

# Apprentis-sages

Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidental Yoga



FÉDÉRATION  
OCCIDENTAL  
YOGA

EDITO

## Le mot du président



Ici, nous allons essayer de mieux comprendre en quoi consiste le yoga pour les jeunes. Ce yoga particulier, appelé **Shrishti** permet au corps, à toutes ses fonctions, et à toutes les qualités d'une jeune personne de se développer harmonieusement. Pour qu'elle puisse rentrer dans sa vie d'adulte avec une résistance aux influences extérieures, un discernement sur sa direction de vie et une confiance vers une vie utile et heureuse.

Dans le numéro précédent sur le Prānāyāma, j'ai évoqué le contrôle de la respiration pour reconnaître cinq énergies. Durant la jeunesse, deux de ces énergies sont très importantes.

**+ La puissance de « l'expansion »** pour créer et réaliser un projet professionnel, pour partir à la découverte d'autres horizons, du monde. Elle peut être très active ou bien bloquée en période de croissance.

**+ La puissance de « l'élévation »** pour développer le squelette, les chaînes musculaires, l'action essentielle de redressement et la mise en fonctionnement du corps. Cette énergie est aussi responsable de la vie spirituelle. Elle joue un rôle majeur dans l'enseignement pour les jeunes. Le dynamisme, la légèreté, l'insouciance et la joie en sont les principaux résultats.

Pour répondre à cela, le yoga propose **+ Des techniques corporelles**, avec les enchaînements ou Vinyasa Krāma (salutations au soleil et à la lune). Ils doivent être réalisés avec une or-

ganisation précise, la définition d'un objectif particulier, une direction vers l'objectif. Le tout accompagné d'une respiration correctement synchronisée avec le mouvement. Ils sont composés d'une suite de postures alternant les actions d'ouverture et de fermeture du corps avec un retour au point de départ, généralement dans le sens inverse. Nous pouvons rencontrer au départ, au milieu ou à la fin une situation statique, selon les capacités ou les nécessités du jeune pratiquant.

**+ Une étude philosophique** avec la notion de la non-violence, l'élimination des impuretés du corps et de l'esprit et la prise de conscience d'une mission personnelle à accomplir, un objectif de vie à atteindre en relation et pour le bénéfice de l'humanité.

Ce yoga demande une grande discipline, et canalise l'énergie sur des objectifs essentiels. Il est plus facile de prendre la bonne direction le plus tôt possible, même si elle semble exigeante, plutôt que d'emprunter des chemins annexes paraissant plus confortables au départ. En effet, il faudra beaucoup plus de temps et de force de détachement pour se séparer de tous ces désirs périssables, qui paraissent bien dérisoires comparés à la réalisation de « l'état de yoga ».

**Il est absolument nécessaire que les jeunes pratiquants soient encadrés par des professeurs de yoga qualifiés dans tous ces domaines.**

Christian

APPRENTIS-SAGES  
NUMÉRO 06 / MARS 2021

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

### CONTACT

PRÉSIDENT  
Christian Dollet  
SECRÉTAIRE  
Véronique Paumelle  
secretariatfoy@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

Le yoga de Sīrī Nāthamuni et le Viniyoga

#### PRATIQUE

Langhana  
Une action pour « réduire »

## Yoga Sūtra, chapitre 4, les quatre premiers aphorismes

Pour terminer cette série d'articles d'introduction générale aux Yoga Sūtra de Patanjali, allons vers le 4<sup>e</sup> chapitre. Ce dernier chapitre est celui de la libération définitive de la souffrance par un individu qui a pratiqué le yoga toute sa vie en cherchant à être au service de cette Source de lumière en lui-même. Avant de décrire ce processus final, Patanjali nous rappellera à notre présence au monde, les difficultés qui peuvent se présenter sur le chemin du yogi, tout en clarifiant ce qu'est vraiment le yoga.

### → APHORISME 01

Après avoir décrit dans le 3<sup>e</sup> chapitre les pouvoirs que le yoga peut libérer chez un individu, cet aphorisme revient sur les différents moyens qui permettent d'y accéder, en poursuivant les mises en garde.

#### + Par la naissance

En effet certaines personnes naissent avec des facultés extraordinaires, que ce soit l'éloquence des hommes politiques, la patience de certaines personnes, etc.

#### + Par les herbes

Certaines substances libèrent tellement les tensions du corps qu'elles permettront d'offrir à certains des possibilités nouvelles.

