

(शिष्य)

Shishya ou Śiṣya

Elève - Qui accepte la discipline



Île de Tinos/Grèce - Octobre 2025 - Photo Ip

**Roche ciselée par les éléments durant des millions d'années
Telle la transmission fidèle des connaissances pour l'élève !**

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Sur le thème de Śiṣya	p. 4 - 9
. Article de Lucie	p. 4 - 5
. Article de Line	p. 6 - 7
. Réflexion sur la pratique	p. 8 - 9
Coups de cœur Livres	p. 9 -10
Coups de cœur Visites - Expos	p.10
Fiches techniques	p.11-12
Uthana Āsana	p.11
Vira Āsana	p.12
Séance pratique	p.13-14
Pédagogie suite et fin	p.15
À méditer	p.16

Thème fil rouge YB N° 23

Shishya - Celui qui accepte la discipline

Thème fil rouge YB N° 24

Prithvi ou Pr̥thvī (पृथ्वी) - Terre

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

- **Edith Maye** pour coup de cœur livre
- **J. Pfefferlé** pour relecture

Diffusion

- Par mail, en format PDF
- Possibilité d'envoi papier sur demande (avec frais coûts 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

Pour ce dernier numéro de l'année 2025, nous avons choisi d'explorer le thème de *Shishya* : celui qui accepte la discipline.

Au fil des pages, vous découvrirez nos élucubrations sur ce mot, comme on soulève lentement le voile sur une idée qui a mûri avec le temps.

Nous sommes tous, à un moment ou un autre, cet élève qui avance à tâtons, qui doute, qui tente, qui recommence et qui apprend encore et encore.

Dans un monde où l'agitation, tant physique que mentale, prend bien trop de place, la discipline ressemble parfois à un chemin étroit d'esprit bien trop restrictif. Pourtant, elle est surtout une manière de revenir à soi, de s'asseoir "tout près" comme l'évoquent les Upanishads, pour entendre enfin l'essentiel sans le brouhaha alentours.

Vous retrouverez aussi nos rubriques habituelles comme les coups de cœur ou une séance pratique... ainsi que la fin de la pédagogie selon l'enseignement de Sri T.K. Sribhashyam, proposée par Lucie.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà de bien jolies et lumineuses fêtes de fin d'année.

Line & Lucie



Andros/Grèce - Octobre 2025 - Photo Ip

Shishya ...

... Ou *Śiṣya*, nom de la tradition orale hindoue signifiant élève, dans le sens de *celui qui accepte la discipline* demandée par le Guru.

Lors de recherches effectuées dans ma bibliothèque, mes notes ou en ligne afin de rédiger ma chronique précédente (YB N°22), j'avais constaté que la traduction de ce terme sanskrit faisait plus souvent référence à un *disciple* qu'à un *élève* mais n'en avais pas tenu compte pour privilégier un sens plus fidèle à l'enseignement reçu. Comme cette différence d'interprétation me questionnait toujours, je tenais à préciser aujourd'hui les définitions utilisées alors avant d'aborder l'écriture de la suite.

Rappel des définitions données :

- Relation Maître/*Guru* - Élève/*Shishya* (littéralement, celui qui accepte la discipline)
- Relation Maître/*Guru* - Disciple/*Adhikari* (littéralement, celui qui prendra la place du Guru)

Pour les récits épiques de la littérature indienne tels que les *Purāṇa*, *Śiṣya* se comprend comme celui qui possède les plus hautes qualités de caractère, d'attitude et d'aptitude à suivre l'enseignement. Qui est donc, dans une confiance totale envers son *Guru*, entièrement dévoué à l'étude.

Pour les *Upaniṣad*, il est littéralement celui qui s'assied humblement tout près du Maître afin de bien l'entendre et surtout ne rien perdre de son enseignement. Son synonyme est le verbe Se rapprocher. Et pour la *Bhagavad-Gītā*, il est plutôt *Bhakti-yogin*, c'est-à-dire un *Yogi* au service dévotionnel de *Kṛṣṇa*, dans un amour inconditionnel pour Lui (qui le lui rend bien !).

Ceci étant, pourquoi utiliser alors le terme *Adhikari* pour désigner un disciple du *Guru* ? D'un point de vue sémantique, par sa capacité de dépassement de soi, *Adhi* est Le premier. Ainsi, *Adhikāra* signifie Aptitude et *Adhikarin*, Celui qui est capable de... Il ne s'agit dès lors pas d'un disciple parmi d'autres mais bien Du premier qui, le moment venu, aura les capacités les plus pointues pour transmettre, sous-entendu à même de remplacer le *Guru*.

Les mots sanskrits étant chacun des concepts à part entière, la rigueur dans leur choix est primordiale pour garantir une transmission fidèle du savoir ancestral, d'autant plus si celle-ci est orale, sous peine d'en perdre l'essence profonde comme le démontre facilement le jeu certainement testé par nombre d'entre nous de la phrase dite à l'un, qui la répète à l'autre et ainsi de suite jusqu'à revenir totalement déformée à l'oreille de celui qui lança la chaîne.



