

(पृथ्वी)

Prithvi ou **Pr̥thvī**

L'élément fondamental Terre

Combinaison des cinq éléments



Barrage do alto Rabagão

Portugal - Août 2025 - Photo JP

Contenu en bref

Thèmes "fil rouge"	p. 2
Éditorial	p. 3
Philosophie du Sāṃkhya	p. 4 - 6
Sur le thème de Pṛthvī	p. 7 -12
. Article de Line	p. 7 - 9
. Article de Lucie	p.10-11
. <i>Je suis toi</i>	p.12
Fiches techniques	p.13-14
Tāḍa (thada) Āsana	p.13
Baddha Koṣa Āsana ou Mahā Bandha (Mudra)	p.14
Séance pratique	p.15-16
Coups de cœur Livres	p.17
À méditer	p.18

Thème fil rouge YB N° 24

Prithvi ou Pṛthvī (पृथ्वी) - Terre

Thème fil rouge YB N° 25

Ap (अप) - Eau

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 et photos

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

Chers Amies et Amis en Yoga,

Nous profitons de ce premier numéro de l'année 2026 - que nous vous souhaitons douce quoi qu'il en soit - pour entamer le grand chapitre de la philosophie indienne abordant le thème de la matière.

Pour ce faire, nous nous sommes appuyées notamment sur le point de vue du *Sāṃkhya* (le système du dénombrement) inspiré des *Veda*, que le Sage *Kapila* formula en 500 aphorismes au début de notre ère et que d'autres synthétisèrent encore dans le premier millénaire.

Ce grand sujet occupera donc les lignes de plusieurs éditions à venir, partant - avec le présent bulletin - de l'un des cinq grands éléments que nous expérimentons tous les jours, c'est-à-dire la terre, pour aller vers l'infini de l'espace éthéré, impalpable, sans bien sûr oublier les éléments médians de l'eau, du feu et de l'air.

Nos habituelles rubriques se sont ainsi naturellement construites autour de cette matière, la plus visible et terre à terre, en espérant que ce voyage à bord du *Yoga Bulletin* vous offre de nouveaux champs des possibles, un nouvel horizon !

Lucie & Line



Portugal - 2025 - Photo JP

Sāṃkhya darśana

Introduction

La philosophie indienne comprend plusieurs grands systèmes traditionnels appelés *darśana* (mot sanskrit venant de la racine verbale DRSH- : VOIR). En Occident, il se comprend comme un "point de vue" sur la Création alors qu'en Inde, il signifie "ce qui permet de voir le reflet de son âme".

Il existe 6 *darśana āstika* ou *points de vue orthodoxes* (littéralement traduits par "ainsi soit-il") sur la réalité du monde car ils s'inscrivent dans la droite ligne des textes originels des *Veda*, complétés de quelques anciennes *Upaniṣad* dont ils adoptent les fondements tout en éclairant certains aspects.

Le système du **Sāṃkhya** (nom venant de *saṃkhya* sans trait sur le "a", qui signifie "nombre" ou "chiffre", par ex. de molécules, de fonctions, de qualités, de principes...) a la particularité d'expliquer l'évolution de la création en énumérant ses 25 éléments fondamentaux avec l'aide de plusieurs formules mathématiques.

Notons qu'il est le seul *darśana* qualifié de "dualiste" par ses 2 principes éternels *indépendants* alors que les 5 autres ont 2 principes éternels *non indépendants* (en union), raison pour laquelle il est souvent considéré comme *athée*.

Une datation précise est difficile à faire car, si les ébauches de ces textes remontent au début de la période préclassique, vers -600, elles sont reprises et affinées durant plusieurs siècles jusqu'à leur mise en forme durant l'époque dite "classique" (entre -300/-200 et +200/+300), chacune à 50 ou 100 ans d'intervalle. *Sāṃkhya* est d'abord rédigé en 500 *sūtra* (aphorismes) par le Sage *Kapila*.

Plusieurs philosophes l'ont commenté au fil des siècles, dont le principal, *Ishvara Kṛṣṇa*, qui le synthétise en 64 strophes de 2 lignes (*Sāṃkhyakārikā*) entre le 4^{ème} et le 5^{ème} siècle. Un autre, *Gauḍa Pāda*, y ajoute 5 ou 6 strophes de précisions au 7^{ème} siècle alors qu'un autre encore, *Vāchaspati Mīśra*, y annexe 2 ou 3 considérations au 9^{ème} siècle pour atteindre les 72 *kārikā* étudiés encore à ce jour. (*Kārikā*, texte condensant une longue théorie en petites phrases dont chaque mot cache un concept à développer ; ses versets poétiques facilitent l'apprentissage par cœur en usage à l'époque).

Cette théorie permet de mieux comprendre l'origine de la souffrance car, comme nous pensons que tout est immuable et éternel même si tout change en permanence, notre mental alterne entre regrets du passé et envies de futur alors que seul le présent est.

Selon cette philosophie [*kārikā* 1], l'existence est faite de 3 sortes de souffrances (*Dukha*) :

1. *Ādhi Bhautika*, d'origine physique (venant de la matière ou *Mahabhuta*), c'est-à-dire toute souffrance due aux malformations, maladies congénitales...
2. *Ādhi Ātmika*, liée au contexte, au milieu, au lieu de vie, c'est-à-dire toute souffrance venant du milieu, de l'époque, du régime politique, des désastres naturels...
3. *Ādhi Daivika*, d'origine non humaine, c'est-à-dire due aux forces de la nature ou divines...

