



Apprentis-sages

Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidental Yoga



FÉDÉRATION
OCCIDENTAL
YOGA

EDITO

Le mot du président



Le positionnement du redressement sur le haut du corps est certainement une des clés pour vivre un hiver sans obstacle. Dans une période particulièrement déroutante et déstabilisante, notre mental reçoit énormément d'informations contradictoires semant le doute. Nos pensées sont confrontées à de grandes distractions, dispersions et perturbations. Une excitation, un stress ou bien une lourdeur mentale peuvent en être les résultats.

Pour maintenir un état de discernement et d'apaisement, le yoga nous propose de nous positionner face à une personne dans des attitudes appropriées en fonction des circonstances relationnelles observées.

+ Lorsqu'une personne exprime l'espérance, la confiance, il pourrait être judicieux de ressentir de l'amitié, de participer à cet élan positif.

+ Au contraire, une autre personne peut exprimer étouffement, mal-être et douleur. Être dans l'écoute, la compassion et la solidarité, pourrait atténuer sa souffrance et augmenter notre stabilité mentale.

+ Certaines personnes mènent

des actions courageuses pour le maintien des qualités humaines. L'expression de remerciements et d'admiration accompagnés d'encouragements, contribue à maintenir notre tranquillité mentale.

+ Prendre du recul lorsque le désordre et la confusion se manifestent, ne pas y participer et même s'y opposer pour ne pas faire grandir ce mouvement déséquilibré.

Nous sommes confrontés quotidiennement à ces situations. Se positionner adroitement demande inévitablement une bonne observation, de la pratique, de la réflexion et également du détachement face aux résultats. Pour cela, le yogi s'entraîne chaque jour et si possible, sans interruption, pour développer et entretenir une conviction, une puissante force intérieure, la qualité essentielle, nommée « Shraddhā ». Le cobra est la posture la plus classique pour maintenir et faire évoluer cette qualité. N'hésitons pas à la pratiquer très régulièrement dans un esprit d'ajustement, selon les disponibilités physiques du moment.

Christian

APPRENTIS-SAGES
NUMÉRO 03 / DÉCEMBRE 2020

Feuillet de communication
FÉDÉRATION YOGA
OCCIDENTAL
8 rue des Terreaux
38500 Voiron

CONTACT

PRÉSIDENT
Christian Dollet

SECRÉTAIRE
Véronique Paumelle
secretariatfoyo@gmail.com

TRÉSORIER
Jean-Pierre Maurice

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 Sūtra de Patanjali
Section 1 du chapitre 2
Le yoga de l'action

PRATIQUE
La technique du puits
Tadāka mūdra

La définition du yoga selon Patanjali



Après avoir proposé une vision globale du texte de Patanjali, nous vous proposons de lire ensemble les quatre premiers aphorismes du premier chapitre, qui proposent une définition du yoga s'inscrivant dans une voie de transmission, manifestant en nous joie, sérénité, et clarté intérieure par l'intermédiaire de notre Soi source de ces qualités. Ces quatre aphorismes définissent le yoga par plusieurs aspects.

→ APHORISME 01

Le yoga est avant tout transmission, partage (anushāsanam). La connaissance du yoga qui est dévoilée dans ce texte doit être reçue d'un professeur dans le cadre d'une relation confiante et bienveillante allant dans le sens de l'évolution de notre clarté intérieure. Cette connaissance n'est pas à garder pour soi, elle est à méditer puis à transmettre à notre tour, en l'appliquant dans nos actes quotidiens par exemple.

Cette idée de transmission met déjà en place un élément essentiel au yoga : la relation. Dès ce premier aphorisme, Patanjali nous invite à voir le chemin du yoga avec un positionnement tourné vers les autres, dans la transmission orale et le partage.

→ APHORISME 02

De cet aphorisme vient cette célèbre définition du yoga : " Le yoga est l'apaisement du mental ". Cette idée de transcendance (nirodha), n'est pas une simple extinction de tout ce qui se passe dans notre tête, c'est une nouvelle disposition d'esprit dans laquelle nous sommes capables d'orienter toute cette activité mentale (vritti) qui se fait malgré nous dans une situation ordinaire. Le yoga, c'est ne plus subir notre disposition à penser, mais en faire un chemin d'évolution et l'orienter vers ce qui nous élève. Notre mental pourrait donc devenir un allié précieux si celui-ci est dompté par la technique du yoga.