Tirons maintenant le fil de *Śiṣya* dans le sens de "l'élève qui écoute et fait au mieux avec ce qu'il a entendu puis compris de la transmission reçue".

Qu'importe le sujet étudié, par exemple le yoga théorique et pratique, si le professeur a ses responsabilités - ici, le devoir de transmettre la méthode sans mélanger les styles, avec éthique, pédagogie et ouverture d'esprit, dans la patience et le respect du rythme de chacun - l'élève a tout autant les siennes - une implication personnelle sérieuse dans l'apprentissage, avec confiance et respect mais aussi vigilance et persévérance, dans un juste effort - afin que l'un et l'autre atteignent les objectifs fixés sans encombre.

Tout ne se passe pourtant pas toujours de la sorte, quelles qu'en soient les raisons d'ailleurs. Une perte de sens, de confiance ou d'envie si tournée par exemple vers le consumérisme, suffit généralement à faire changer radicalement de direction ou pour tout faire capoter. Le manque de sûreté et, plus grave, la dépendance envers le Maître, seront fatals. Idem avec un égocentrisme exacerbé puisqu'il n'est que rarement comblé.

Quoi qu'il en soit, nos choix posés sont toujours justes parce qu'ils sont autant formateurs dans les échecs que dans les réussites. J'irai même jusqu'à penser que le cours de notre existence ne génère que les expériences utiles à la progression sur notre chemin, même si cela paraît fou au vu des difficultés à surmonter.

En écho aux propos de Line dans son article YB de septembre dernier sur le *Guru* intérieur, je choisis à dessein l'exemple de notre corps enseignant qui informe en permanence sur notre état général. Par les gênes ressenties dans les mouvements, les dysfonctions organiques, les douleurs persistantes ou les peines psychiques, ce mentor rappelle à nos bons souvenirs nos manquements, ne serait-ce que dans notre hygiène de vie. Et puisqu'il donne l'alerte, pourquoi ne pas réagir en conséquence ?

Nous pourrions déjà dresser un constat, en intégrant que notre époque est une gageure tant les sollicitations à *avoir* sont multiples et les injonctions à *faire* et *paraître*, compliquées... Puis reconnaître que nous profitons de notre personne tout en usant collectivement de notre environnement. Et que cette quête de sensations et de profits masque le fait que la nature et l'humanité sont étroitement liées. Alors pourrions-nous mener un combat global pour retrouver l'harmonie naturelle perdue...

Nous pourrions aussi agir spontanément comme après le passage d'une tempête et du temps de sidération qui suit. Ouvrir les yeux sur ce qui reste. En dresser la liste non sans avoir matériellement fait un tri sévère pour ne garder que ce dont nous avons réellement besoin. Bref, poser littéralement ce solde à l'endroit, en sa bonne place.

Nous pourrions procéder de même avec nos comportements, réflexes, pensées, émotions et sentiments. Mettre notre vie trépidante sur pause avant que notre corps épuisé ne l'y oblige. Un laps de temps bienvenu qui permet de choisir pour ne conserver que ce qui fait sens, lien et renouveau.

Une fois le silence et le vide installés, nous pourrions tirer le portrait sincère de ce qui est correct, vrai, adéquat ou pas. Ce bilan devrait en plus, à peu de choses près, correspondre à nos besoins communs, de nature et d'humanité. Alors reviendrait l'énergie qui nous manque aujourd'hui pour répondre à toutes les urgences et nécessités... Ainsi se ferait ce qui doit se faire, humainement. Et ce qui doit être, sera !

Juste écouter la petite voix de notre conscience, tel *Sisya* faisant confiance à son *Guru* intérieur pour retrouver sa bonne voie... Être attentifs aux maux des corps comme à ceux du monde, tels des mots qu'ils chuchotent... Mais crient si nous ne les écoutons pas.

Lucie



Tel un faisceau de lucidité !

Andros/Grèce - Octobre 2025 - Photo Ip

Shishya - Celui qui accepte la discipline

Avant de parler discipline, si on revenait vers ma définition du guru. Cet être que je choisis comme mon maître pour me permettre de m'élever. C'est lui qui va initier ma réflexion pour me faire évoluer, pour lever les voiles de l'ignorance. Auprès de lui, j'ai ma place, même si je ne suis pas du même avis. Ces différents sont peut-être ce qui permettra un débat constructif pour apprendre l'un de l'autre, de maître à élève et d'élève à maître.

Avec le terme Shishya me revient encore cette traduction / définition du mot Upanishad : être assis tout près du maître. Les Upanishads sont ces textes qui traitent de philosophie indienne et autour desquels le Yoga prend racine. Imaginons un instant être revenus aux temps anciens, lorsque le Yoga émergeait sur sa terre natale. L'écrit n'était pas à la portée de tous, alors la transmission se faisait oralement. Si on voulait pouvoir entendre tout ce que le maître avait à dire, aussi bien la récitation du texte que son interprétation, il fallait s'asseoir tout près de lui pour ne pas en perdre une miette, pour ne pas risquer d'entendre un autre mot que celui prononcé au milieu du joyeux brouhaha de l'assemblée.

