

Apprentis-sages

Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidental Yoga



FÉDÉRATION
OCCIDENTAL
YOGA

EDITO

Le mot du président



Dans ce numéro, nous allons progresser sur la compréhension de la concentration, de la méditation de certaines possibilités de réaliser nos intuitions profondes. Pour y parvenir, nous vous présentons le moyen nommé le **Prānāyāma** avec les **rythmes respiratoires** et les **mantras**. Ce sont des techniques qui vont permettre de transformer véritablement notre mental pour nous permettre d'atteindre la maturité nécessaire pour être une personne responsable de sa propre vie et de son support, notre planète Terre.

La respiration, quatrième discipline énumérée par Patanjali, est un élément indispensable au sein de notre pratique de yoga. Sans cette discipline, il nous est quasiment impossible de déconnecter nos organes sensoriels (habituellement tournés vers l'extérieur) pour les inviter à venir explorer le mouvement interne, l'écoulement de notre énergie dans le corps et les sensations profondes associées.

Les exercices respiratoires vont enrichir nos aptitudes à la concentration, à la méditation et aux réalisations qui en découlent (l'intégration). Lors de ceux-ci, nous invitons l'énergie vitale située à l'extérieur, à venir s'installer à l'intérieur de notre corps dans un lieu précis. Tous les déséquilibres corporels, respiratoires, mentaux résultent principalement

d'un manque de cette énergie vitale. La fatigue, le découragement et la tristesse sont les symptômes majeurs de ce manque de vie et d'expression de vie.

La respiration maîtrisée va permettre de prendre conscience des qualités humaines, de tout ce qui soutient, augmente et protège le processus de vie et permettre d'en comprendre le sens, l'expression et l'aboutissement.

Il existe cinq puissances liées à la respiration, une énergie pour éliminer, pour augmenter, pour transformer, pour diffuser et pour élever. La connaissance et l'expérimentation de ces cinq puissances, favorisent le maintien d'une santé durable, la réalisation de nos rêves d'enfant et la relation avec nos intuitions profondes (la petite voix intérieure).

Les exercices respiratoires, sont également utilisés par certaines religions. Pour exemple, dans la tradition orthodoxe, "la petite prière du cœur" est utilisée pour aller chercher à l'intérieur la source de l'amour inconditionnel.

L'utilisation de mots, associés intelligemment à chacune des quatre phases de la respiration, définit la technique des mantras. Les mantras intégrés à la respiration sont d'une puissance sans égale.

Christian

APPRENTIS-SAGES

NUMÉRO 05 / FÉVRIER 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 4 Aphorismes 1 à 4
La libération

PRATIQUE

Shrishti Yoga
Séquence pour les jeunes

Yoga Sūtra, chapitre 3, les quatre premiers aphorismes



Dans la continuité du yoga de l'action qui, en nous purifiant libère le discernement et la vision de notre chemin de vie, le troisième chapitre décrira comment un yogi orientant son esprit avec une grande intensité peut développer des pouvoirs. Les quatre premiers aphorismes expliquent le processus de cette démarche de l'esprit, que l'on nomme le « yoga interne » car son action est de l'ordre de la vie intérieure et du monde subtil. C'est grâce à tout l'enseignement du deuxième chapitre qu'un yogi aura suffisamment de stabilité pour accueillir les résultats d'une telle pratique.

Loin des schémas ésotériques et caricaturaux, la notion de pouvoirs peut être reçue de façon très simple, comme réaliser ce qui nous était impossible auparavant. Ce troisième chapitre est la démonstration que quand un yogi persévère et approfondie sa pratique, une énergie insoupçonnée va émerger, énergie qu'il aura la responsabilité de diriger avec humilité, bienveillance, et au service du monde.

