

Apprentis-sages

NUMÉRO 01 / OCTOBRE 2020

Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidental Yoga



FÉDÉRATION
OCCIDENTAL
YOGA

EDITO

Le mot du président



Après toutes les actions menées au cours de la dernière saison, nous vous proposons un nouveau moyen de communication avec cette newsletter destinée à tous les adhérents de la FOY.

Pour compléter votre étude de yoga, vos cours collectifs, individuels et stages, vous aurez le plaisir de découvrir chaque mois différentes rubriques autour d'un thème choisi.

+ Philosophie

Présentation de textes importants de la philosophie du yoga notamment le Yoga Sūtra de Patanjali

+ Pratique

Séquence de yoga avec organisation des postures et d'un élément principal (āsana), respiration (prānāyāma), techniques de scellements (mūdra) et intériorité/méditation (adhyātma), et aussi effets thérapeutiques et psychiques (cikitsa)

+ Expression libre

Un conte philosophique ou le témoignage d'un pratiquant de yoga

Vous retrouverez également les manifestations ainsi que le thème de la lettre à venir.

Ce nouveau support se veut simple, pratique, informatif et éducatif pour toute personne de la maternité jusqu'à un âge avancé.

Dans ce premier numéro, vous découvrirez la présentation du livre le **Yoga Sūtra de Patanjali**, livre de référence dans la philosophie du yoga, puis une pratique pour réveiller l'énergie qui sommeille en nous autour de la **posture de l'étirement latéral couché** (*Jathara parivritti pāshva*), et un **conte sur le bonheur**.

La FOY se construit petit à petit, je remercie tous les acteurs de cette première édition et j'invite toutes les personnes ayant des qualités et du temps pour améliorer les actions proposés par la Fédération de se manifester. N'hésitez pas à communiquer vos suggestions et aussi vos encouragements.

Christian

APPRENTIS-SAGES

N°01 / Octobre 2020

Feuillet de communication

FÉDÉRATION YOGA
OCCIDENTAL

8 rue des Terreaux
38500 Voiron

CONTACT

PRÉSIDENT
Christian Dollet

SECRÉTAIRE
Véronique Paumelle
secretariatfoy@gmail.com

RÉDACTION ET RELECTURE

Christian Dollet
Véronique Paumelle
Simon Schraen
Mélanie Tallon

GRAPHISME
MISE EN PAGE
ET ILLUSTRATIONS YOGIS
Mélanie Tallon

ILLUSTRATIONS
Stéphanie Miguet

→ PROCHAIN N°

PHILOSOPHIE

Les 4 disciples de Patanjali

PRATIQUE

Séance "Préparons l'hiver"
Posture adhomūka
shvānāsana

Le Yoga Sūtra de Patanjali



Le yoga a été codifiée pour la première fois dans un traité nommé le Yoga Sūtra, dont la rédaction est attribuée au sage Patanjali.

Son écriture est estimée entre l'an 500 et l'an 300 avant notre ère. Plusieurs légendes existent sur l'existence de Patanjali, la principale étant qu'il serait venu sauver les hommes perdus dans la confusion en leur offrant trois formes de connaissance : la grammaire pour relier les hommes par le langage à travers le **Mahābhāṣya**, la médecine pour les prévenir des maladies à travers le **Carakasamhita**, puis le yoga à travers le **Yoga Sūtra** afin de permettre aux hommes d'apaiser et d'améliorer le fonctionnement du mental, pour une meilleure connaissance sur la réalité du monde et des actions à mettre en œuvre pour le bien-être de tous.

En effet, le yoga est défini dans ce traité comme un chemin de vie, un moyen d'évolution qui prend en compte ce que nous sommes aujourd'hui et par l'intermédiaire d'un enseignant de yoga qui suit cette voie, la sagesse se développera dans une progression graduelle respectueuse des inspirations profonde de l'élève.

Ce traité est organisé en quatre chapitres. Selon l'enseignement du professeur Krishnamacharya, chaque chapitre serait destiné à un disciple particulier.