Un point encore important pour ma compréhension, le guru n'est pas tout blanc ou tout noir. C'est moi qui lui donne le visage dont j'ai besoin : la sagesse, la quiétude, la douceur, la vérité... Pour ma part, un guru n'est pas forcément toujours une personne de chair et de sang, parfois c'est un écrit sur lequel je suis tombée qui guide un instant ma route, parfois c'est le fait d'observer la nature qui m'apprend.



Khali-Durga / Temple du Colosse - Île de la Réunion - Octobre 2016 - LB

Comment définir la discipline ? Dans les écrits sur le yoga, on parle de Tapas : travailler avec conscience dans l'effort. J'aime à penser que l'effort est un instant d'inconfort où je suis bousculée, où parfois je me remets en question, où je suis dans l'instabilité, dans la transition, tout en sachant qu'après ceci, il y aura plus de confort, avec une meilleure compréhension et plus de stabilité. La discipline n'est plus un effort à partir du moment où je comprends pourquoi je le fais et comment je le fais. Et c'est ici que la discipline devient un rituel.

Fournir un effort se fait toujours en conscience. En effet, notre attention est toujours attirée par la douleur lorsque notre action fait mal à notre égo, à notre mental ou dans notre corps. Repensons un instant à toutes ces postures inconfortables, insupportables et non praticables au tout début de notre

chemin dans les Asana. Et maintenant, quelques pratiques plus tard, comme elles sont aisées. Le corps les a comprises. Le mental n'est plus en résistance. On peut visiter une couche différente, comprendre une nouvelle fois, avec un éclairage différent.

Si on regarde l'apprentissage du Yoga d'il y a quelques siècles à peine, le disciple « s'inscrivait » chez un guru pour être formé, non pas sur un banc d'école mais en le suivant (cf. YB22, article de Lucie). Un disciple n'est donc pas seulement un étudiant puisqu'il partage la vie du maître, observe sa manière d'être, de penser ou d'agir.

L'apprentissage passe autant par la transmission de savoirs que par l'observation avec un fort désir de comprendre par l'expérience, de reproduire au plus juste ce qui est enseigné. L'enfant lui-même, dans ses divers apprentissages, comme la marche, la parole, imite le parent. Combien de fois ai-je vu la grimace de mon père à travers mes enfants ? L'apprentissage passe par l'observation puis l'imitation, puis à travers mes propres expériences finalement triées pour ne retenir que ce qui marche pour moi.

Être disciple, c'est choisir de se laisser transformer par un enseignement, cultiver l'humilité de celui qui ne sait pas encore tout en gardant sa lucidité. Le sens du mot disciple n'est pas la soumission mais la disposition à apprendre d'un maître, d'une voie ou de la vie elle-même. C'est un mot qui parle d'ouverture, de curiosité et de fidélité.

Fidélité oui, non pas à une personne précisément ou à son enseignement mot pour mot mais à une philosophie ou un art. Il est tout à fait possible d'avoir plusieurs gurus pour comprendre et explorer la voie du Yoga.

Ici, je sais que le mot Shishya me correspond parfaitement car je suis encore loin d'avoir tout compris. Je suis encore, pour un bout de temps, une chercheuse en Yoga et cet article n'a d'autre prétention que de vous avoir donné mon éclairage.

Mon texte est une invitation à regarder ce lien entre transmission et humilité, entre effort et compréhension, entre méthode et liberté intérieure.

Accepter d'avoir un maître, un instant, qui nous guide, peu importe que ce soit la vérité absolue si c'est ce dont j'ai besoin sur le moment.

Line



Sentier des Adonis/Saxon/VS - Mai 2025 - LB

Réflexion sur la pratique posturale

Lorsque l'on débute la pratique du *yoga*, tout est nouveau, à découvrir. Les informations sont nombreuses et l'usage des mots sanskrits complique un peu plus la compréhension de toutes les indications reçues... Il y a plus de matière à intégrer que ce que nous aurions cru avant de commencer.

Avec le temps et la familiarisation des postures ou autres techniques, nous constatons certains changements d'ordre général : une impression d'être plus calme, une respiration plus consciente, une meilleure concentration, un lâcher-prise plus spontané, un plaisir éprouvé à l'idée de ce rendez-vous hebdomadaire, une progression constatée, même si cela prend du temps, des semaines, des mois, voire des années, avec la sensation d'un manque lorsque nous ne pouvons pratiquer.

Pourtant l'habitude s'installe gentiment et, avec elle, une impression de ne plus pouvoir progresser. Ceci a pour effet de nous voir laisser tomber pour se tourner vers quelque chose qui devrait nous laisser plus de bienfaits. Autant le dire de suite : c'est un passage à vide obligé. Il y aura même plusieurs hauts et bas dans notre cheminement. Voyons comment faire pour ne pas se décourager.