→ APHORISME 01

Tout commence par fixer son esprit sur un objet, on parle ici de **concentration**. Cette première étape fait intervenir la volonté, qui nous le verrons diminuer progressivement au fur et à mesure de cette démarche. L'objet choisi doit être attractif pour nous, mais ne doit pas nourrir d'agitation ou de désir, un mental apaisé et tranquille reste l'élément essentiel d'une pratique de yoga. Les techniques respiratoires du yoga sont un outil extrêmement précieux pour rendre l'esprit disponible à un exercice de concentration paisible.

Un objet de concentration peut être un espace de notre corps, le souffle, une phrase dont le sens nous pénètre et nous apaise particulièrement, une personne qui nous inspire et nous élève, etc. On parle dans notre enseignement du yoga d'un objet « souhaité et souhaitable ».

→ APHORISME 02

Si un processus de concentration est tenu longtemps avec tranquillité, la volonté se réduit tout en conservant l'intensité du lien entre l'objet et le méditant. C'est alors que la démarche glisse vers l'état de **méditation**, qui est un résultat, et non un acte volontaire. L'objet occupe tout l'espace de l'esprit du méditant, ce qui libère une connaissance beaucoup plus profonde de celui-ci. Rappelons-nous que dans le yoga, l'idée de connaissance est surtout un regard pénétrant qui n'est plus limité par l'étroitesse de nos croyances personnelles. Il s'agit d'un discernement, et non pas d'un savoir supplémentaire que l'on nous apprend.

→ APHORISME 03

C'est suite à une expérience de méditation que peut naître un pur état de grâce nommé **intégration** dans le yoga. Le méditant se retire, c'est-à-dire qu'il devient l'objet d'attention en s'oubliant lui-même complètement. De cette expérience de fusion va naître la connaissance parfaite.

→ APHORISME 04

La **démarche** de répéter cette expérience à de nombreuses reprises en fréquentant le même objet pourra libérer progressivement en nous des pouvoirs. Ceux-ci peuvent être de l'ordre de l'intuition, de la compréhension de l'autre, de la connaissance plus approfondie de son corps et de son fonctionnement, etc. Toute la suite du troisième chapitre développera des exemples de pouvoirs que cette démarche peut éveiller chez un pratiquant de yoga.

N'oublions pas que d'après le professeur Krishnamacharya, ce chapitre est adressé à Mastakānjali, celui qui est arrivé au sommet. L'accompagnement d'un professeur de yoga permettra donc d'aller en sécurité vers ces expériences quand l'élève sera prêt à cela, dans le respect de là où il en est, et surtout par progression graduelle. C'est le concept de Viniyoga.

PRATIQUE

Prānāyāma, ryhme et mantras

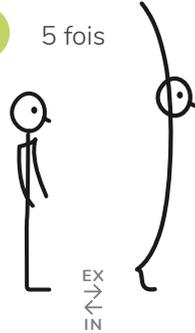
ANULOMA UJJAYĪ

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

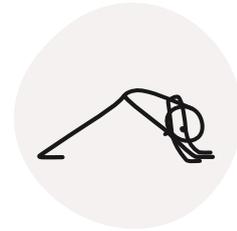
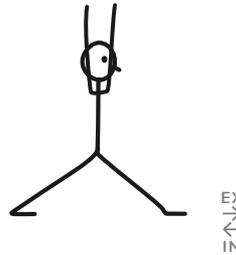
1 Observation