Précisions de vocabulaire : . <i>ādhi</i> ,	"qui concerne" ou "le premier"
. <i>bhautika</i> ,	"venant du corps physique-physiologique-psychique"
. <i>ātmika</i> ,	"venant de l'âme, <i>Ātma</i> "
. <i>daivika</i> ,	"venant de Dieu, <i>Deva</i> "

Sur le fond, ce point de vue tente de répondre aux grandes questions existentielles

Qui suis-je ? De quoi suis-je faite ? Pourquoi souffré-je ? Comment sortir de la souffrance ?

Qui suis-je ?

Impossible de répondre à cette question sans avoir analysé ce qu'est mon corps, mon mental ... et constaté certaines choses :

- Je suis née, après gestation, de la fusion de 2 gamètes reçues de mes parents. Mon corps se transforme depuis et il en sera ainsi jusqu'à ma mort, comme cela l'était pour mes aïeux et le sera pour mes enfants...
- Ce qui m'entoure change aussi constamment, en un éternel recommencement. Les jours et nuits se succèdent via les positions du soleil, les phases de la lune, les semaines, mois et saisons, le cycle des graines devenant arbres par production de fleurs pour de futurs fruits et germes... L'arbre coupé transformé en meubles ou alimentant le feu pour cuisiner, se chauffer, se protéger... Transformé en cendres, il retourne à la terre tel un engrais faisant germer de nouvelles graines...
- Tout s'anime à un moment donné, par l'effet d'une certaine respiration, Souffle de vie, *Pneuma* ou *Prāna*
- Chaque entité du vivant est, qu'elle le veuille ou non, en interaction avec tout ce qui l'entoure, humains, animaux, végétaux, minéraux, eau, air, espace... sans distinction hiérarchique
- Ma manière de voir les choses évolue de même au fil du temps et des expériences de la vie

De quoi suis-je faite ?

Du plus concret, palpable ... au plus abstrait, non-palpable :

- D'un corps physique solide, liquide... (*Mahabhuta*)
- D'une énergie qui m'anime, dont la respiration est l'un des premiers signes (*Prāna*)
- D'une psyché dotée du mental (interactions des sens de perception avec la matière environnante, la capacité d'apprendre, de mémoriser, d'analyser, de créer, de décider et commander le corps ... teintée de l'expérience des sentiments et émotions). (*Karma - Dharma*)
- D'une conscience intuitive sur ce qui est juste (*Dharma*) ou pas et de mes aspirations profondes
- D'un esprit (principe de vie doté d'une parcelle de divin. (*Ātman - Brahman*))

Je suis donc à la fois une parcelle de ce qui était à l'origine avec un esprit ou souffle de vie, une conscience intuitive qui transmet la connaissance des Anciens et du Soi, un psychisme qui fait consciemment ou non le lien entre le corps et l'intellect par le mental via les sens, une énergie qui permet de fonctionner physiologiquement et mécaniquement mais aussi d'interagir avec l'environnement et une structure solide qui me soutient, globalement, en tant qu'individu.

Les éléments physiques et subtils qui me donnent ce statut d'être vivant se composent de ces 25 principes de base multipliés. Ceci est vrai pour toute matière.

La ***Taittirīya-upaniṣad*** (ancien texte philosophique précisant une notion particulière des *Veda* et source d'inspiration pour le *Sāṃkhya*) **explique** tout cela par **5 différentes enveloppes...** :

1. L'enveloppe de nourriture (corps de matière nourri tout au long de la vie) qui expérimente
2. L'enveloppe d'énergie (corps qui nous permet de fonctionner mécaniquement, physiologiquement, mentalement mais aussi d'apprendre et de se transformer, intellectuellement aussi ; qui nous permet finalement de cheminer spirituellement)

3. L'enveloppe du mental (corps qui interagit par les nerfs entre la matière et le mental à travers les sens de perception mais aussi celle qui nous donne la connaissance de soi, qui nous fait dire Je, avec un prénom, une identité...)
4. L'enveloppe de connaissance (corps de la conscience intuitive, du savoir acquis de génération en génération depuis l'origine)
5. L'enveloppe de félicité (corps qui nous est le plus intime, le plus subtil = le Soi, notre parcelle de Créateur)

... 5 enveloppes composant 3 corps distincts :

- a. La 1^{ère} enveloppe correspond au corps physique que l'on peut entendre, toucher, voir, goûter, sentir et qui permet d'expérimenter le monde puisque de même matière
- b. Les 2^e, 3^e et 4^e forment le corps subtil que l'on ne peut qu'imaginer tout en sachant qu'il existe bel et bien puisqu'il nous permet d'exister, fonctionner et interagir
- c. La 5^{ème} forme le corps causal (qui, dans la philosophie indienne, porte notre bagage le plus personnel et évolue cycle après cycle jusqu'à retrouver sa source originelle)

Maintenant, sachant mieux de quoi je suis faite (microcosme), je peux extrapoler cette théorie sur la création (macrocosme) qui m'entoure, faite également :

- De parties solides telles le sable, les montagnes, arbres, prairies... : l'élément Terre
- De parties liquides comme la pluie, les ruisseaux, fleuves, océans... : l'élément Eau
- De chaleur interne comme le magma et externe comme le soleil... : l'élément Feu
- De mouvements comme celui du vent, de la brise aux tempêtes : l'élément Air
- De vide, qui révèle la 3D : l'élément Espace

Et préciser que **ces 5 éléments sont dosés et agencés différemment en fonction de la nature de chaque chose - élément du vivant**, qu'il soit rocher, plante, animal ou être humain.