Dans le fond, nous savons bien que cette pratique nous apporte quelque chose de positif, même si ce n'est pas spectaculaire, de l'ordre de l'apaisement intérieur ou bien un progrès au niveau de notre santé en général. L'idée est d'observer alors plus précisément ce qui se passe dans chacun des éléments vécus durant nos séances. Non pas pour prendre des postures plus acrobatiques ni forcer sur nos limites physiques et mentales mais juste constater les progrès qui arrivent de toute façon avec le temps.

Il est bon en effet de faire parfois le bilan de notre situation actuelle, à tous points de vue.

- Pour le côté physique, constater notre état de souplesse, force, résistance, nos possibilités ou limitations dans le mouvement, la stabilité etc.
- Pour le côté mental, observer nos aptitudes à la patience, perception, endurance, calme, concentration etc.
- Pour le côté psychique, prendre conscience de nos interactions entre sens de perception et mental, émotions, intuition, conscience etc.
- ...

Dresser ce bilan permet de mieux comprendre nos limites physiques, de réaliser plus finement nos capacités mentales et psychiques ou voir ce qui est encore à soutenir ou développer. Cela permet finalement de mieux vivre la paix intérieure, savoir accueillir l'adversité et rebondir, avoir un esprit plus clair et vif, à même d'écouter notre petite voix intérieure comme notre intuition.

Ce tableau révèle donc le chemin déjà parcouru. À nous ensuite de fixer des buts avec diverses étapes intermédiaires en adéquation avec nos réelles possibilités. De plus, être conscients de nos limites est essentiel autant pour progresser que pour ne pas se nuire.

Dans notre pratique posturale, nous connaissons maintes *āsana* qui peuvent remplacer une posture contre-indiquée ou peut-être très athlétique afin de respecter notre condition actuelle. Alors, profitons-en tout en se rappelant que, de toute façon, chacune d'elles est utile et efficace quel que soit le degré de difficultés qu'elle représente.

Gardons plutôt à l'esprit que la technique parfaite n'est pas une fin en soi. Le *yoga* n'est pas une performance à réaliser, ni physique ni intellectuelle, raison pour laquelle chaque *āsana* comprend de multiples variantes, de la plus simple à la plus difficile. Et chacune d'elles, bien pratiquée, peut nous donner tout ce dont nous avons besoin sur l'instant. Ce qui importe le plus se situe par contre au niveau de ce que nous pouvons vivre intérieurement dans la posture.

Il s'agit donc ici d'éprouver notre capacité d'accueillir nos limites, de doser notre juste effort autant dans la stabilité et la fermeté que dans la douceur et le lâcher-prise. Ainsi pouvons-nous progresser en force et en souplesse car nous devenons notre juge intérieur, toujours sincère et bienveillant !

Nous pouvons aussi travailler non pas sur la difficulté physique mais sur notre capacité d'observation mentale, même dans une posture unique, acquérant ainsi un plus grand calme intérieur. Placer notre attention sur le son que produit notre souffle en *Ujjāyi* est en soi une grande aide pour calmer le mental puis se déconnecter de nos activités quotidiennes. De sorte qu'à terme et grâce à la respiration, nous parviendrons à ce que le corps physique soit plus maîtrisé et se fasse oublier en même temps que nos activités sensorielles et analytiques se mettent en retrait... Alors s'ouvrira un instant hors du temps et de l'espace. Peut-être l'avez-vous déjà constaté ? Et vu que ce phénomène de suspension arrive plutôt en fin de séance alors qu'auparavant notre mental bouillonnait de pensées tout autant que notre corps était en tension, prêt à l'action ?

Nous pouvons par ailleurs travailler sur notre vigilance d'esprit dans une *āsana* que nous connaissons parfaitement. Même si la routine n'est pas bonne pour rester attentif puisque le mental tend à se mettre en mode pensée ou à focaliser sur autre chose. L'idée est ici de juste goûter à l'instant présent.

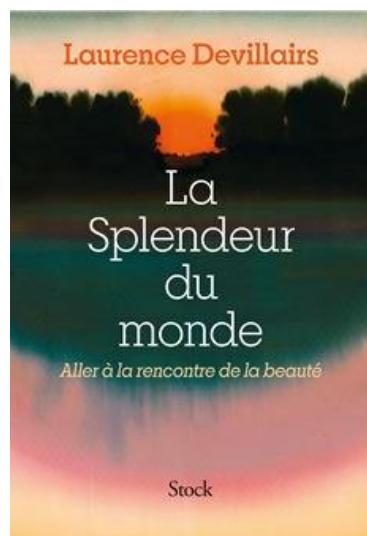
In fine, nous pouvons ramener tous les bienfaits perçus dans la pratique dans notre vie quotidienne : la capacité de lâcher prise sur ce qui nous dépasse, de voir le bon côté des choses au fur et à mesure qu'elles surviennent, d'agir selon nos besoins profonds, d'accueillir l'adversité telle qu'elle se présente, de rebondir selon nos aspirations, de profiter pleinement des petites choses, des joies simples et de la beauté de la vie.

