

# Apprentis-sages

Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidental Yoga



FÉDÉRATION  
OCCIDENTAL  
YOGA

EDITO

## Le mot du président



« Ici et maintenant », là où je suis et sur ce moment, je dois porter un mouvement favorable pour une relation harmonieuse envers les autres et envers moi-même.

C'est une définition du yoga, bien connu de tous les enseignants de yoga. L'utilisation de nos organes d'actions, nos organes sensoriels et de nos pensées sont nécessaires pour réaliser un lien avec les éléments extérieurs et intérieurs, cela demande de l'espace.

Cet espace est entretenu par un conditionnement *sukha* ou *duhkha*.

😊 **Sukha** : confort, joie, agréable, plaisant

☹️ **Duhkha** : insatisfaction, peine, douleurs, misères existentielles

Un mouvement qui s'exprime dans un espace *sukha*, fera naître une sensation de liberté, d'autonomie, d'encouragement pour assumer toutes nos responsabilités et relever tous les défis de la vie quotidienne. Alors qu'un mouvement qui s'exprime dans un espace *duhkha*, fera apparaître une sensation d'enfermement, d'étouffement, sans

motivation pour enlever les obstacles de la vie quotidienne.

Ces deux expressions de vie totalement opposées, animent chacun de nous et auront des résultats bien différents. Le premier nous conduira sans aucun doute vers le chemin du bonheur, le second nous conduira vers une voie sans issue, une impasse ou un retour à la case départ. *Sukha*, demande beaucoup de discipline, un effort juste au quotidien qui doit être maintenu tout au long de notre journée. *Duhkha*, ne demande aucun effort, on se laisse diriger par le courant, le vent et les influences extérieures.

Être sur l'instant présent, est un moment unique où rien ne peut nous arriver, puisque tout est en équilibre, parfait, sans défaut et en plus, la cerise sur le gâteau, il nous apporte la connaissance lumineuse.

« Ici et maintenant » ou l'état de yoga, se réalise dans une démarche progressive, accompagnée de l'espace *Sukha*.

Christian

APPRENTIS-SAGES  
NUMÉRO 02 / NOVEMBRE 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  
PAR DÉCOUPAGE PAPIER  
Stéphanie Miguet

### → PROCHAIN N°

#### PHILOSOPHIE

Yoga Sûtra de Patanjali  
Section 1 du chapitre 1  
La définition du yoga

#### PRATIQUE

Séance "La volonté"  
Posture du cobra  
Bhujangāsana

## Les quatre disciples de Patanjali



Le texte du Yoga Sūtra de Patanjali reprend l'ensemble des fondements qui composent l'enseignement du yoga, ceci à travers un cheminement personnel, pratique, permettant d'avancer vers un état de discernement et d'action dans le monde. Celui-ci est structuré en quatre chapitres, chacun développant une orientation du yoga.

Le professeur Krishnamacharya avait proposé une lecture vivante de ces quatre chapitres. Chacun serait destiné à un disciple bien particulier, et adapté à l'état de son cheminement dans le yoga, ses aspirations, et son expérience de vie. Nous retrouvons là tout l'état d'esprit que ce professeur a cherché à préserver dans le yoga : une transmission basée sur la relation, et adaptée à chacun.

### → KRITĀNJALI

Le premier chapitre traite de la définition du yoga. Il serait adressé à Kritānjali, le disciple qui a déjà cheminé dans cette discipline et dont le mental est stable, chez qui l'action est mesurée, et qui est déjà capable de se détacher de son ego. Ce chapitre détaille un cheminement solide, en énonçant l'essentiel d'une pratique qui permet de rester disponible pour l'harmonie du monde, dans une relation constante avec sa Conscience appelé

Samādhi.

### → BADDHĀNJALI

Le deuxième chapitre serait dédié à Baddhānjali, celui qui est encore « lié » à ses pulsions de vie, qui ne sait s'en détacher et reste prisonnier de sa propre vision limitée du monde. Ce chapitre traite des grandes afflictions qui pèsent sur chaque être humain, puis la solution proposée par le yoga : discerner en soi une lumière bienfaitrice qui nous relève. Vient ensuite le moyen pour aller sur ce chemin grâce aux huit membres du yoga (ashtanga yoga) avec les cinq disciplines, qui commence par une relation aux autres bienveillante, honnête et juste.