Je peux constater enfin que **tout ceci fonctionne selon trois modes ou qualités (Guna) combinés :**

- La légèreté : *Sathva guna*
- Le mouvement : *Rajas guna*
- La lourdeur ou limitation : *Tamas guna*

Comme un fleuve dont la Source (*Sathva*) donne naissance ... à une rivière qui grandit et coule, toujours en mouvement (*Rajas*) ..., dont les berges (*Tamas*) délimitent la trajectoire jusqu'à la mer ... qui s'évapore pour redevenir nuages et pluie qui alimentent à nouveau la Source (*Sathva*) ... en un éternel recommencement, mais à chaque fois sensiblement différent car leurs dosages évoluent en fonction des alliances du moment, augmentant ou atténuant tour à tour leurs effets.

Lucie

Le texte ci-dessus n'est qu'une introduction très condensée des Sāṃkhyasūtra rédigée pour partager quelques clefs de compréhension sur le thème de la matière afin que vous puissiez mieux apprécier le contenu de nos articles, présents et futurs, même sans être spécialistes du sujet.

À noter que le fond de ces lignes se réfère à mes notes de cours de formation Yogakshemam, enseignés par Sri Acharya T.K. Sribhashyam à Neuchâtel et suivis, pour ma part, entre 1995 et 2001.

Prithvī - Terre

*Nous n'héritons pas la terre de nos ancêtres,
nous l'empruntons à nos enfants.*



Alentours de Saxon - Juillet 2025 - Photo LB

Pour ma réflexion sur la terre, je souhaitais sortir un peu des sentiers du Yoga en explorant plusieurs pistes. Je suis partie d'un point simple et tangible de savoir d'où vient le mot Terre : ses racines. Puis je me suis laissé partir dans d'autres points de vue au fil de mes pensées durant la rédaction de ce texte.

Le mot « terre » de la langue française vient du mot latin **terra** qui signifie « globe terrestre » ou, tout simplement, la « matière » que l'on cultive, le sol, une surface, un continent. Ici, je me rends compte que même sa racine latine a plusieurs définitions. Et que c'est aussi l'élément Terre qui est le plus dense de la création, celui qu'on arrive à sentir, goûter ou toucher. Sa définition reste, elle, vague et oscille entre le "très grand" du globe terrestre et "le très petit", le grain de poussière.

Je me suis donc tournée vers le Larousse en ligne, dictionnaire bien connu, et voici quelques définitions glanées, les plus intéressantes dans ma vision des choses. Si toutes ces définitions ont en commun le mot terre, ce à quoi il correspond est par contre à chaque fois différent :

- Planète du système solaire habitée par l'homme (avec une majuscule). Synonyme : Globe
- Surface de cette planète ; ensemble des lieux habités ; parcourir la terre. Synonyme : Monde
- Ensemble des hommes, de l'humanité, des conflits qui bouleversent la terre entière
- Lieu où l'homme passe sa vie, par opposition à l'au-delà, au ciel ou à la mort : Ne pas croire au bonheur sur cette terre
- Partie solide et émergée du globe, par opposition à la mer, aux eaux, à l'air : Être en vue de la terre. (On dit aussi terre ferme.)
- La surface solide où l'homme marche, se déplace, vit, construit, etc. : Tomber face contre terre. Synonyme : Sol
- Étendue de la surface solide du globe, considérée d'un point de vue géographique, national, régional, etc. : Les terres arctiques
- Étendue de terrain qui est la propriété de quelqu'un, d'une commune, etc. : Un propriétaire vivant sur ses terres. Synonymes : Bien - domaine - fonds - parcelle - propriété - terrain
- Matière constituant la couche superficielle du globe où croissent les végétaux : Creuser la terre
- Sol cultivable : Une terre à blé

- Sol considéré comme l'élément de base de la vie et des activités rurales ; ces activités elles-mêmes (au singulier) : Les produits de la terre
- Électricité : Masse conductrice de la terre, dont le potentiel électrique en chaque point est pris, par convention, égal à zéro

Puis j'ai eu envie de me tourner vers les mythes autour de la Terre. Ceci est aussi un point de vue au fil de l'histoire de l'humanité et ainsi peut-être pourrais-je comprendre pourquoi cet élément donne son nom à tellement d'objets de la création. Et c'est intéressant de se rendre compte, avec ce tour d'horizon des différentes cultures qui ont peuplé notre Terre, que les humains ont personnifié la Terre comme une figure maternelle et nourricière, sacrée :