Que notre cheminement en *Yoga* soit volontaire mais apaisé, en phase avec nous-même !

Texte écrit en avril 2022 remanié en octobre 2025

Lucie

Coup de cœur Lecture



Éditions Stock - 2024

Laurence Devillairs, Dre en philosophie nous invite à ouvrir les yeux sur la beauté du monde. Ce livre mêle expériences personnelles, réflexions philosophiques et exercices.

Le but n'est pas de consommer, de « faire » les mille merveilles du monde, mais de s'immerger et d'être rempli de ce qui nous saisit.

C'est beau ! En trois mots tout est dit. Qu'expriment-t-ils ? Un plaisir, un goût, une mode ? Et si c'était plus que cela... Et si la beauté, notre capacité à la voir, la sentir, l'entendre, était la manière privilégiée que nous avons d'être vivant sur cette terre ? Cette aspiration à la beauté est vitale mais nous la négligeons. Nous passons à côté, même en voyage où elle constitue pourtant la vraie destination.

S'abandonner à la beauté d'un paysage, d'une symphonie, du bleu des nuages, d'une œuvre d'art... suscite un élan comparable à l'embrastement amoureux. Laurence Devillairs nous souhaite de le ressentir encore et encore...

Un livre lumineux qui célèbre la beauté du monde ordinaire. Mais aussi apprendre à se libérer de l'obligation de s'émerveiller, et aller vers l'imprévu.

Edith

Coup de cœur Lecture bis

 <p>Nelly Pons Le grand épuisement ACTES SUD</p>	<p>Ce livre est le poignant récit d'une descente aux abîmes vécue par son autrice.</p> <p>Les 192 pages qui le composent, bien que lourdes de sens, ont en elles une légèreté poétique qui rend leur lecture rapide, aisée et très instructive sur les différentes étapes de <i>l'épuisement physique, psychique et émotionnel total</i>. Mais pas seulement.</p> <p>Elle y décrit aussi sa lente remontée de tête hors de l'eau, de son hypersensibilité aux événements et de son avancée en dents de scie qui lui permet aujourd'hui de nous faire bénéficier de son expérience.</p> <p>Son témoignage rend mieux conscient des signes émis par notre corps autant que la nature, symptômes avant-coureurs du grand épuisement-effondrement qui nous guette, individuellement et collectivement concernant le vivant, si nous n'y prenons pas plus attention.</p> <p style="text-align: right;">Lucie</p> <p>Editions Actes Sud - Arles - France - 02.2025</p>
---	--

Coup de cœur Visites à Neuchâtel

<p>Centre Dürrenmatt (CDN)</p>  <p>Le_Centre_Dürrenmatt_Neuchâtel.jpg</p> <p>Jardin botanique NE</p>  <p>JB de Neuchâtel - Août 2025 - Photo Ip</p>	<p>Un lieu idyllique sur les hauts de la ville de Neuchâtel duquel s'ouvre un panorama absolument grandiose sur la ville, le lac et le plateau suisse...</p> <p>Le musée, logé dans un bâtiment signé de l'architecte tessinois Mario Botta qui intègre l'ancienne maison de Friedrich Dürrenmatt, propose une exposition permanente de peintures et dessins très intéressante... Et une autre, temporaire sur un aspect particulier - dernièrement, il s'agissait des dessins de l'artiste autour de sa passion du football - sans compter les diverses parutions et activités ponctuelles proposées.</p> <p>Si vous marchez depuis la gare vers le Vallon de l'Ermitage - une vingtaine de minutes de montée entre superbes maisons, herbages et parties boisées - en direction du CDN, vous longerez le Jardin botanique de la ville. Il vaut vraiment la peine de s'y arrêter.</p> <p>Tous les sites conservatoires et d'études botaniques de nombreuses villes universitaires - ou pas - sont d'ailleurs à recommander : Genève, Lausanne, Fribourg, Biel/Bienne, Berne, Bâle, Soleure, Zürich, Porrentruy, Brissago etc. De même que ceux de villages de montagne, par exemple en Valais : Champex, Bourg-St-Pierre, Erschmatt etc.</p> <p>Expérience faite, en visiter un donne envie d'aller voir tous les autres, en plus de découvrir de merveilleux endroits de Suisse. Lucie</p>
---	---

Utthana Asana

Posture en flexion debout

Technique :

Placez-vous en Thadasana en gardant les genoux serrés
Expire, entrelacer les mains, expirez. Les coudes sont tendus. Ne pas plier pas les genoux
Inspire, lever les bras au-dessus de la tête
Expire, baisser le buste en avant, poser les paumes des mains à plat au sol à côté des pieds, poignets près des talons
Expire, approcher le buste des jambes et toucher vos genoux avec la tête
 Ne pas relâcher la tension aux genoux et remontez bien les rotules
Garder cette posture pendant 6 respirations Ujjayi, yeux fermés. Entrelacer à nouveau les mains...
Inspire, remonter sans cambrer le dos.
 Eventuellement plier un peu les genoux si votre dos est trop sollicité
Expire, baisser les bras le long du corps, revenir en Samasthiti (debout bras le long du corps, menton rentré vers la gorge pour étirer la nuque)