#### + Par les incantations

Il est question ici de pratiques liées à la répétition de formules. La force de l'intention mentale appliquée à ces répétitions permet d'entraîner un changement en nous ou dans le monde. L'oraison du cœur, qui appartient à notre culture, est une forme d'incantation.

#### + Par les austérités

Le pouvoir de la volonté et de pratiques ascétiques libèrent également des possibilités extraordinaires à condition qu'une pratique soit menée longtemps et avec intensité.

Cependant, ces moyens peuvent aller dans le sens du yoga en rapprochant le pratiquant d'une connaissance pleine de discernement, mais également l'en éloigner en installant des fiertés ou autres sentiments qui apporteront de la confusion. Ainsi, un dernier moyen est exposé permettant d'aller en sécurité vers le développement de notre potentiel intérieur :

#### + L'Intégration, par le moyen du Yoga

L'utilisation d'un système complet qui intègre l'évolution de notre vie intérieure, en respect à notre lien au monde extérieur, et tourné vers un discernement heureux. Là est le yoga.

### → APHORISME 02

Puis l'enseignement de Patanjali se poursuit par la manière dont ces changements apparaissent grâce à l'intervention subtil d'un fermier. Le monde est comparé à une masse d'eau s'écoulant et traversant des obs-

tacles empêchant une évolution fluide et harmonieuse des individus. Le yoga consiste à enlever des obstacles sur cette évolution et les remplacer par d'autres éléments souhaités. C'est par le retrait de ce qui limite l'expression de notre vraie nature que peuvent naître de nouvelles situations dans notre vie. L'un cherchera à supprimer une tension dans son lien aux autres, l'autre à supprimer une mauvaise habitude alimentaire qui limite sa santé et son énergie, etc.

### → APHORISME 03

Pour poursuivre, Patanjali nous invite à ne pas avoir la main lourde dans cette action de réduction des obstacles. L'acte juste serait celui par lequel nous enlevons minutieusement les obstacles qui peuvent être retirés pour permettre au fleuve de creuser son lit sans risquer de briser les berges, et donc permettre à un individu de poursuivre son évolution sans excès ni précipitation. L'image utilisée est celle du fermier connaissant parfaitement son champ, et sachant enlever et défricher les quelques obstacles et adventices empêchant la nature d'exprimer son évolution. Il est ici question des limites d'une volonté trop prononcée et qui viendrait nuire à la pratique.

### → APHORISME 04

Enfin, œuvrer avec cette délicatesse demande d'agir depuis notre part la plus profonde et la plus pure. C'est ainsi qu'un accompagnement juste pourra être donné à quelqu'un en agissant « du bout des doigts », en respect de là où en est la personne dans son cheminement personnel, de son évolution en cours et de son potentiel qui s'exprime. Si cela n'est pas respecté, l'histoire et notre actualité nous offrent de nombreux exemples de « fascinateurs » usant de leurs pouvoirs afin de forcer une transformation du monde et influencer des millions d'individus dans une direction malheureuse.

**En résumé, ce chapitre 4 va commencer en nous invitant une fois de plus à la prudence face aux potentiels d'un être humain. Le yoga est là pour les réveiller et les partager en toute tranquillité dans la mesure où il s'agit d'une pratique complète qui traite autant de la libération de l'énergie d'un individu que de son lien bienveillant aux autres et à lui-même. Le yoga est relation, et toute notre pratique doit être passée au crible de notre façon d'être dans nos actes quotidiens, même l'acte le plus banal. Être enthousiaste pour sa vie et celle des autres, chercher à favoriser le bonheur de notre expérience sur cette terre en solidarité pour tous, tout cela est prioritaire dans le yoga. La libération de nos potentiels devrait être au service de ces valeurs.**