- Gaea ou Gaïa (dans la mythologie grecque) : Signifie "Terre", elle était la Déesse Primordiale de la Terre ou Déesse Mère. Ancêtre Maternelle des races divines, elle enfante aussi de nombreuses Créatures. Elle était l'une des Divinités qui gouvernaient l'univers avant l'existence des Titans
- Déméter (Grèce) : Bien qu'elle soit la déesse de l'agriculture, elle incarne l'aspect fertile et nourricier de la terre (la "Mère-Sillon")
- Tellus / Terra Mater (Rome) : Très proche de Gaïa, elle représentait la fertilité des sols et était invoquée pour la protection des récoltes
- Jörd (Mythologie Nordique) : Elle est la terre personnifiée et la mère de Thor
- Nerthus (Peuples Germains) : Une divinité ancienne liée à la terre fertile et à la paix
- Pachamama (Andes, Inca) représente la Déesse-Terre. Étroitement liée à la fertilité dans la cosmogonie des pays andins. Figure très forte chez les peuples Quechua et Aymara, elle continue d'être respectée et vénérée par l'ensemble de la population andine
- Coatlicue (Aztèques) : La "Mère des Dieux", elle représente la terre dans son cycle complet : à la fois la vie qui naît et la mort qui recycle (la terre qui dévore les morts)
- Spider Grandmother (Hopi / Navajos) : La "Grand-Mère Araignée", créatrice de la terre et protectrice des humains
- Nokomis (Algonquins) : La "Grand-Mère Terre" qui nourrit tous les êtres vivants
- Ki (Sumer) : La déesse de la terre qui, unie à An (le ciel), a donné naissance à l'univers
- Asase Ya (Ashanti, Ghana) : La Terre-Mère qui n'a pas de temple car la terre entière est son corps. Elle est respectée lors des jours de repos agricole
- Ishtar / Inanna (Mésopotamie) : Bien que plus complexe (amour et guerre), elle incarne la force vitale de la terre et de la reproduction
- Prithvi (Inde / Hindouisme) : Dans les Védas, elle est l'élément Terre et la mère nourricière
- Hautoia / Papatūānuku (Maoris) : "Papa" est la Terre-Mère qui était unie à "Rangi" (le Ciel). Leur séparation a permis à la lumière et à la vie d'exister
- Hou Tu (Chine) : La "Reine du Sol", divinité impériale représentant la terre et la fertilité

Et, finalement, j'ai été chercher sur le net, à travers différents sites et articles, ce que la Terre symbolise d'un point de vue spirituel :

En résumé, elle est le contact avec le monde matériel et la sensation. Elle représente donc la solidité, la concrétisation, la persévérance, le bon sens et la réalité. Elle incarne aussi la stabilité et la continuité. La terre représente le monde du concret, du matériel, du laborieux. Pour obtenir des résultats, il faut travailler sa terre avec patience et persévérance et pouvoir espérer ainsi s'élever.

Ma conclusion en constats :

La Terre est l'élément qui a le plus de références sur Internet. C'est l'élément le plus dense, le plus visible donc le plus facilement décrit, sous sa forme globe terrestre, terre de culture, etc... C'est l'élément le plus grossier qui va prendre de multiples formes. Selon le Samkhya, l'élément Terre contient en lui les 4 autres éléments comme les 4 autres éléments le contiennent en potentiel, non manifesté.

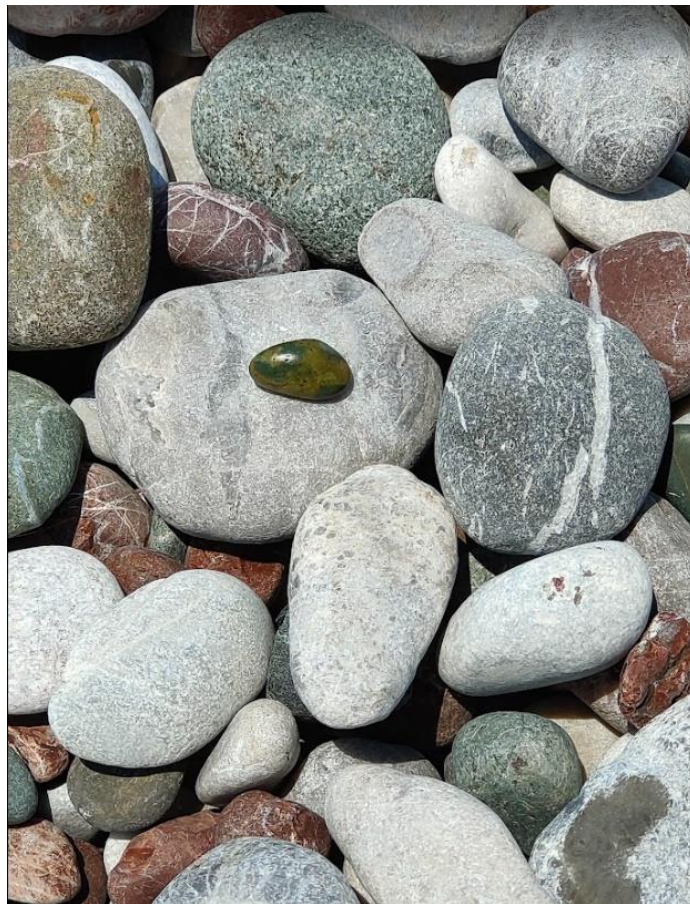
Pour que Terre existe, il doit donc y avoir les 4 autres éléments et c'est peut-être ici que se trouve l'explication sur pourquoi le mot Terre prend autant de formes.

Line

Samudra-Vasane Devi Parvata-Stana-Mandale /

Vishnu-Patni Namas-Tubhyam Pada-Sparsham Kshamasva Me

Terre-Mère, qui porte les rivières et les montagnes, je te salue divine épouse de Vishnu.
Pardonne-moi de te fouler avec mes pieds.



Plage de Rodes - Juillet 2025 - Photo LB

Pr̥thvī - Terre

De quoi s'agit-il ?