Variantes :

- Faire 6 X l'asana, en mouvement
- Coudes entrelacés
- Mains derrière les mollets
- Ou mains jointes

Adaptations :

- Flexion plus douce, bras ballants, nuque relâchée
- Yeux ouverts en cas de manque d'équilibre
- Ou, si besoin, en appui des mains sur les genoux ou les tibias, évent. garder le dos horizontal

Profiter de l'expiration pour laisser la musculature arrière du corps se détendre selon ses propres limites, adapter selon ressenti

Traduction :

Etirement :

Ici, de la partie arrière du corps

Aussi appelée :

Pada (jambe) Hasta (main) Asana

- **Ut** est une particule qui indique une volonté délibérée d'intensité,
- **Tan** est un verbe qui signifie allonger, étirer, étendre
- Dans cette posture, la colonne vertébrale reçoit un étirement intense

Symbolique : Posture d'humilité, d'offrande et de dévotion

Contre-Indications :

- Sciatique aiguë.
- Hypotension, Hypertension
- Sinusite chronique

Observation/Indication :

Lors de **sinusite**, on peut voir une blancheur au niveau des arcades sourcilières, du nez et du menton. Le reste du visage est rouge

Effets au niveau Anatomique :

- Apaise les maux de ventre
- Décongestionne
- Tonifie les reins

Effets au niveau physiologique :

- Apaise les douleurs abdominales dues aux règles
- Ralentit le rythme cardiaque
- Irrigue mieux le haut du corps
- Facilite le retour veineux
- Régénère la moelle épinière
- Corrige le dos (scoliose par ex.)
- Remet les vertèbres en place
- Sert à introduire Sarvanga- et Shirsha Asana



Dessins Ib

Erreurs fréquentes d'exécution - à corriger :

- Être attentif à ce que les mains soient à la même hauteur
- Jambes non jointes
- Tête non relâchée
- Nuque crispée
- Ventre crispé

Effets au niveau mental :

Après avoir effectué l'asana, on se sent calme et rafraîchi, les yeux deviennent brillants et l'esprit est en paix.

Effet au niveau psychologique :

Permet de voir les choses différemment, sous un autre angle

Effet au niveau énergétique :

Aide à lâcher les tensions

Vira Asana

Posture à genou

Technique : (Fig. 1)

- Départ à genou
- S'asseoir entre les talons
- Garder les genoux rapprochés
- Positionner correctement les pieds (cou-de-pied vers le sol), parallèles aux cuisses
- Redresser la colonne vertébrale
- Mettre les mains sur les genoux

Variantes :

- En mvmt : se lever, s'asseoir
- En torsion
- Allongé sur le dos
- En Ardha (= 1/2), comme Tiriang Muhka Asana mais avec genou fléchi) (**Fig. 2**)
- Allongé sur le dos avec 1 seule jambe fléchie
- Allongé sur le dos avec 1 seule jambe fléchie tout en gardant l'autre tendue vers le haut

Erreurs fréquentes :

- Fausse position des genoux
- Pieds non alignés sur les côtés
- Epaules arrondies
- Lombaires non redressées

Adaptations :

- Prendre la posture sur une brique ou un coussin sous les fessiers pour éléver les hanches

Ligatures :

Oui

Les 3 Bandha sont possibles

Concentrations :

Oui en statique

Inspire : remonter le regard de Mula au Shirsha,

Expire : le redescendre pour rester sur un des points de la médiane ci-dessus

Rétentions :

Oui, l'un ou l'autre ou les deux :

AK (poumons pleins) et BK (poumons vides)

Traduction : Le héros

Il est intéressant de noter que **Veerasana** (selon HYP) ressemble beaucoup à « Vir Hanuman ». Hanuman est connu pour sa dévotion au Seigneur Rama et aussi pour être une âme humble (malgré sa puissance et sa force). Dans un cas, il a montré sa dévotion et son humilité lors de sa visite à Lanka. Il s'est rendu à la cour de Ravana et, assis sur sa queue qui ressemblait à une montagne, il a déclaré qu'il n'était qu'un messager du Seigneur Rama. Il n'a jamais tenté de montrer sa bravoure ou sa puissance. Cela montre à quel point Hanuman était courageux et intrépide car il était sûr que son Seigneur prendrait soin de lui et le protégerait, même du fort de l'ennemi. « Vir Hanuman », l'une des nombreuses histoires de la légende Hanuman, parle de sa dévotion et de sa posture assise alors qu'il rendait hommage au Seigneur Rama et à Sita. Cette posture est également connue sous le nom de *Mahaveera*, car Hanuman est appelé *Mahaveera* dans le Ramayana. Agenouillé sur un genou, en Veerasana, Hanuman s'abandonne à son Seigneur, sans détourner sa concentration de l'état méditatif. Il dépeint un état dans lequel l'esprit et le corps sont libérés du stress physique