Le premier chapitre qui traite de la définition du yoga s'adresserait à un disciple dont le mental est déjà très stable, aligné dans sa vie, et qui souhaite expérimenter l'état ultime de yoga : l'intégration (*samadhi*). Le deuxième chapitre serait destiné à un disciple qui comprend qu'une agitation intérieure le domine et cherche des moyens, un enseignement qui lui permettrait une transformation intérieure à travers la méthode des huit membres du yoga. Le troisième chapitre traite des résultats qui paraissent surprenant, la personne est transformée et elle est en pleine possession de toutes ces qualités. Enfin le quatrième chapitre s'adresserait à une personne possédant un mental purifié qui va conseiller et établir un rééquilibrage des mouvements de la vie humaine.

Ce traité, rédigé en sanskrit, est composé sous forme de sūtras, c'est-à-dire de phrases lapidaires, sans verbe, qui accompagnent tout pratiquant de yoga au quotidien afin de l'éclairer dans sa vie et dans sa pratique. Ces sūtras prennent leur sens dans la relation d'amitié et de confiance entre le professeur et l'élève.

→ NAISSANCE DU SAGE PATANJALI

Sa mère, Gonika était une femme très pieuse. Un jour qu'elle se baignait dans la rivière, elle pria le Dieu Soleil : " Ô mon Dieu, donne-moi un fils magnifique ! ".

En réponse, le Dieu Soleil demanda au serpent Shesha (ou Ananta) d'être le fils de Gonika.

Instantanément le grand Shesha devint minuscule, tomba dans les mains jointes en prière de Gonika et se transforma en un magnifique petit garçon. Gonika comblée, nomma l'enfant Pata-Anjali (Pata signifie "qui tombe" et Anjali "les mains jointes en prière").

Patanjali grandit et devint un homme extraordinaire, renommé pour ses connaissances et sa sagesse. Il fut l'auteur de trois grandes œuvres, une sur la grammaire en sanskrit, une autre sur la médecine ayurvédique et la troisième, la plus importante sur le yoga.

PRATIQUE

Réveiller l'énergie qui sommeille

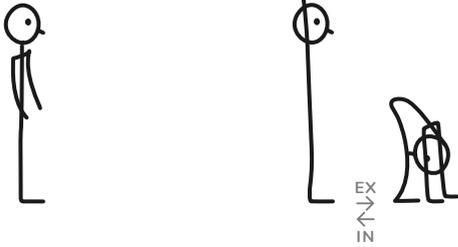
JATHARA PARIVRITTI PĀRSHVA

PRATIQUE
COMPLÈTE 1H

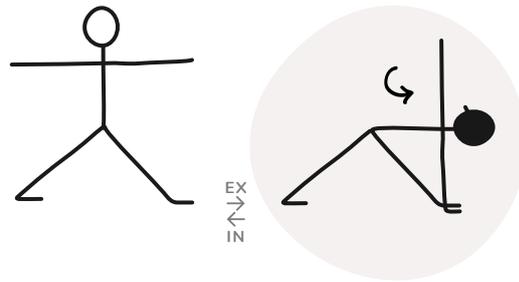
PRATIQUE
COURTE 30 MIN

6 7 8 10

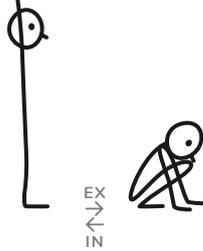
1 Observation 2 10 fois



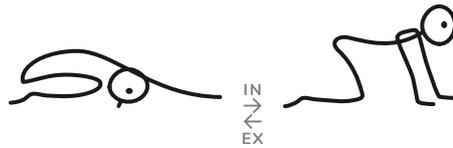
3 5 fois + 5 resp. de chaque côté



4 5 fois entre et après 3.



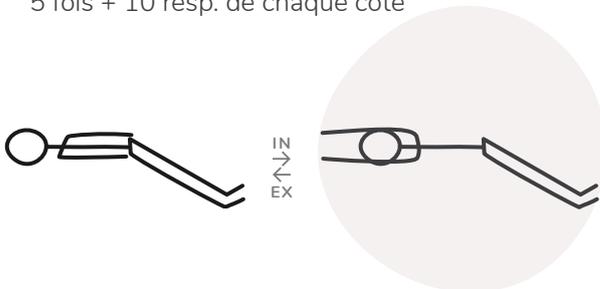
5 10 fois



6 5 fois



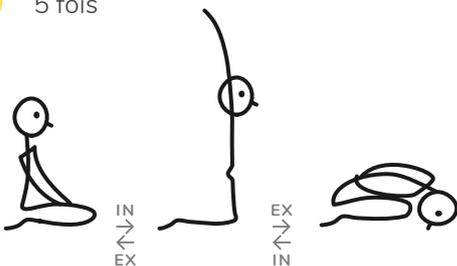
7 5 fois + 10 resp. de chaque côté



8 10 fois entre et après 7.