Prenons l'exemple d'une recette : Plusieurs éléments *solides* auxquels s'ajoutent divers autres, *liquides*, alors mélangés pour l'adhésion mais aussi pour la *légèreté*... la masse obtenue, maintenant *structurée*, est finalement versée dans une *forme*... le tout est exposé au *feu* de la cuisson pour un *temps* donné... et voici qu'apparaissent crêpes, biscuits ou autres pains... appelés, eux aussi, à *se transformer*...

Quelle que soit la diversité des ingrédients, chacun d'eux est constitué des cinq éléments premiers (espace, air, feu, eau et terre) en proportions singulières pour former un tout dans l'espace et soumis à l'effet du temps. Au fur et à mesure des actes posés durant la recette, leurs résultats intermédiaires et final subissent, tour à tour, de nouvelles combinaisons qualitatives (particulières ici encore selon le lieu, la saison, l'humeur du chef...) de légèreté, mouvement et limitation.

Quelle que soit l'entité observée, de la plus primitive à la plus évoluée, elle est pareillement soumise aux éléments de base, aux mêmes forces et qualités que les autres, de l'univers à la terre, des règnes minéral, végétal, animal à celui de l'humanité. Ainsi, de la pierre à la brique, de la plante au panier tressé, de l'animal sauvage à celui domestiqué, du vierge nouveau-né au vieillard diminué en passant par l'adulte intuitif ou éduqué, plus ou moins égocentré, il n'y a pas de différence fondamentale... Et ce, même si les apparences semblent le contredire.

De même, la grande diversité que l'on constate entre nous et autour de nous est liée au dosage différencié de tout cela, à tous les niveaux. Comme une marche à suivre écrite (avec précisions techniques, ingrédients précis, grammages donnés, chaleur et temps de cuisson), lue et réalisée pour un résultat à chaque fois différent... Le tout dépendant de la connaissance reçue, de sa compréhension et de l'expérience, de la précision des actes, de la créativité, des goûts et de la *patte* de chacun.

Il ne s'agit ainsi pas seulement d'une combinaison de matières physiques mais aussi d'énergies subtiles, en connexions invisibles bien réelles, dont les lois régissent les liens entre semblables ou non, entre physique et psychique... mais aussi des interactions entre règnes, de même espèce ou pas, de l'humain à la nature comme du globe terrestre à l'univers infini... *Et réciproquement !*

Selon le point de vue de dénombrement du *Sāṃkhya*, introduit en pages 4 à 6 et brièvement condensé ci-après, pour qu'une matière soit préhensible par nos sens, elle doit se composer de 25 éléments de base, c'est-à-dire de :

- 2 principes fondamentaux :

1. Le Premier, originel immuable, à *proximité* d'un deuxième pouvant se transformer
2. La Nature originelle

De leur rapprochement surviennent :

- 3 principes de base subtils

De l'un découle le suivant etc. :

3. L'Esprit qui anime
4. La Conscience intuitive
5. La Psyché, dont le mental...

De là adviennent, du précédent au suivant :

- 5 Principes d'énergie subtile vibratoire... de 6. à 10. : son, forme, vision, saveur, odeur

Desquels surviennent, d'une part, 10 liens "mental - matière" et inversement, soit :

- 5 Sens de perception... de 11. à 15. : ouïe, toucher, vue, goût, olfaction
- 5 Fonctions d'action... de 16. à 20. : s'exprimer, saisir, se mouvoir, trier, éliminer

Des uns découlent les suivants, etc.

Et, d'autre part :

- 5 Principes de base de la matière... de 21. à 25. : espace, air, feu, eau, terre

Toujours du plus subtil au plus grossier

Notons que le 25^e principe comprend les 24 autres ; le 24^e, les 23 autres...

Maintenant révélés, les 5 derniers éléments, du plus éthéré au plus grossier mais tous encore infiniment petits, une fois multipliés et combinés aux 20 autres, deviennent alors matière visible, palpable etc. Parce que cette dernière nous compose aussi, nos sens de perception peuvent la reconnaître, en informer notre mental globalement qui, lui, impulse ensuite nos fonctions d'action... et inversement, pour nous permettre d'expérimenter la création.

Intégrant inconsciemment cela dès mon plus jeune âge, j'étais autant le nuage laiteux voilant le ciel ou la petite fraise des bois que la figure humaine croissante ou l'arbre devenu chaise... Certes avec une trajectoire différente mais, quoi qu'il en soit, d'égale conscience, d'identique mérite, soumise aux mêmes cycles de renouveau... Cette vision globale spontanée changeait tout !

Même si, grandissant, la compréhension des choses s'est sensiblement modifiée en fonction de mon propre bagage, des joies partagées ou des aléas traversés, surmontés ou subits, par mes actes posés et leurs conséquences... Comment dès lors envisager pour chaque entité du vivant une quelconque hiérarchie ? Ou y mettre une échelle de valeur sociologique ?

De la conscience de *Je suis* me vint alors la pensée *Je suis l'Autre* ou *Je suis la Nature*... Ni plus ni moins. Souhaitant cela, je rêve encore et toujours d'une Terre sur laquelle altruisme et justice seraient réalité... Et aspire plus que jamais à un monde serein et joyeux.

Et vous ?

