



Apprentis-sages

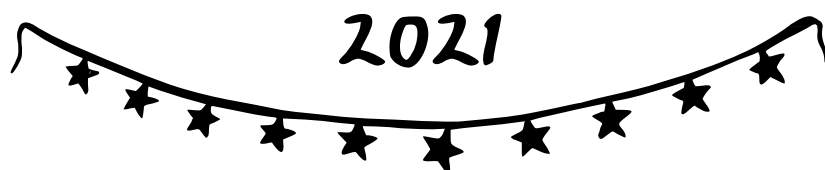
Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidental Yoga



FÉDÉRATION
OCCIDENTAL
YOGA

EDITO

Le mot du président



Immunité et humanité, deux objectifs vitaux en 2021. Nous entendons, que l'être humain est peut-être en voie de disparition. Notre immunité faiblit, disent les spécialistes de la santé. Nous avons beaucoup de difficultés à maintenir une véritable humanité, la paix sur terre.

Le bien-être d'un humain dépend d'une bonne santé et de choix de vie faits en fonction de ses intuitions profondes.

Le yoga soutient notre santé et notre joie profonde, par des attitudes de respect relationnelles et personnelles. Et il propose d'entretenir méthodiquement les cinq enveloppes corporelles, de l'enveloppe la plus extérieure vers la plus intérieure : physique, énergétique, psychique, sensorielle et spirituelle. L'équilibre de ces enveloppes permet de maintenir et de développer notre immunité et notre humanité contre toutes les violences ou influences extérieures. Ainsi un organisme peut se défendre contre tous les éléments inconnus qui pénètrent sans notre autorisation (les agents infectieux).

Le yoga est beaucoup plus un moyen de prévention qu'un moyen de guérison. N'oublions jamais ce fabuleux proverbe « Il vaut mieux prévenir que guérir ». En Occident, nous savons construire de gigantesques hôpitaux, avec des infirmiers, des médecins et des

chirurgiens exemplaires. Mais il faut admettre qu'en terme de prévention, il existe beaucoup moins de moyens. Moyens qui ne sont pas valorisés et systématiquement éloignés voir annulés lorsque le besoin est le plus fort. Un manque d'information et une carence dans notre système d'éducation en sont probablement les causes. Prendre du temps pour soi-même et pour rester en bonne santé, n'est pas enseigné. Savez-vous que la seule chose que l'on n'apprend ni à l'école primaire, ni au collège, ni au lycée, ni à l'université, c'est de respirer. Alors que c'est la respiration qui soutient l'être humain en vie.

Se relier à ses intuitions profondes, consiste tout d'abord à faire tout ce qui nous est possible pour respecter les fondements des cinq qualités relationnelles (la non-violence, la vérité, l'honnêteté, la modération, la sobriété) et des cinq qualités personnelles (le détachement, le contentement, la discipline, la connaissance et la gratitude). Alors notre immunité et humanité grandissent.

Dans ce numéro, vous est présenté, « Le yoga de l'action et les afflictions » ainsi que la technique des ligatures internes, des moyens extraordinaires, permettant de nous relier à notre santé, notre spiritualité, l'immunité et l'humanité.

Christian

APPRENTIS-SAGES
NUMÉRO 04 / JANVIER 2021

Feuillet de communication
FÉDÉRATION YOGA
OCCIDENTAL

8 rue des Terreaux
38500 Voiron

CONTACT

PRÉSIDENT
Christian Dollet
SECRÉTAIRE
Véronique Paumelle
secretariatfoyt@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
Chapitre 3 Aphorismes 1 à 4
Le yoga de l'expansion

PRATIQUE
Prānāyāma Anuloma Ujjayī
Avec la progression
graduelle du rythme



PHILOSOPHIE

Yoga sutra, chapitre 2, les quatre premiers aphorismes

Nous avons découvert le mois dernier comment Patanjali, l'auteur des Yoga Sūtra, définit le yoga dans les quatre premiers aphorismes du premier chapitre. Le yoga est un moyen pour ne plus nous identifier à nos constructions mentales et obtenir une connaissance vraie, grâce à une intuition profonde. Continuons notre étude, sur l'introduction du deuxième chapitre avec également les quatre premiers aphorismes. Ceux-ci vont exposer comment réaliser cette transformation, par le « yoga de l'action », une démarche pratique de purification qui va apporter des changements bénéfiques pour maintenir notre évolution dans la vie quotidienne. Les trois composantes du « yoga l'action », les résultats et ce qui empêche cette transformation, vont être maintenant définis.

→ APHORISME 01

Les trois éléments indispensables dans notre pratique pour réaliser convenablement ce changement sont définis.

La discipline

Il s'agit de notre pratique au quotidien, des efforts réguliers, adaptés et appliqués dans nos exercices posturaux, respiratoires et d'intériorité, pour notre équilibre physique et psychique. Mais aussi des efforts pour amener un meilleur équilibre au niveau de notre alimentation, notre rythme de vie, dans nos relations professionnelles et familiales. La qualité de la discipline fera naître la volonté, le courage et la détermination dans l'action.