9 5 fois



10 24 resp. Anuloma Ujjayī



TECHNIQUE

IN 2 Narines
EX Narine G.
IN 2 Narines
EX Narine D.

EXPLICATION DE PRATIQUE

Réveiller l'énergie qui sommeille

JATHARA PARIVRITTI PĀRSHVA

Dans cette pratique, nous allons préparer la posture de l'étirement latéral couché.

Nous allons commencer par pratiquer une flexion avant (2), pour l'étirement postérieur du dos, puis une torsion debout (3), pratiquée en dynamique et en statique pour la souplesse du corps, les contres postures/transitions de la flexion complète des membres inférieurs (4) et du quadrupède (5) viendront par la suite.

L'enchaînement numéro 6, permettra l'allongement et le placage de la colonne vertébrale, avant notre posture principale.

Nous voici arrivés à la posture de l'étirement latéral couché (7), cette posture va se pratiquer en dynamique et statique. Le plus important est, la phase statique, ou le pratiquant peut mettre en place les ligatures internes pour une bonne circulation de la respiration à l'intérieur du corps.

Il est possible d'utiliser la technique du puits pendant ce positionnement statique.

Après les contres-postures de rééquilibrage (8) et de mobilité vertébral (9), nous aborderons un exercice respiratoire sur 24 respirations (10), l'allongement de l'expiration par narine alternée sera l'action principale de ce moment.

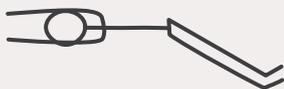
N'hésitez pas à échanger avec votre professeur de yoga, pour qu'il puisse vous donner plus d'ajustement et d'adaptation pour la pratique de cette séquence.

→ EFFETS DE LA PRATIQUE

- Maintenir la souplesse du corps
- Éliminer la pression au niveau de la sangle abdominale
- Augmenter le retour veineux
- Libérer l'expiration profonde

→ RÉSULTAT

- Réveiller l'énergie de lourdeur Kundalini
- Aboutir à un calme et une stabilité mentale, avec une sensation heureuse



CONTE

Le bonheur



L'histoire raconte, qu'il y eut un temps (très proche de nous) où tous les hommes profitèrent exagérément de leurs possibilités intellectuelles, qu'ils considéraient comme des grandes qualités humaines pour accéder au Bonheur.

Mais un jour, l'Énergie universelle, celle qui permet de maintenir l'équilibre du monde en reliant toutes les énergies entre elles, se retrouva en grande difficulté. Les hommes avides de possession, de désir et de pouvoir, ont fini par polluer leur propre planète, ils ont gaspillé les richesses de la terre en se comportant comme des êtres convaincus d'avoir découvert la voie du Bonheur, mais ce n'était à chaque fois qu'un minuscule petit bonheur très vite périssable.

Alors, la nature se dérégla, la température, le vent, l'eau, les courants marins devenaient changeants et instables, créant sans préavis, les sécheresses, les inondations, les ouragans, les tremblements de terre, les virus, les querelles, les différences sociales...

Ils n'avaient pas compris, que les grandes possibilités intellectuelles n'étaient pas fiables et qu'il fallait plutôt chercher à se mettre en relation avec la source de l'Énergie universelle, l'énergie de la connaissance parfaite qui s'écoule en chacun de nous. Car seule cette énergie d'union est capable de nous conduire sur la voie du Bonheur, par son essence exceptionnelle : l'Amour.

AGENDA

Octobre-novembre 2020

YOGA DE L'ACTION
Samedi 17 octobre
Samedi 14 novembre

YOGA ET RANDONNÉE
EN MONTAGNE
Dimanche 15 novembre

→ PLUS D'INFOS SUR WWW.YOGA-STAGES-SANTE.FR