Lucie

Extraits des paroles de
Je suis toi

Album 2025, *Grandeur nature*,
Par Florent Pagny

*Je suis les hommes d'hier, je suis ceux de demain
J'ai détruit des barrières pour y faire des chemins*

Des chemins qui menaient

À l'idée d'être frère

Alors, te faire du mal serait aussi m'en faire

Alors, me faire du mal serait aussi t'en faire

...

...

*Je suis les hommes d'hier, je suis ceux de demain
J'ai détruit des barrières pour y faire des chemins*

Si je suis tous les hommes

Si nous sommes tous des frères

Alors, te faire du mal serait aussi m'en faire

Source internet (18.01.2025) : [LyricFind](#)

Thada Asana

Technique :

- **Position de départ** : debout, pieds joints, menton baissé, doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus, yeux ouverts fixant un point au sol, 2 mètres devant soi = conc. Nāsāgra (bout du nez)

- **Sur l'inspiration** : lever les bras à la verticale, en levant les talons pour se mettre sur les orteils

- **Sur l'expiration** : baisser les talons et les bras

Faire 3 fois ou 6 fois ou rester (en statique) 3 ou 6 respirations

- Repos sur le dos

- ou en **Samasthiti**, debout, pieds joints, dos redressé, menton rentré, bras le long du corps, yeux fermés (si posture suivante debout)

Variantes :

- Idem mais rester avec les bras levés et ne faire que le mouvement des pieds

- Garder les talons au sol si problèmes d'équilibre ou corps contre le mur

- Lever les bras par les côtés, si cela convient mieux aux épaules douloureuses

Samasthiti traduction :

Sama : égal

Sthiti : structure, debout

Asana : assise sur n'importe quelle partie du corps dans une position ferme et stable

Précisions sur Samasthiti :

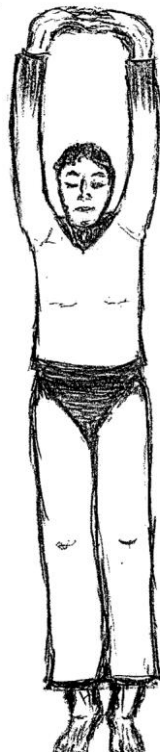
Elle permet de laisser le corps immobile pendant une à deux minutes afin que celui-ci puisse intégrer tous les effets de la posture juste terminée, sinon la prise de posture suivante coupera les effets pour se mettre à disposition de la suivante

Traduction de Thada ou Tāḍa :

Le tronc - très long - de l'arbre (par ex. celui du cocotier ou du palmier)

Asana :

Assise sur n'importe quelle partie du corps dans une position ferme et stable



Dessin Ip

Contre-Indications :

- Problèmes d'épaules ou aisselles qui empêchent le mouvement des bras, comme l'arthrite, une opération des ganglions sous les bras

Effets au niveau anatomique :

- Renforce la colonne vertébrale
- Empêche le tassement et l'écrasement des vertèbres
- Assouplit la région sacro-lombaire et l'articulation du bassin
- Renforce les muscles du dos, les « gouttières »
- Renforce les chevilles
- Déploie les épaules et la cage thoracique

Effets au niveau physiologique :

- Améliore la circulation de retour, veineuse
- Décongestionne le bas-ventre
- Évite les problèmes de prostate
- Allonge la respiration
- Bon pour les femmes enceintes
- Aide à soutenir les organes de l'abdomen
- Facilite la circulation nerveuse dans la CV les vertèbres en place
- Sert à introduire Sarvanga- et Shirsha-Asana

Effets au niveau mental :

- Soutien l'équilibre
- Améliore la concentration en supprimant la dispersion venant des sens de perception

Erreurs fréquentes d'exécution :

- Cambrure des lombaires
- Menton levé

Concentration : Nāsāgra

= Bout du nez (juste hors du corps)

Effets ayurvédiques :

- Agit sur **Tarpaka Kapha**, cœur, maintient l'activité des sens de perception au niveau cérébrale
- Agit sur **Avalambaka Kapha**, cœur et poumon, force des membres, formation de la lubrification articulaire
- Elimine les 3 **Mala** (déchets) : **Sveda** (sueur), **Purisha** (selles), **Mutra** (urine)

Baddha Kona Asana

Posture assise

Technique :

Départ assis en Dandā āsana, jambes jointes et tendues, dos redressé verticalement, menton baissé : Plier les genoux en même temps pour joindre les plantes de pied puis ramener les talons vers le périnée

Inspire : Après avoir saisi les orteils ou chevilles avec les mains, tirer dessus pour aider à pivoter le bassin vers l'avant, redressant ainsi verticalement les lombaires, épaules ouvertes

Expire : Bien relâcher encore les genoux de chaque côté. **Faire** 6, 8 ou 12 respirations tenues puis inspirer une fois de plus **Défaire** la posture en revenant en Danda asana. **Repos** s/dos

Variantes : Cette posture peut se prendre avec flexion avant ; sur le dos ; sur le ventre ! **C.I. !** ; en variante de Sarvanga la chandelle ou de Suptha Parvatha asana, la montagne couchée ; avec Shithalī (effets similaires avec soutien plus intense à la première digestion et aux s.d. p., rafraîchissant)

Contre-indiqué sur le ventre avec grosseur ; Si Baddha Kona assise ou à plat-dos : très bon pour la grossesse !