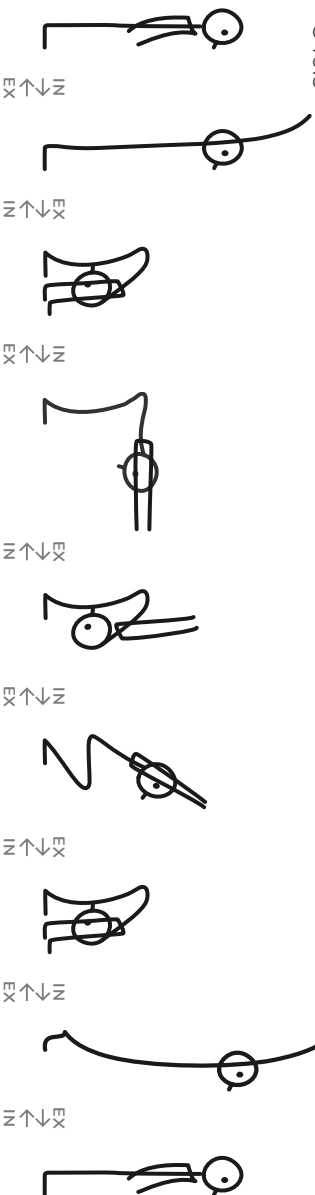
Source : MARÉCHAL C. et DETHIER J. La Quintessence du Yoga. Pardès, 2018. 493 p.

PRATIQUE

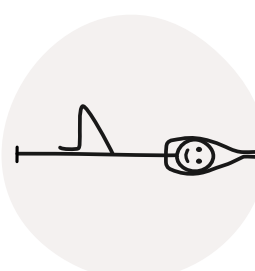
Séquence pour les jeunes

SHRISHTI YOGA

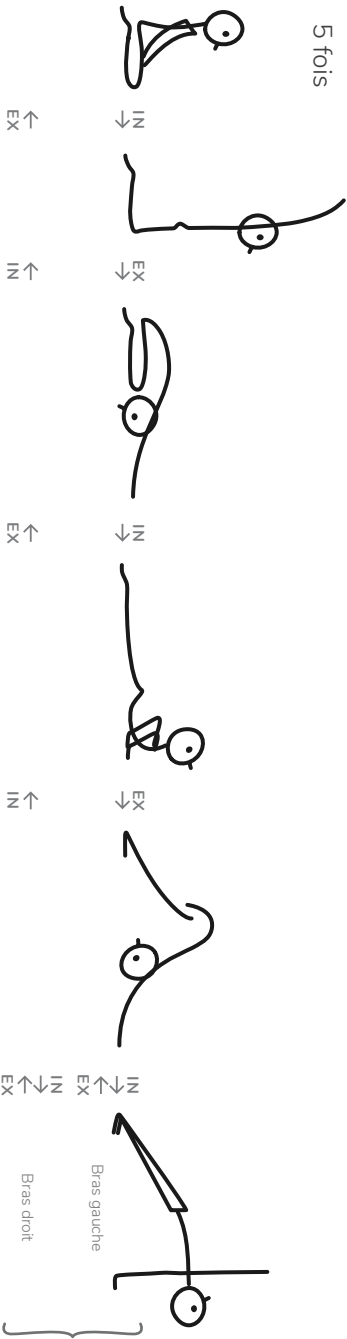
1 5 fois



2 10 resp. de chaque côté



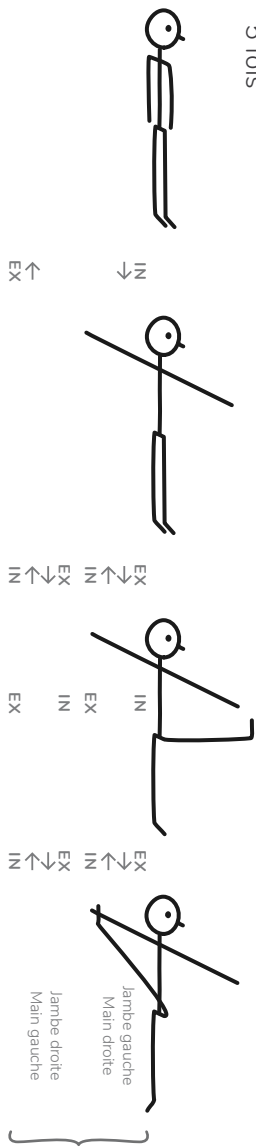
3 5 fois



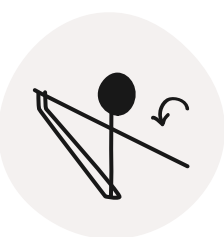
4 10 resp.



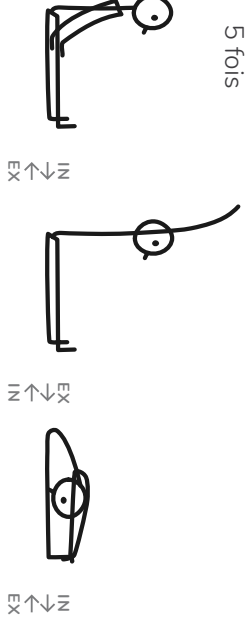
5 5 fois



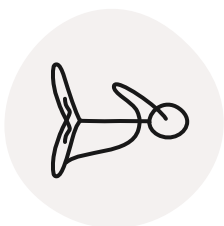
6 10 resp.



