

Guerrier n°2 : latéral

Guerrier n°3 : équilibre sur 1 pied

Viparita Vira Badha : inversé

Humble : en flexion avant

Tendu : latéral, genoux tendus et bras à la verticale

Erreurs fréquentes d'exécution à corriger :

Genou opposé fléchi, bassin tourné de côté, coudes fléchis, cuisse de jambe avant pas horizontale dans la position, bras détendus (coudes relâchés)

Concentrations :

Se font normalement avec les yeux ouverts, pour l'équilibre, mais surtout pour la concentration sur le point de l'horizon et pour l'effet que cette concentration apporte

Traduction :

Vira : le héros (incarnation de Shiva)

Bhadra : gentil - bon - heureux - béni - stabilité

Symbolique : Posture d'humilité, confiance en soi, stabilité, équilibre.

Symbolique énergétique : Force, détermination... Toutes les qualités du guerrier



Effets au niveau Mental :

-aide à la confiance, à la concentration mentale, soutient l'équilibre

-dynamise, donne courage, persévérance et détermination

-empêche la déprime et la dépression mentale (anti déprimeur)

-supprime la crainte, la peur de l'inconnu

Effets ayurvédiques :

-Agit sur Sadaka Pitha et Udana Vayu (l'expression)

-Active Alochaka Pitha (globules rouges) qui va donner concentration, courage et volonté

-Améliore les fonctions rénales au niveau de svedas (sudation) et mutra (urine)

-Permet l'élimination des dhatu en excès (! Si trop de Vira Badra Asana, alors risque de perte de poids : si on maigrit trop, on met en colère notre shiva)

-Fortifie Shukra (sperme) et Retas (ovule)

(Lutte contre l'infertilité et l'impuissance)

Contre-Indications :

-Hernie discale lombaire et prothèse de la hanche - Grossesse dès 5^{ème} mois (Alors, la remplacer par le guerrier, latéralement, les bras en croix)

-Sciatalgie et/ou lombalgie en crise

Adaptations

-Modifier la position des bras, en fonction des épaules, latéralement

-Garder le pied arrière fermé (La posture sera plutôt celle de Anjaneya Asana, mais la zone sacro-iliaque sera moins douloureuse)

Effets au niveau Anatomique :

-Renforce les chevilles, les genoux et les hanches (articulations) et les ligaments (aide à faire Padma asana, le lotus)

-Apporte la fermeté musculaire des cuisses du bassin et du petit bassin

-Assouplit la région sacro-lombaire et l'articulation du bassin

- Assouplit au niveau de chaque vertèbre

- Rectifie et renforce la colonne vertébrale et tout le dos (lombaires, fessiers, cervicales...)

- Donne de la force physique

- Massage les os longs par tensions musculaires

- Fortifie et maintient les viscères

Effets au niveau Physiologique :

-Améliore la circulation de retour (veineuse et lymphatique)

-Permet un massage cardiaque et allonge la respiration (aide à faire rétention poumons pleins A.K.)

-Fortifie et maintient les viscères en place, soutient le muscle cardiaque

-Décongestion les organes du bassin

-Aide à l'assimilation et à l'élimination intestinale (+ côlon descendant)

-Améliore la fonction rénale en tant qu'élimination

-Soutient la croissance et le rétablissement après maladie

-Facilite la circulation nerveuse dans la colonne vertébrale

-Stimule les glandes surrénales

Coups de cœur Lecture

<p style="text-align: center;">Shantaram</p>  <p style="text-align: center;">Editions Flammarion</p>	<p>Roman tiré de l'histoire retraçant une partie de la vie de Gregory David Roberts, un jeune australien, tombé dans la déchéance après un divorce et la perte de la garde de sa fille. Il s'échappe d'une prison australienne, espérant trouver refuge en Inde, à Bombay plus précisément.</p> <p>Une description de l'Inde des années 80 avec des personnages touchants d'authenticité, tantôt dans les bidonvilles de l'époque, tantôt dans les rues de Bombay.</p> <p>Lin (surnom que l'auteur s'est donné) chercherait-il la rédemption à travers ses actes tantôt désintéressés tantôt vengeurs et revendicateurs ?</p> <p>Ce roman donne un aperçu des conséquences de nos choix ou de nos non-choix à travers la vie.</p> <p style="text-align: right;">Line</p>
<p style="text-align: center;">L'Espérance ou la traversée de l'impossible</p>  <p style="text-align: center;">Editions Rivages, 2023</p>	<p>Avec les 144 pages de son livre, Corine Pelluchon, philosophe et professeur d'université à Paris, <i>nous parle, certes, du climat d'anxiété dans lequel nous vivons</i> mais souligne que <i>de la dynamique destructrice du désespoir peut naître l'espérance</i>.</p> <p>Il ne s'agit pas, dans la situation actuelle, d'un <i>déni</i> des difficultés à venir mais au contraire de croire à la possibilité de rebondir pour un avenir plus lumineux.</p> <p>En effet, choisir une vision plus effective et réaliste, en faisant deuil des désirs qui, soyons-en sûrs, auront beaucoup de peine à se réaliser, transforme inévitablement l'énergie négative des illusions en une force insoupçonnée, à même de déplacer des montagnes... Un bel élan qui, en cette époque si troublée, nous manque cruellement.</p> <p style="text-align: right;">Lucie</p>