Erreurs fréquentes : Épaules voûtées, coudes pliés, dos penché en arrière ou avant, trop de cambrure des lombaires, menton relevé (cambrure cervicale), talons trop ramenés vers le périnée et bassin basculé vers l'arrière ou talons pas assez ramenés vers le périnée, manque de tonicité, Ouverture des hanches non asymétrique en basculant d'un ischion à l'autre

Contre-Indications :

Problème mécanique au niveau des hanches, des genoux, des lombaires

Ligatures : Oui, les 3 Bandha

Spécificité : Mula Bandha automatique

Concentrations : Sur inspire et/ou sur expire : Kanta - Nāsāgra - Nābhi
Possibilité de remonter le regard du périnée à fontanelle à l'inspire

Rétentions : Oui, l'un ou l'autre ou les deux, selon les besoins = AK (poumons pleins) et BK (poumons vides)

Traduction :

- Baddha ou Bandha : lier, ligature
- Koṇa : angle

En médecine indienne, Baddhakoṇa se comprend aussi comme la ceinture du bassin (abdominale) ou celle des épaules (scapulaire)

Symbolique énergétique : Peut devenir Mudra, appelé Maha Bandha.

Il peut aussi être utilisé pour pratiquer des Prānāyāma



Dessin Ip

Effets au niveau ayurvédique :

Améliore la 1^{ère} digestion ou **Paka** (niveau estomac)

Agit sur **Bodhaka Kapha** (pour discernement goûts, sécrétion salivaire, digestion) ; **Kledaka Kapha** (lutte contre les brûlures d'estomac) ; **Avalambaka Kapha** (soutient la force des membres et lubrifie les articulations) ; Régularise **Apana Vayu** (stimule élimination selles et urine circulation sous le nombril - permet de maîtriser les excréments) ; **Samana Vayu** (soutient le péristaltisme, aide au découpage chimique des éléments, gère la formation de **Ama**) ; **Udana Vayu** (donne enthousiasme) ; Soutient **Pachaka Pitha** (la 2^{ème} digestion - intestin grêle principalement mais aussi l'acidité dans l'estomac et le foie) ; **Ranjaka Pitha** (pour formation du sang), **Sadhaka Pitha** (les fonctions mentales, mémoire) et agit sur **Alochaka Pitha** (vue et fonctions intellectuelles)

Effets au niveau anatomique :

Tonifie la colonne vertébrale
Assoupli les articulations (bassin-épaules-colonne vertébrale)

Effets au niveau physiologique :

Décongestionne la région du bas-ventre (intestin-ovaires-prostate - vessie-utérus)

Améliore la circulation de retour (cardio-vasculaire)

Rétablit les fonctions ovariennes, Élimine les kystes et réduit des fibromes

Rééquilibre les cycles menstruels
Supprime les syndromes prémenstruels (maux de ventre-migraine)

Améliore l'assimilation

Rétablit l'élimination intestinale et rénale (aussi calculs rénaux)

Supprime inflammation prostate
Augmente la capacité respiratoire (en dynamique)

Tonifie le système nerveux

Rétablit les fonctions du foie / de la vésicule biliaire

Améliore la circulation coronaire
Supprime l'aérophagie, les lourdeurs d'estomac après le repas, augmentant les succs...

Diminue la fatigue physique, nerveuse et la fréquence cardiaque

Une des meilleures postures pour la femme enceinte : formation fœtale et lactation, assouplissement

Effets au niveau mental :

Donne la stabilité

Effet global harmonisant sur tout le corps

Donne une meilleure concentration et une meilleure attention mentale

Permet de discerner les différents sentiments des pensées périphériques

Action immédiate et prolongée

Séance pratique

Amour de soi

Kapalabathi 12 resp. + 4 resp. Ujjayi : faire le tout 3 fois en alternance, en étant debout ou assis



Baghiratha Asana 3 resp. G/D

ou

Debout, amener le pied D en demi-lotus ou en forme de 4, mains en prière devant le cœur (les pouces ne touchent pas le sternum), presser les mains l'une contre l'autre



Upavisthakona Asana 6 resp.

Assis, jambes écartées, soit les poings derrière les fessiers pour redresser le dos, soit avec les doigts entrelacés, les mains retournées et les coudes tendus : à l'inspiration déployer les bras à la verticale et à l'expiration faire une flexion avant et poser les mains sur les jambes ou au sol



Apana Asana 3X puis 6 resp.

Allongé sur le dos, pieds serrés, bras le long du corps : sur l'expiration fléchir les hanches et genoux pour amener les cuisses contre l'abdomen, sur l'inspiration tendre les jambes pour ramener les pieds au sol. Faire encore 2X. Puis à nouveau flexion, pour se retrouver en petite boule sur le dos, mains sur les genoux et rester 6 respirations



Ardha Bekha Asana 3 resp.

Allongé sur le ventre prendre appuis sur les coudes, fléchir la jambe gauche poser la main gauche sur le coup de pied et amener le pied vers le sol, rester 3 respirations. Faire la même chose de l'autre côté. Si pas possible :



Vajra Asana en flexion avant 6 resp.

À genou, avec les doigts entrelacés, les mains retournées et les coudes tendus, à l'inspiration déployer les bras à la verticale et à l'expiration faire une flexion avant poser les mains au sol et relâcher la nuque. Rester 6 respirations



Suptha Baddha Kona Asana 8 resp.

Allongé sur le dos, plante de pied l'une contre l'autre, genoux fléchis, sur l'inspiration amener les bras derrière la tête et rester 8 respirations



Uttana Asana 6 resp. max. (rester moins selon sensations)

Debout pieds écartés largeur du bassin, sur l'inspiration lever les bras à la verticale 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



Hala Asana 3 resp.