Le processus d'intériorité (la quête intérieure)

C'est en quelque sorte le développement personnel, partir de là où l'on en est, vers un objectif possible à atteindre. Cela demande de l'écoute, de l'observation, de l'acceptation de ses forces et ses faiblesses, par rapport aux enseignements et aux instructions données par le professeur.

Le lâcher prise face aux résultats (la dévotion)

C'est le non-attachement des acquis de nos actions, qu'ils soient considérés comme étant bénéfiques ou non bénéfiques. Si nous voulons continuer notre chemin, notre évolution vers la véritable transformation. Apprécier simplement la joie d'agir sans se tendre sur l'objectif. Le lâcher prise est une qualité qui va permettre, l'ouverture et l'expression du cœur, les résultats de toutes nos actions sont une offrande pour l'humanité. Confiance et humilité permettent la bonne relation entre le guide et l'élève, mais aussi soutiennent le lien entre mon énergie et l'énergie universelle.

Dans le processus du yoga de l'action, il est nécessaire d'avoir le soutien de l'instructeur, qui va permettre l'organisation adéquate de ces trois composantes.

→ APHORISME 02

Ici sont exposés les résultats du « yoga de l'action ». La transformation va permettre de prendre conscience de notre condition d'être humain et que nous devons agir en tant que tel, c'est-à-dire agir avec nos qualités profondes, pour le respect des autres et de nous-même. Et parallèlement, cette transformation va atténuer les déséquilibres physiques et énergétiques dû aux névroses mentales.

→ APHORISME 03

Dans cet aphorisme, Patanjali va nommer et définir la cause de nos imperfections : les afflictions (les névroses mentales) au nombre de cinq. La première étant celle sur laquelle les autres s'appuient : la connaissance erronée (l'ignorance). Ce qui sous-tend l'importance d'être des chercheurs, des aventuriers de la vérité. La deuxième est notre personnalité d'apparence (l'ego) que l'on montre souvent à tout le monde et se manifeste sous de nombreuses formes : orgueil, égoïsme, vanité, arrogance. La troisième est un attachement excessif au plaisir : la passion. La quatrième est un attachement excessif à la souffrance : l'aversion. Et la cinquième est le résultat de cet ensemble : un attachement à la matière qui soutient l'anxiété, l'angoisse, la peur de se séparer de son corps (qui est très fortement accroché à la vie).

→ APHORISME 04

Cette première affliction, « l'ignorance » entretient les autres qui se manifesteront ensemble, séparément ou d'une manière alternée, avec une intensité légère, moyenne ou intense, selon les circonstances et les périodes de notre vie. Elles peuvent aussi ne pas être reconnues, tout se passe ici comme si elles n'existaient pas. Dans ce cas ce n'est plus exactement une névrose mentale mais plutôt une « psychose », quelqu'un qui n'a pas conscience de ses troubles et qui perd contact avec la réalité.

Le « yoga de l'action » est un processus de transformation, nécessaire pour faire diminuer nos afflictions. Lorsqu'elles seront pratiquement inactives, elles disparaîtront définitivement. On pourra constater alors des changements importants dans notre vie, par exemple réaliser un rêve d'enfance, une reconversion professionnelle. En résumé la possibilité de faire ce qui était impossible jusqu'alors.

PRATIQUE

La volonté

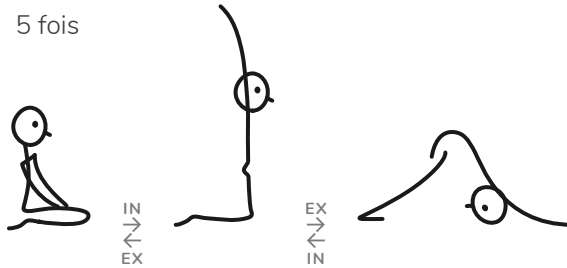
TADĀKA MŪDRA · LA TECHNIQUE DU Puits

PRATIQUE COMPLÈTE 1H
PRATIQUE COURTE 30 MIN

1 Observation



2 5 fois



3 5 fois + 5 resp.



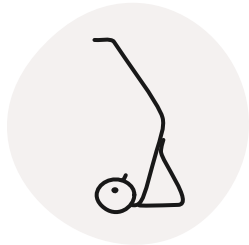
IN
EX

4 5 fois



EX
IN

5 5 à 10 resp.