Actualité APY

L'**Association des Professeurs de Yoga APY** tenait son Assemblée Générale de dissolution le samedi 3 février dernier à Saxon/VS. Pour vous, membres n'ayant pu être présent.e.s, en voici le résumé :

En AG de février 2023, le Comité avait évoqué la possibilité qu'APY soit dissoute si le SEFRI n'était pas favorable à notre demande de reconnaissance, de par le manque d'intérêt général pour le but désiré.

En août 2023, le Comité a décidé de dissoudre l'Association puisqu'il est difficile de se faire entendre et prendre au sérieux par SEFRI. Le manque d'intérêt de potentiels membres sur tout le territoire de la Suisse est par ailleurs très flagrant, malgré maints courriers et publicités diffusés au niveau national. De plus, la situation actuelle, du point de vue de la formation en yoga, est plutôt tournée vers les cursus à courts termes et restreints en heures que vers la formule proposée par l'UEY (Art.3).

Même s'il était possible de joindre à notre bannière l'entière des associations suisses autour du yoga et la majorité de professeurs de yoga en activité, la question se pose toujours quant au vivier d'élèves potentiels allant se présenter à l'examen. Car le SEFRI est en droit de retirer une reconnaissance fédérale si les conditions venaient à ne pas être remplies, à savoir un nombre minimal de candidats non atteint. Selon les statuts (Art.21) la fortune de APY, après déduction du droit de jetons (Art.15) est répartie entre Yoga Suisse et Schweizer Yogaverband, à parts égales bientôt versées avec un courrier explicatif.

Nous tenons à remercier tous les membres d'APY pour ces 3 années à nos côtés et de leur soutien. Nous dissolvons APY, certaines d'avoir fait du mieux que nous pouvions dans le contexte actuel du monde du yoga et de sa formation.

Nous pensons toujours qu'il est important de défendre un enseignement du yoga de qualité. La lutte se poursuivra à échelle plus petite et, qui sait, en remettant l'ouvrage sur le métier si la demande et la mobilisation devaient renaître.

Le Comité

Séance pratique avec Line

Pour cette nouvelle pratique, je te propose, chère lectrice, cher lecteur, de te laisser guider par ce qui est juste et bon pour toi.

Lorsque tu exploreras cette séance, tu choisiras sur chaque ligne la posture qui te convient.

Tu pourras reprendre cette pratique ainsi personnalisée une deuxième fois ou plus, ou la modifier en notant à chaque fois tes choix.

Ceci te permettra de constater comment bouge le juste en toi, à travers tes propres ressentis.

Tu peux aussi pousser plus loin ta réflexion en notant pourquoi tu choisis telle ou telle posture.

Ujjâyi Anuloma 6 cycles

Inspire Ujjâyi, avec les 2 narines ; expire, narine gauche libre ; inspire Ujjâyi, avec les 2 narines ; expire narine droite libre

Prendre, après chaque élément, la position de Shava Asana allongé sur le dos pendant 1 'à 2'

Utthana Asana 4 respirations

Debout, pieds serrés, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus, à l'inspiration amener les bras à la verticale, à l'expiration se pencher en avant. Rester 4 respirations dans la flexion



Tada Asana 3x puis 3 respirations

Debout, pieds serrés, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus. A l'inspiration, amener les bras à la verticale et monter sur la pointe des pieds. A l'expiration, reposer les talons au sol et les bras vers le bas. Faire encore 2X, puis reprendre la posture pour 3 respirations.