(Fig. 1)



(Fig. 2)

Dessins Ib

Contre-Indications :

Problèmes de

- Hanches
- Genoux
- Chevilles

Effets au niveau anatomique :

- Étire en profondeur les quadriceps et les muscles des chevilles, améliorant la flexibilité et réduisant la tension dans ces zones
- Améliore la flexibilité des genoux
- Renforce les muscles des pieds
- Renforce les muscles des pieds
- Améliore l'alignement des orteils.
- Favorise une bonne posture
- Aide à aligner la colonne vertébrale

Effets au niveau physiologique :

- **Stimule la digestion :**
Dans cette position, la compression douce de l'abdomen peut stimuler les fonctions des organes digestifs et améliorer la digestion
- **Favorise une meilleure circulation nerveuse**
- **Compliance pulmonaire**

Effets au niveau mental :

- **Calme l'esprit**
Favorise un état de relaxation et de tranquillité
- **Réduit le stress et l'anxiété**
Offre une position confortable pour la méditation ou la respiration profonde
- **Améliore la concentration**
Offre le centrage, la stabilité et la clarté mentale pour favoriser la pratique de la méditation

Séance pratique

Ujjayi 12 respirations, assise en tailleur ou (1/2) lotus, concentration Nasagra (bout du nez) :

Inspire et expire avec la compression au niveau de la gorge



Vira Badra Asana n°1 3 resp. G/D

Debout amener le pied D en arrière. Lever les bras à l'inspire et à l'expiration flétrir le genou gauche. Rester 3 respirations. Tendre le genou sur l'inspiration et ramener les bras vers le bas à l'expiration. Faire la même chose de l'autre côté



Paschimothana Asana 6 resp.

Assis en Danda Āsana. A l'inspiration lever les bras à l'expiration amener le ventre contre les cuisses en vous penchant en avant et déposer les mains quelques parts sur les jambes. Rester 6 resp. Redresser les bras et le dos. A l'expiration relâcher

Adapter la flexion si besoin mais garder le dos dans un seul axe oblique nuque - bassin



Bhujanga Asana 3 resp.

Allongé sur le ventre les mains de chaque côté du buste. Sur l'inspiration soulever le menton, regarder vers le haut. Sur l'expiration reposer le front au sol. Faire encore 2X



Ardha Sethu Bandha Asana 3 X puis 3 resp.

Allongé sur le dos, genoux fléchis et serrés, pieds en contact sur l'inspiration soulever le bassin et sur l'expiration reposer le bassin. Faire encore 2 fois. Puis reprendre la posture et rester en place 3 respirations



Prasarita Pada Uttana Asana 6 resp.

Debout pieds écartés, sur l'inspiration lever les bras sur l'expiration se pencher en avant. Poser les mains quelques parts sur les jambes ou au sol. Relâcher la nuque et rester 6 respirations. Redresser avec une inspiration Si Contre-indiqué, faire **Utthana Asana** adapté Cf. fiche technique
./.

**Supta Pada Angustha Asana** 12 resp.

Sur le dos, pieds serrés, sur l'expiration soulever les jambes et les saisir avec les mains. Rester 12 respirations. Poser les jambes au sol sur l'inspiration

**Baddha Kona Asana sur le ventre** 3 resp.

Allongé sur le ventre, écartez les pieds, flétrir les genoux pour amener les plantes de pieds l'une contre l'autre. Mains sur chaque côté sur buste, sur l'inspiration tourner le visage vers le haut et presser sur les bras pour décoller le buste / ventre. Rester 3 respirations. Reposer le ventre/buste/front au sol sur l'expiration. Ne pas forcer ! Prendre Vajra Asana en flexion avant ou Apana Asana si besoin

**Ardha Vira Asana** 3 resp. G/D

Cf. fiche technique

**Marichyta Asana V1** avec regard vers l'arrière

Concentration sur Nasagra, 3 resp. G/D

Assis en Danda, flétrir le genou droit, pivoter les épaules vers la gauche, le visage tourné vers l'arrière le regard sur le bout du nez. Rester 3 respirations. Défaire la posture et faire la même chose de l'autre côté.

**Siddha Asana + Chin Mudra** 6 resp. G/D

Assis, pied G dessus/devant le pied D, pouce et index liés en boucle (Chin Mudra). Faire les respirations puis faire idem en changeant le croisement des pieds.

Rester un instant encore pour observer et apprécier l'état obtenu

Bonne pratique !

Line

Un peu de pédagogie pour la pratique

*Suite et fin des notes d'une conférence donnée par Sri T.K. Sribhashyam à Sierre en automne 1989, prises à trois mains par Élise Zufferey et deux de ses filles, SD et LP.
(Voir parties précédentes dans YB N°20-22)*

Précédemment, nous avons vu "le rôle des postures ... pour retrouver l'harmonie avec l'univers". Voyons maintenant le rôle des "Prāṇāyāma, outils pour retrouver la source de l'univers".