7 5 fois



8 20 resp. Anuloma Ujjayi



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

## EXPLICATION DE PRATIQUE

### Séquence pour les jeunes

#### SHRISHTI YOGA

Dans cette séquence de yoga orientée vers la période d'ouverture et d'expansion, vous sont proposés des enchaînements à réaliser entre 3 à 5 fois, suivis d'une position statique à maintenir entre 5 et 10 respirations.

(1) Le 1<sup>er</sup> enchaînement est un objectif de concentration mentale, de mobilité vertébrale dans l'axe ou les fermetures et les ouvertures du corps sont alternées et synchronisées avec la respiration. (2) La position statique *Bhagīrathāsana* est une posture d'équilibre en appui sur un pied (à réaliser de chaque côté), pour améliorer l'attention mentale.

(3) Le 2<sup>e</sup> enchaînement avec des positions intermédiaires permettra d'augmenter la force sur le haut du corps et préparera tout naturellement la posture (4) *Pincha Mayūrāsana*, la posture de la plume de paon, une posture d'équilibre en appui sur les avant-bras.

(5) Le 3<sup>e</sup> enchaînement couché sur le dos avec une action de préparation à la torsion. (6) *Pūrṇa jathara parivṛitti*, la torsion couchée complète, avec les deux pieds tenus par une main, la tête est tournée dans le sens inverse, est à réaliser de chaque côté. C'est notre objectif cœur de séquence, pour augmenter la puissance du feu digestif (la puissance d'élimination des toxines physiques et psychiques) tout en améliorant la souplesse et la symétrie du corps.

(7) Le 4<sup>e</sup> enchaînement en position assise est en quelque sorte la contre-posture de la séquence avec *Catuspādapītham*, la posture de la table à quatre pieds qui sera maintenue une respiration statique sur chaque enchaînement. (8) Au niveau de l'exercice respiratoire j'ai repris celui du document précédent, *Anuloma Ujjayī* que vous pouvez pratiquer également avec le rythme accompagné de la progression graduelle et du mantra sur le rythme respiratoire.

#### → EFFETS DE LA PRATIQUE

- Favoriser la mobilité complète du corps, au niveau vertébral, sur la partie supérieure et inférieure du tronc
- Soutenir le dynamisme
- Préparer l'arrivée du printemps

#### → RÉSULTAT

- Renforcer l'équilibre du corps
- Augmenter la force sur le haut du corps
- Maintenir la concentration mentale
- Entretenir la souplesse et la puissance du feu digestif
- Permettre la rétraction des organes sensoriels, l'intériorité

## AGENDA

### Mars 2021

YOGA DE L'ACTION  
Pratique et philosophie  
Samedi 27 mars

YOGA ET RANDONNÉE  
EN MONTAGNE  
Dimanche 28 mars

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

### Avril 2021

#### → JOURNÉES JEUNES ET ÉTUDIANTS

La Fédération Occidental Yoga organise des stages pour les jeunes, pendant les vacances de Pâques.

#### + POUR LES JEUNES

Trois journées sont proposées aux jeunes de 13 à 17 ans.

#### Thème

Les supports pour une vie relationnelle harmonieuse  
Mardi 13, mercredi 14 et jeudi 15 avril

#### + POUR LES ÉTUDIANTS

Trois journées sont également proposées aux jeunes de 18 à 25 ans et plus.

#### Thème

#### Le yoga de l'action

- Avoir confiance en soi
- Être acteur de sa vie
- Mettre en pratique ses qualités

Mardi 20, mercredi 21 et jeudi 22 avril

Toutes ces journées seront accompagnées de pratiques de yoga, de moments philosophiques et d'ateliers pour la connaissance de soi. En fonction de la météo, nous espérons être le plus souvent possible au contact de la nature.

Un document pratique et philosophique sera offert à chaque personne participant à ces journées.

→ RENSEIGNEMENTS [DOLLETCRISTIAN@GMAIL.COM](mailto:DOLLETCRISTIAN@GMAIL.COM)



Illustration : Adélaïde