→ APHORISME 03

Il nous énonce le résultat de cette nouvelle disposition de l'esprit : permettre l'apparition de notre Soi, notre part profonde, oubliée à force d'être soumise à toute cette agitation mentale. Ce Soi est le trésor recherché par le yoga, présent en chaque être, et qui libère en nous la joie, le discernement, et la paix, en somme un véritable retour à la Source. Il est appelé Drashtā dans cet aphorisme. Le yoga lui donne d'autres noms selon le sens recherché dans cette quête (purusha, cit, etc.).

→ APHORISME 04

Il est là pour nous rappeler la situation ordinaire, dans laquelle nous sommes dès que nous ne prenons pas en main notre activité mentale. Dans ce cas, nos pensées prennent toute la place de notre attention, et nous rendent indisponibles à cette lumière en soi. Les pensées sont un vacarme qui nous empêchent d'entendre cette voix pure et juste à l'intérieure de nous. Le yoga est la voie pour entendre cette voix. Cet aphorisme, définit ce qui n'est pas "Yoga", c'est-à-dire l'identification à notre mental.

On peut comprendre ces aphorismes par l'image bien connue du lac : les pensées (vritti), sont les ondulations à la surface de l'eau qui nous empêchent de voir ce qu'il y a au fond (drashtā, le Soi). Dès que la surface de l'eau cesse de s'agiter, nous pouvons voir les trésors au fond. Seulement, la réalité au fond du lac peut parfois être difficile à voir. À ce moment-là, un guide qui a lui-même cheminé en ce sens intervient pour répondre aux demandes de la personne et l'orienter vers la connaissance de son Être intérieur.

Cette première définition du yoga nous révèle l'essentiel de cette discipline : notre mental est la clé d'un changement profond en nous. C'est par l'installation d'un certain silence intérieur que se dévoilera notre chemin de vie personnel et juste. Il n'y a plus qu'à écouter ce chant qui se révèle à l'intérieur de nous.

PRATIQUE

La volonté

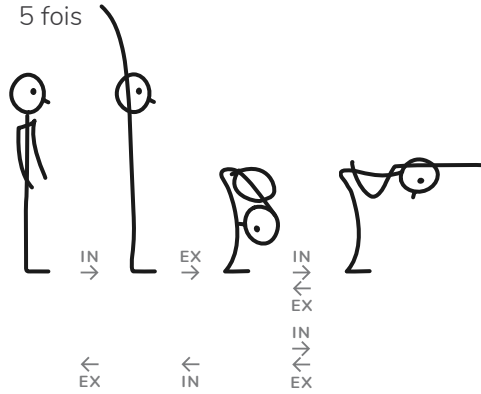
BHUJANGĀSANA · LE COBRA

PRATIQUE COMPLÈTE 1H
 PRATIQUE COURTE 30 MIN
 4 7 8 9 10

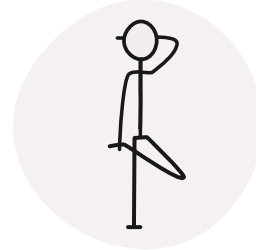
1 Observation



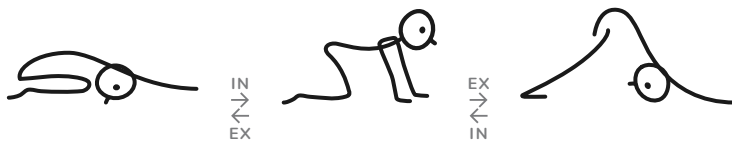
2 5 fois



3 5 resp. de chaque côté



4 5 fois



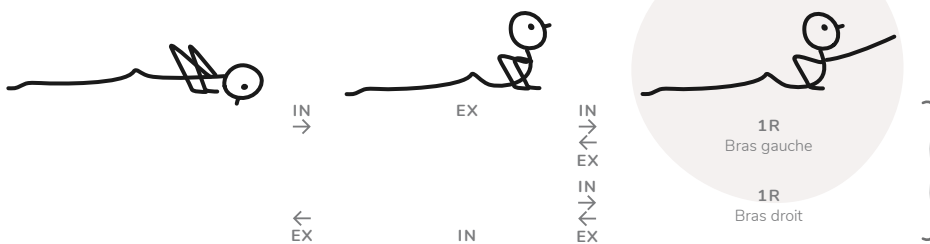
5 5 fois + 5 à 10 resp.