Prāṇāyāma signifie communément la (technique de) maîtrise du souffle. Précisons cette définition en traduisant chacun des mots contractés qui le composent :

Prāṇa est l'énergie de vie originelle, sa Source

Āyama signifie une progression, une extension de notre vie, aller vers

Yama est le contrôle, la discipline. Ce terme vient de la racine verbale YAM-

YAM- : Maîtriser, dompter, tenir *les rênes*

Aller vers... tout en restant où l'on est, comme peut le faire un élastique (+/-)

Il existe deux sortes d'activités fondamentales dans la vie :

- Celles liées au monde, qui permettent d'interagir avec la matière
- Celles liées au souffle, qui permettent de retrouver la Source

Le rôle de Prāṇāyāma est d'aller à la quête de l'univers et de celui qui l'a mis en activité, sans toutefois y accéder directement. Alors, comment procéder pour y parvenir ?

L'univers tout entier est représenté à travers mon corps. Par exemple, les cellules sont les étoiles ... ; nos canaux sont les rivières ; nos reliefs sont les montagnes et les plaines ...

Le nouveau-né commence par respirer pour pouvoir vivre et expérimenter le monde. Suivant cet exemple, nous utilisons notre corps physique pour comprendre l'univers. Notre respiration est ici le moyen le plus simple et le plus logique de se mettre en communication avec lui.

Il existe donc un lien entre la Source et l'univers. Théoriquement nous n'en avons pas besoin mais comme c'est ce lien qui l'a mise en activité pour créer l'univers, il nous est nécessaire de le connaître pour retrouver notre chemin vers l'Origine.

Notons que chaque espèce a cette Source en elle. Il n'est bien sûr pas possible de connaître concrètement la Source mais seulement de constater ses activités.

Ce qui est dense et palpable n'est que l'expression de ce qui est plus subtil et impalpable. Par exemple, une étoffe de soie est une chose palpable, que l'on voit globalement et qu'on peut expérimenter. Celle-ci est composée de beaucoup de fils, éléments plus subtils que l'on ne voit pas, du moins pas directement ou spontanément. La respiration n'est, de même, qu'une expression (tangible) de la Source de l'univers, son Origine (intangible).

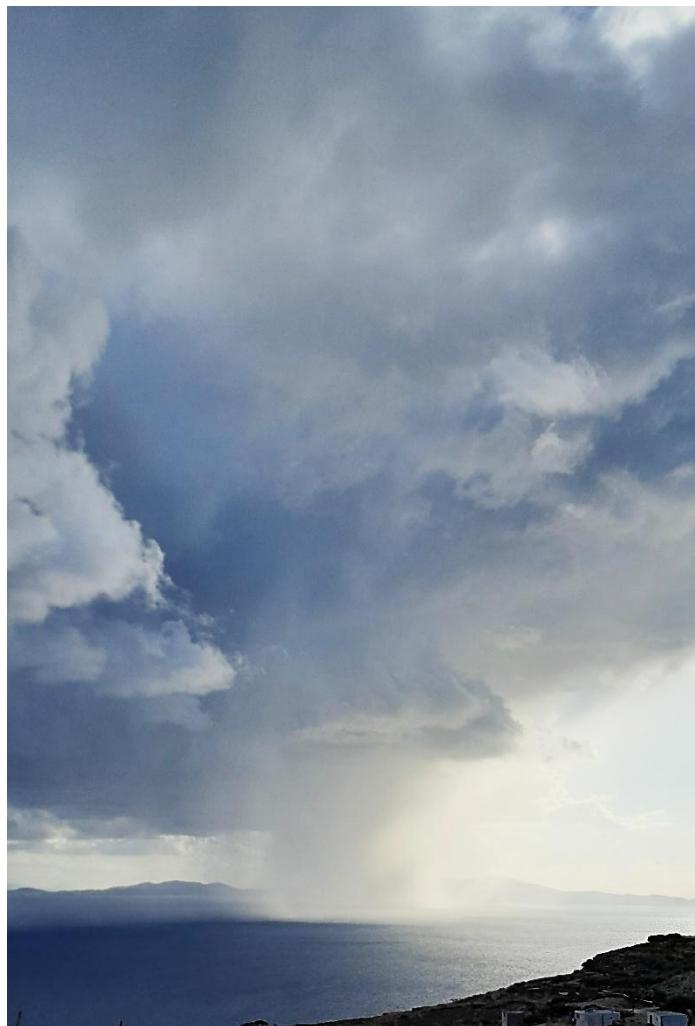
Le Prāṇāyāma permet donc de comprendre l'univers, extérieurement, alors que l'Āsana permet d'être en harmonie avec l'univers, intérieurement.

Retranscription faite par Lucie

À méditer

En lien avec la photo de couverture...

Sur les forces de la nature



**Tempête sur la Mer Égée
Vue depuis l'île de Tinos/Cyclades/Grèce
Octobre 2025 - Photo Ip**

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°23*
Peut se faire avec l'autorisation préalable de la rédaction...
Merci !