### → MASTAKĀNJALI

Le troisième chapitre serait l'enseignement donné à Mastakānjali. Ce disciple a pratiqué sérieusement les huit membres du yoga, jusqu'à générer en lui une transformation et libérer une énergie qu'il doit maintenant orienter. C'est ainsi que l'enseignement traite avec une grande prudence des « pouvoirs » que le yoga peut libérer. L'auteur entraîne ainsi son disciple de pouvoirs en pouvoirs, tous plus extraordinaires les uns que les autres, l'avertit sur le danger de ceux-ci, dont il faudra par la suite se détacher pour la réalisation finale. Il finit par énoncer un aboutissement paisible qui n'est autre que vivre pleinement instants après instants. Ceci va le conduire vers le but ultime du yoga c'est-à-dire la libération « Kaivalya ».

### → PŪRNĀNJALI

Le quatrième et dernier chapitre s'adresserait à un disciple prêt à vivre cet état de plénitude. Patanjali rappelle à son disciple accompli Pūrṇānjali, que même dans cet accomplissement, il faut rester conscient de son influence sur le monde et soigner tout autant la justesse de son action, de ses intentions, et leurs répercussions autour de nous. Enfin, ce chapitre énonce la force du mental d'un être humain, comme unique moyen pour se tourner vers cette lumière intérieure source de paix, de joie, et de libération.

Cette organisation reflète bien la tradition indienne, qui est d'organiser un enseignement en trois étapes : définition, moyen, résultats.

On retrouve également une organisation cyclique. Les mêmes idées reviennent tout au long de chaque chapitre en apportant un regard différent, conduisant l'étudiant vers divers degrés de profondeur.

PRATIQUE

# Préparer l'hiver

ADHOMŪKA SHVĀNĀSANA · LE CHIEN TÊTE EN BAS

PRATIQUE COMPLÈTE 1H

PRATIQUE COURTE 30 MIN

8 9 10 11 12

1 Observation



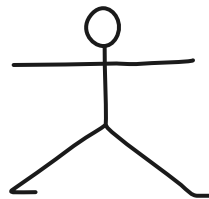
2 5 fois



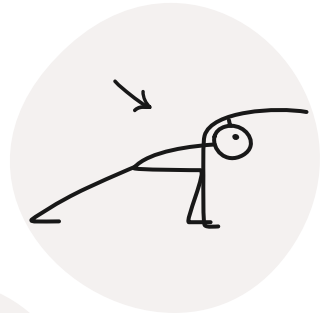
EX  
IN



3 5 fois + 5 resp. de chaque côté



EX  
IN



4 5 fois entre et après 3.



EX  
IN



5 5 fois + 5 resp. de chaque côté



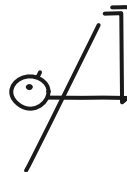
IN  
EX



6 10 fois



IN  
EX



7 Repos



8 5 fois



IN



EX



IN



EX



EX

IN

EX

IN

9 20 resp.



10 5 fois



EX  
IN



12 24 resp. Pratiloma Ujjayī



11 10 fois



EX  
IN



## TECHNIQUE

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

## EXPLICATION DE PRATIQUE

### Préparer l'hiver

#### ADHOMŪKA SHVĀNĀSANA

Dans le numéro précédent, nous avons réveillé l'énergie qui sommeillait en nous. Ici nous allons la faire circuler grâce au concept de l'inversion, afin d'éviter que cette énergie réveillée ne se repositionne sur le passé. Pour préparer l'hiver, nous devons conserver le mouvement, la puissance du feu digestif et la stabilité mentale. Cette séance permet tout cela.