6 5 fois de chaque côté



IN
EX

8 5 fois

7 5 fois

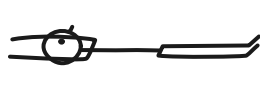


IN
EX

EX
IN



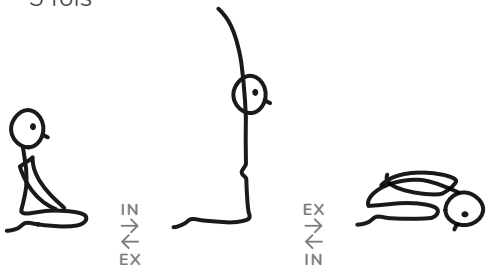
IN
EX



EX
IN



9 5 fois



IN
EX

EX
IN

10 24 resp. Nadī Shodana



TECHNIQUE

- IN Narine G.
- EX Narine D.
- IN Narine D.
- EX Narine G.

EXPLICATION DE PRATIQUE

La technique du puits

TADĀKA MŪDRA

La technique du puits, est un apprentissage pour comprendre et pratiquer correctement les ligatures internes nécessaires lors d'un exercice respiratoire. Ces ligatures permettent le bon positionnement et la bonne circulation de l'énergie à l'intérieur du corps. La première, installée pendant la rétention poumons pleins, consiste à maintenir le menton rentré dans la direction de la fourchette sternale. La deuxième se positionne dès le départ de l'expiration, c'est la remontée du plancher pelvien et la troisième très souvent installée vers le milieu de l'expiration, mais surtout pendant la suspension respiratoire poumons vides, c'est le retrait du ventre dans la direction de la colonne vertébrale et vers le haut.

Nous commençons cette séance, par un l'allongement de l'expiration (1), puis viennent trois inversions successives (2), (3) et (5) qui vont permettre la mobilité et la diminution de la pression abdominale (ainsi que le positionnement de la nuque). (4) et (6) sont des contre-postures. Voici le moment principal qui sera pratiqué en (7) avec les membres inférieurs fléchis et en (8) avec les membres inférieurs allongés, ce qui permettra une action légère puis plus intense sur la pratique des ligatures internes. Une mobilité vertébrale en extension et en flexion (9) permettra de préparer l'assise pour l'exercice respiratoire final (10). Le rythme de cet exercice respiratoire mettra en avant la rétention poumons pleins et l'expiration pour continuer de s'exercer dans le placement des ligatures internes.

Il est important ici d'être en relation avec son professeur de yoga pour avoir les bonnes indications et adaptations.

→ EFFETS DE LA PRATIQUE

- Réduire les lordoses cervicales et lombaires et la cyphose dorsale
- Maintenir et développer souplesse et force des muscles de la région abdominale et pelvienne
- Masser et repositionner les organes de digestion et de reproduction
- Augmenter le retour veineux
- Faire circuler correctement l'énergie

→ RÉSULTAT

- Éliminer la fatigue de la journée
- Permettre la maîtrise des ligatures internes, nécessaires pendant les exercices respiratoires
- Améliorer le fonctionnement des organes de digestion et de reproduction



POÈME

Qui suis-je ?



Qui suis-je ?

Souvent, en sortant
De ma cellule, j'ai un air
Serein, joyeux et inébranlable,
Tel un châtelain quittant son château,
Me disent-ils.

Qui suis-je ?

Souvent, je parle à mes gardiens de prison,
Librement, amicalement et sans équivoque,
Comme si j'étais à leur place,
Me disent-ils.

Qui suis-je ?

Ils me disent aussi que je supporte
Les jours de malheur,
De façon impassible, fier et avec le sourire,
Comme quelqu'un qui est habitué à la victoire.

Suis-je vraiment ce que les autres disent de moi ?

Ou bien, ne suis-je que ce que je connais de moi-même ?

Agité, nostalgique, malade, piégé comme un oiseau en cage,
Haletant, comme si quelqu'un m'étouffait,
Avidé de couleurs, de fleurs, de cris d'oiseaux,
Assoiffé de bonnes paroles, de contacts humains,
Tremblant de rage face à l'arbitraire et aux insultes mesquines,
Hanté par l'attente de grandes choses,
 Craignant impuissamment pour mes amis au loin,
Fatigué et vide pour prier, penser, créer,
Abattu et prêt à dire au revoir à tout ?

Qui suis-je ? Celui-ci ou celui-là ?

Suis-je celui-ci aujourd'hui et un autre demain ?

Suis-je les deux à la fois ? Un hypocrite devant les hommes,
Un gringalet douillet et méprisant pour moi-même ?
Ou alors, ce qui reste en moi, ressemble-t-il à une armée vaincue,
Qui, dans le désordre, fait place à une victoire déjà remportée ?

Qui suis-je ? Des questionnements solitaires me raillent,

Qui que je sois, tu me connais, je suis à Toi, ô mon Dieu.

Dietrich Bonhoeffer
Pasteur et théologien allemand, résistant au régime nazi,
incarcéré et exécuté en juin 1944

AGENDA

Janvier 2021



YOGA DE L'ACTION
Pratique et philosophie
Samedi 30 janvier

YOGA ET RANDONNÉE
EN MONTAGNE
Dimanche 31 janvier

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