Sur le dos, pieds serrés, sur l'expiration soulever les jambes et le bassin, poser les mains sur le sommet du dos. Sur une nouvelle expiration amener les pieds derrière la tête, les mains peuvent se poser au sol. 3 respirations. Redresser avec l'inspiration en chandelle et sortir de la chandelle. Si pas possible :



Paschimottana Asana 6 resp.

Assis en Danda avec les doigts entrelacés, les mains retournées et les coudes tendus, à l'inspiration déployer les bras à la verticale, avec l'expiration fléchir vers l'avant et poser les mains quelque part sur les jambes. Rester 6 resp.



Bhujanga Asana genoux fléchis 3 resp.

Allongé sur le ventre, pieds serrés, mains s de chaque côté sur buste, sur l'inspiration tourner le visage vers le haut et prendre appui sur les mains et le ventre. Sur l'expiration, fléchir les genoux. Rester 3 respirations. Sur l'inspiration tendre les jambes. Reposer le ventre/buste/front au sol sur l'expiration. Si pas possible :



Bhujanga sur l'expiration 3x

Lever le visage/buste sur l'expiration, ramener le visage au sol sur l'inspiration



Maha Mudra 4 resp. G/D

Assis en Danda, fléchir le genou G pour amener la plante du pied sur l'intérieure de la jambe D. Avec les doigts entrelacés, les mains retournées et les coudes tendus, à l'inspiration déployer les bras à la verticale. Fléchir vers l'avant et poser la main D sur la jambe D, main G sur l'avant-bras D. Rester 3 respirations. Défaire la posture et faire la même chose de l'autre côté

Ujjayi Anuloma 6 cycles :

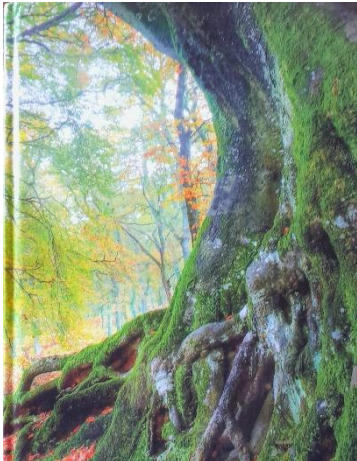
Inspire Ujjayi les 2 narines ; expire libre narine G ; inspire Ujjayi les 2 narines ; expire libre narine D

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

Bonne pratique !

Line

Coups de cœur Lecture



VO Ed. By Ludwig Verlag Munich, 2015



VF Éditions des Arènes, Paris, 2017

La vie secrète des arbres

Et si les arbres menaient une existence bien plus riche qu'on ne l'imagine ? Dans *La Vie secrète des arbres*, le forestier allemand Peter Wohlleben nous entraîne au cœur de la forêt pour nous faire découvrir un univers fascinant, invisible à nos yeux pressés.

À travers son expérience et les découvertes scientifiques les plus récentes, il montre que les arbres communiquent entre eux, s'entraident, et vivent en véritables communautés. Sous la terre, leurs racines échangent des messages et des nutriments, tissant un immense réseau de solidarité végétale.

Chaque page de ce livre nous invite à ralentir, à observer et à repenser notre lien avec la nature. Wohlleben nous fait comprendre que la forêt n'est pas un simple assemblage de troncs et de feuilles, mais un organisme vivant, plein de sensibilité et de sagesse.

La Vie secrète des arbres est une promenade poétique et éclairante au cœur du vivant. Une lecture qui ouvre les yeux - et le cœur - sur la beauté discrète de notre planète.

Édith



Pierre Rabhi
Parole de terre
Une initiation africaine
Préface de Yehudi Menuhin

Espaces libres

Albin Michel

Paris, 1996

Dans ce livre très sensible, **Pierre Rabhi** (1938-2021) retrace l'histoire de la Terre, de sa naissance à sa situation actuelle (1996). Son personnage principal recueille les paroles d'un vieux Sage africain... un paysan, traversant les épreuves du temps (sècheresses-famines-maladies...) et des hommes (argent-progrès-domination-avidité...), qui trouve le moyen de vivre en harmonie grâce au savoir ancestral et sa propre expérience du travail de la terre... Et qui, finalement, aide les siens par l'exemple et la transmission orale.

En fait, il raconte sa propre histoire, en Algérie d'abord puis en France avec sa famille, vivant de son domaine par une agriculture expérimentale. Il a pu notamment tester puis transmettre l'efficacité de la biodynamie et de l'agroécologie, deux pratiques respectant l'harmonie de la nature... qui en a besoin plus que jamais.

Yehudi Menuhin avertissait d'ailleurs en préface :

« *La réconciliation avec notre terre mère est même plus urgente que la réconciliation entre les hommes, car notre vie dépend de notre terre. Aucune vie ne survit sur une terre morte.* »

Pierre Rabhi a notamment rappelé - ou fait connaître - la légende amérindienne du colibri qui fait sa part... en transportant sans relâche une nouvelle goutte d'eau pour éteindre un incendie de forêt... même si cela semble vain.

Lucie

À méditer

Terre fertile et nourricière



Portugal - Juillet 2024 - Photo JP

Toute reproduction de texte ou photo de ce *Yoga Bulletin N°24*
Ne peut se faire qu'avec l'autorisation préalable de la rédaction !
Merci