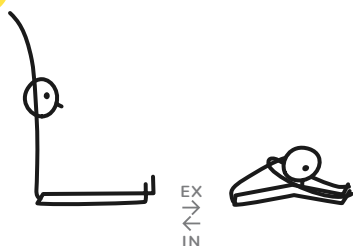
6 10 fois



7 3 fois



8 10 fois



9 24 resp. Viloma Ujjayī



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

10 Méditation "Lieu du Cœur"



EXPLICATION DE PRATIQUE

La volonté

BHUJANGĀSANA

La séance présentée est orientée sur une attitude de « volonté », car il ne peut y avoir de réels changements, d'évolution constante vers nos aspirations profondes sans cette compétence.

Dans la posture (1), bien porter l'attention sur la région dorsale et le sternum. L'enchaînement (2) permettra une réduction de la cyphose dorsale, une mobilité thoracique par le mouvement des bras alternés. Un équilibre (3) pour maintenir l'attention sur le redressement. Deux mouvements de transition (4) avec un allègement abdominal. Une table à deux pieds (5) avec un appui des mains sur la région dorsale, le sternum va reprendre sa place. Puis la contre-posture (6) pour un plaquage et un étirement sur la colonne vertébrale. L'enchaînement principal (7), la posture du cobra avec un bras en élévation soutenue dans une respiration statique. Ici il serait très intéressant d'observer dans un premier temps le redressement dorsal, l'ouverture au niveau du sternum et dans un deuxième temps la poussée de l'énergie permettant de lever et étendre le bras sur l'avant. S'en suit la contre-posture (8) en pince. Puis vient un exercice respiratoire (9) avec les inspirations par narines alternées, n'oublions pas ici une progression graduelle sur la durée de la rétention poumons pleins. Et pour terminer, une intériorité, un temps de méditation sur la région du sternum appelée « le lieu du cœur ».

Votre professeur de yoga habituel se fera certainement un plaisir de définir ce lieu très particulier dans tous ses détails.

→ EFFETS DE LA PRATIQUE

- Maintenir le redressement du corps
- Diminuer la cyphose dorsale
- Augmenter la quantité d'oxygène à l'intérieur du corps.
- Entretenir l'équilibre et la mobilité de la ceinture scapulaire

→ RÉSULTAT

- Maintenir la vigilance mentale
- Augmenter la qualité de la volonté
- Être responsable de sa santé et de sa vie



CONTE

La confiance, la qualité par excellence



Deux enfants, Yama et Niyama, en quête du bonheur se questionnaient sur les différences. Entre un homme et une femme, les couleurs de peau, les statuts sociaux (riche ou pauvre), les qualités intellectuelles pour certains, manuelles ou artistiques pour d'autres, les diverses religions, les habitants vivant en ville, en montagne, dans le désert, au pôle Nord, etc. Quelle est la situation, la plus juste, la plus favorable pour trouver le bonheur ?

Sur leur chemin, ils rencontrèrent un homme, qui leur semblait sage. Alors sans hésitation, Niyama lui posa cette question : « Que devons-nous rechercher sur cette terre, pour que nous puissions ressentir que le chemin emprunté est le bon et sera celui qui nous conduira au bonheur absolu ? ».

Le sage leur répondit ceci : « Toutes les différences que vous pouvez observer, font partie des milliers de possibilités d'accès à un bien-être profond, mais sachez que la seule différence entre deux êtres humains, n'est pas au niveau du sexe, de la puissance physique, des capacités intellectuelles ou autres. La seule différence réside dans la manière qu'une personne a, de se positionner plus justement dans sa vie qu'une autre. Une telle personne est beaucoup plus proche d'elle-même, et peut alors se reconnaître au plus profond de son être. Elle puise ainsi les véritables qualités humaines, qu'elle exprime plus habilement qu'une autre et ainsi elle peut aboutir à la rencontre suprême ». Yama dit alors : "Mais comment pouvons-nous faire ?". Le sage leur expliqua que le processus de la confiance, de l'espérance, de la foi permet cela. "Chaque être humain est un être exceptionnel et la seule différence est le pourcentage de « confiance » qui émane d'elle. C'est ce processus que vous devez rechercher et appliquer sur votre chemin de vie."

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