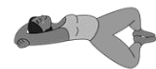
Jattara Parivriti Asana 3 respirations G/D

Allongé sur le dos, pieds serrés. A l'inspiration, mettre les bras en forme de T. A l'expiration, redresser les jambes et venir les poser sur la gauche, tourner tête et regard vers la droite, rester 3 respirations. Revenir avec la tête puis avec les jambes à l'inspiration pour poser les jambes à droite sur l'expiration. Faire idem pour sortir de la posture, aligné



Suptha Baddha Kona Asana 6 respirations

Allongé sur le dos, plantes de pieds jointes, talons vers le périnée, genoux écartés, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus. A l'inspiration, amener les bras au sol derrière la tête, rester 6 respirations. Ramener les bras au sol, vers les hanches, avec l'expiration puis tendre les genoux, jambes jointes dans l'alignement avec tronc et tête



Bujanga Asana 3X

Allongé sur le ventre, mains de chaque côté du buste, pieds serrés, sur l'inspiration redresser la tête et le buste, sur l'expiration, revenir au sol. Faire encore 2x



Adho Mukha Shava Asana 3X

Allongé sur le ventre, mains de chaque côté du buste, pieds serrés, sur l'inspiration redresser la tête, le buste, tendre les coudes. A l'expiration, amener les fessiers vers le ciel. A l'inspiration revenir bassin vers le sol, coudes tendus. A l'expiration se déposer à plat ventre en déroulant le corps. Faire encore 2X



Suptha Pada Angustha Asana 8 respirations.

Allongé sur le dos, pieds serrés. A l'expiration, amener les jambes à la verticale, installer les mains derrière cuisses/mollets et rester 8 respirations. L'inspiration ramène les jambes au sol.



Thataka Mudra 12

respirations

Allongé sur le dos, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus. A l'inspiration, amener les bras au sol derrière la tête, rester 12 respirations. Ramener les bras vers les hanches sur l'expiration

**Prasaritha Pada Utthana Asana** 6

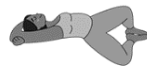
respirations

Debout, pieds écartés plus larges que les hanches, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus. A l'inspiration, amener les bras à la verticale. A l'expiration, se pencher en avant, poser les mains au sol, genoux fléchis, écarter encore les pieds si possible et tendre les genoux. Rester 6 respirations

**Suptha Baddha Kona Asana** 8

respirations

Allongé sur le dos, plantes de pieds jointes, talons vers le périnée, genoux écartés, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus. A l'inspiration, amener les bras au sol derrière la tête, rester 8 respirations. Revenir avec les bras vers les hanches sur l'expiration

**Sarvanga en Baddha Kona Asana**

12 respirations

Allongé sur le dos, pieds serrés. A l'expiration, prendre la posture de la chandelle. A la prochaine expiration, poser les plantes de pieds l'une contre l'autre et fléchir les genoux pour amener les talons vers le périnée, dans l'axe du dos. Rester pour 12 respirations avant de retendre les jambes ...

**Shalamba Asana** 3X

Allongé sur le ventre, bras le long du corps. A l'inspiration soulever les jambes, la tête et le buste du sol. A l'expiration, reposer le buste, la tête et les jambes au sol. Faire encore 2X

**Marjaria Asana** 3 x dos rond - dos creux

A 4 pattes. A l'expiration, arrondir le dos. A l'inspiration, creuser le dos. Faire 3 mouvements au total

**Maritchya Asana** 3 resp. G/D

Assise en Danda Asana. Fléchir le genou gauche pour l'amener contre l'épaule gauche, la jambe droite reste tendue. Faire une torsion : épaule gauche en avant, épaule droite en arrière, regard dirigé vers gros orteil pied droit. Les mains peuvent se rejoindre (ou pas !). Idem de l'autre côté

**Parvatha Asana** 6 respirations

Assise en tailleur, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus. A l'inspiration, amener les bras à la verticale, rester 6 respirations ainsi. Ramener les bras vers le bas sur l'expiration

**Maha Banda** 8 respirations avec concentration Nasagra, bout du nez

Assise sur les fesses, plantes de pieds jointes, talon plus ou moins près du périnée. Colonne redressée. Mains sur les pieds/chevilles. Regard sur le bout du nez, paupières closes.



Nadi Shodana 6 cycles respiration libre alternée : Inspire narine gauche ; Expire narine droite ; Inspire narine droite ; Expire narine gauche

Ujjayi Anuloma 6 cycles, prolonger l'expiration
Inspire Ujjâyî avec les 2 narines, expire narine gauche libre ; Inspire Ujjâyî avec les 2 narines ; Expire narine droite libre

Belles pratiques**Line**

A méditer

Dharma

Loi / Disposition / Ordre

Cette disposition qui me simplifie

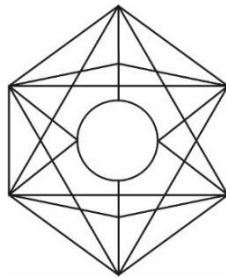
Les choses en désordre

Avec volonté je les clarifie

À l'eau claire sans en démordre

Je reste loyale à cette loi

Au-dessus de moi



Svadharna

Dans les profondeurs

Cet écho tambourine

Lorsque je crevasse, je débine

Hors de mon véritable labeur

floenced

Il trône au milieu de la forêt, à sa place, entouré des siens.



LB - séquoia Californie– octobre 2017

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°16*
Peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction. Merci