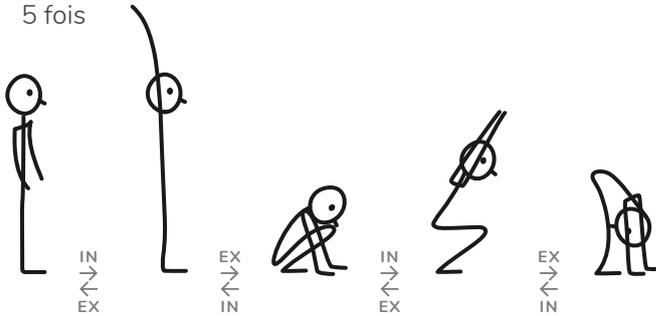
2 5 fois



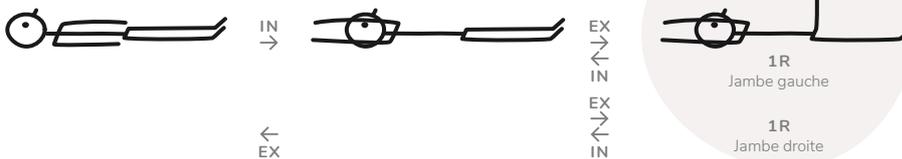
3 5 fois + 5 resp. de chaque côté



4 5 fois



5 3 fois

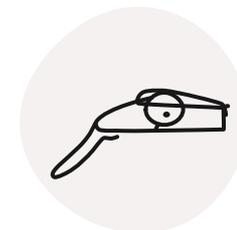


6 5 fois



7 5 fois + 10 respirations

→ 7+8+9 d'un côté puis de l'autre



8 5 fois



10 24 resp. Anuloma Ujjayī

AVEC MANTRA Joie + Détente et bien-être



TECHNIQUE

- IN 2 Narines
 - EX Narine G.
 - IN 2 Narines
 - EX Narine D.
- } 12 fois

RYTHME

1.1.2.1

9 5 fois



EXPLICATION DE PRATIQUE

Prānāyāma, rythme et mantras

ANULOMA UJJAYĪ

Pour la séance de ce document, les postures les plus importantes vont être, le (3), le (5), et le (7). Des éléments qui vont faire progressivement grandir l'expiration. Les autres éléments sont des préparations ou des contre-postures.

Venons à notre élément essentiel, l'exercice respiratoire (le Prānāyāma) avec rythme et mantras. La technique qui est proposée se nomme Anuloma Ujjayī. Le principe étant de faire une pince avec les doigts de la main droite, une narine va être fermée et l'autre légèrement freinée pendant le moment de l'expiration, l'inspiration se fera par les deux narines en ujjayī (le souffle ralentit au niveau du larynx, les cordes vocales émettent un léger son, utile pour l'allongement respiratoire et la concentration mentale sur notre souffle). Ce mouvement respiratoire peut être accompagné d'un rythme et d'un mantra (cf indications ci-contre).

Ici il est fortement conseillé de se faire accompagner par un professeur de yoga qui maîtrise la technique du Prānāyāma, si vous n'avez aucune notion sur ces techniques.

→ RYTHME ET PROGRESSION GRADUELLE

Anuloma Ujjayī avec progression graduelle vers le rythme 1.1.2.1

	IN	RP	EX	RV
6 fois	1	½	1	½
6 fois	1	1	1 ½	1
6 fois	1	1	2	1
6 fois	1	½	1	½

Exemple avec Unité 1 = 6 sec ou 8 sec

	IN	RP	EX	RV
Ligne 3	1	1	2	1
6 fois	6 8	6 8	12 16	6 8

→ EFFETS DE LA PRATIQUE

- Allonger l'expiration
- Augmenter la concentration vers l'intérieur du corps
- Éliminer les tensions mentales
- Permettre la mise en place des ligatures internes

→ RÉSULTAT

- Apaiser le mental
- Soutenir le processus vers la méditation
- Apporter un bien-être profond



→ MANTRA SUR LE RYTHME RESPIRATOIRE

Joie détente et bien-être
Sur le rythme 1.1.2.1

- **IN Inspiration**
Prononcez intérieurement le mot JOIE
- **RP Rétention Plein**
Intégrer la JOIE par un ressenti profond
- **EX Expiration**
Prononcez intérieurement les mots DÉTENTE et BIEN-ÊTRE
- **RV Rétention Vide**
Intégrer la DÉTENTE et le BIEN-ÊTRE par un ressenti profond

AGENDA

Février 2021

YOGA DE L'ACTION
Pratique et philosophie
Samedi 27 février

YOGA ET RANDONNÉE
EN MONTAGNE
Dimanche 28 février

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