Nous allons commencer par un mouvement d'étirement postérieur avec bras vers le haut (2). Puis viendra le grand étirement latéral en dynamique et en statique améliorant la souplesse et l'amplitude respiratoire (3). Après la contre-posture (4), nous aborderons le quadrupède en extension d'une jambe et d'un bras opposés créant l'allongement vertébral. Puis (5), (6) et (7) apporteront une décontraction à cette première partie de séquence. L'enchaînement (8) qui associe la posture du chien tête en bas et de l'iguane, réunira l'effet de compression abdominale et de redressement dorsal. La posture principale (9) en statique sur 20 respirations (établir une progression graduelle sur le nombre de respirations) va produire une diminution de la cyphose dorsale entraînant la libération du sternum. N'oublions pas de monter le bassin à l'inspiration et de maintenir l'appui des pieds et des mains à l'expiration tout en plaçant les ligatures. Nous terminerons avec les contres-postures de l'ensemble (10) et (11) et une technique respiratoire équilibrante sur 24 respirations (12), les quatre phases de la respiration peuvent être progressivement installées de durée égale.

**N'oubliez pas de questionner votre professeur de yoga pour adapter cette séquence à vos aptitudes physiques.**

#### → EFFETS DE LA PRATIQUE

- Diminuer la passivité dû aux écrans
- Conserver ou améliorer la mobilité des bras et des jambes
- Entretenir le dynamisme physique et la vigilance mentale
- Maintenir et augmenter la puissance du feu à l'intérieur du corps
- Préparer l'intériorité vers l'essentiel

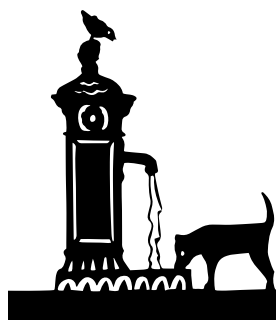
#### → RÉSULTAT

- Brûler et évacuer les toxines du corps
- Apaiser le mental
- Discerner l'essentiel



## CONTE

### Les trois fontaines



L'histoire raconte qu'un homme voulant s'abreuver à la fontaine de la connaissance se trouva fort embêté de rencontrer trois fontaines bien différentes.

La première était en or, l'eau coulait en grande quantité, puisée dans les océans, puis purifiée par des usines. Les personnes autorisées à se désaltérer à cette fontaine, possédaient beaucoup de biens, beaucoup de pouvoir et dominaient les plus démunis sans pour cela leur apporter un véritable réconfort.

La deuxième était en fer, l'eau venait des fleuves et des rivières, le débit dépendait de la quantité de neige ou de la pluie tombée sur terre. Les personnes qui se désaltéraient à cette fontaine, protégeaient et délimitaient leurs biens avec des clôtures, des alarmes et avaient très peur de ne plus avoir d'eau.

Et la dernière, appelée « la fontaine de la vierge » sortait d'une roche. On raconte qu'une vierge est apparue à des enfants leur révélant que les hommes se trompaient, qu'ils puisaient à des fontaines dont l'eau n'était pas pure. Elle leur demanda de déplacer quelques cailloux coincés dans la roche, ce qu'ils firent et l'eau apparue. Elle leur dit : « Si vous buvez l'eau de cette fontaine, jamais rien ne vous manquera, vous aurez tout ce que vous souhaitez au moment voulu, car cette fontaine est reliée à la source de la vie ». Depuis lors, les hommes qui buvaient à cette fontaine, étaient soucieux de la condition humaine, passaient leur vie à embellir les merveilles de la nature et s'instruisaient auprès des enseignements de sages au savoir illimité.

Cette histoire, se résume à ceci : avant de se désaltérer à une fontaine de connaissance, il est important de vérifier la source de la connaissance, son acheminement et ses effets.

Noah Cristtellid

## AGENDA

### Décembre 2020

YOGA DE L'ACTION  
Pratique et philosophie  
Samedi 19 décembre

YOGA ET RANDONNÉE  
EN MONTAGNE  
Dimanche 20 décembre

→ PLUS D'INFOS SUR [WWW.YOGA-STAGES-SANTE.FR](http://WWW.YOGA-STAGES-SANTE.FR)