

# Apprentis-sages

Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidental Yoga



FÉDÉRATION  
OCCIDENTAL  
YOGA

EDITO

## Le mot du président



Nous sommes au début du printemps, le soleil est de plus en plus présent, nous avons envie de nous exprimer vers l'extérieur, mais souvent nous nous sentons un peu endormis, engourdis, limités, emprisonnés, maladroits et confus. Alors nous décidons de remettre notre personne en équilibre et en action. Dans le traité des médecines naturelles (Āyur-veda), comme dans l'enseignement des Yoga-Sūtra de Patanjali, est indiqué que pour créer une transformation harmonieuse, deux actions sont très importantes, l'action de « réduire, diminuer créer le détachement, une absence de soif » et l'action de « nourrir, augmenter et créer l'effort nécessaire pour atteindre un résultat ». Nous allons nous intéresser ici à la première notion, la seconde sera développée dans le prochain numéro. La première action se nomme **Langhana**. Cela se traduit par, jeûner, se séparer de toute chose encombrante au niveau de notre corps et de notre mental. Les séances de yoga du type **Langhana** sont des pratiques où les flexions en avant, les contractions abdominales, les postures en torsion accompagnées de longues expirations, sont des objectifs principaux. Elles sont proposées à des personnes qui cherchent à perdre du poids et à diminuer l'agitation du mental. Ce sont généralement des séances, très intériorisantes qui favorisent la méditation et la prière. Ces pratiques augmentent la puissance du feu digestif pour favoriser l'élimination des toxines du corps, elles allègent l'esprit et le rendent plus clair, elles diminuent l'avidité, la force d'attraction extérieure et augmentent le discernement et

l'humilité. Elles sont étroitement liées à la notion de nettoyage et de purification complète de l'organisme. Ce concept de purification renvoie au yoga de l'action que nous avons détaillé dans l'Apprentis-sages n°4. + Des exercices pour changer nos mauvaises habitudes par l'**autodiscipline**.

+ Concernant tous nos excès, entreprendre une **réflexion** en partant du plus grossier vers le plus subtil pour comprendre qui l'on est, l'intelligence dans l'action, savoir pourquoi on agit et choisir le dosage correct de l'effort. + Et le dernier élément : la **dévotion**, l'acceptation, l'abandon du fruit des actes. Il s'agit de l'action désintéressée et la reconnaissance d'une force supérieure. C'est aussi, se séparer de ce qui cause la souffrance, diminuer notre ignorance qui est entretenue par toutes les influences extérieures qui nous distraient et nous dispersent sans cesse. Atténuer l'orgueil, la vanité, les élans de passion et de répulsion désordonnés, mais surtout réduire notre attachement excessif à la vie, la peur de mourir. D'une manière imagée, nous pouvons penser à la séparation du cordon ombilical, nécessaire pour comprendre ce que nous sommes réellement.

**Langhana** c'est aussi les moments de méditation, de recueillement et de silence, pour contempler, communiquer avec notre témoin, notre observateur intérieur. Celui qui voit clair et nous guide. Le plus beau des résultats est la prise de conscience et la connaissance de nos intuitions profondes.

Christian

APPRENTIS-SAGES  
NUMÉRO 07 / AVRIL 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  
Le Sage Krishnamacharya

PRATIQUE  
Brimhana  
Une action pour « nourrir »

## Le Yoga Rahasya de Shri Nāthamuni et le Viniyoga



Srī Nāthamuni

Le Yoga Rahasya (Les Secrets du Yoga) est également un texte d'une grande importance dans la tradition du viniyoga issue du professeur Tirumalai Krishnamacharya. Ce texte provient d'une longue lignée de yogis démarrant à Nammālvār en passant par Nāthamuni qui vécut au IX<sup>e</sup> siècle, jusqu'à son descendant du XX<sup>e</sup> siècle le professeur Krishnamacharya. C'est sur ce texte que s'appuie une grande part de son enseignement technique, et qu'y est développée la notion de Viniyoga.

### → LE VINIYOGA

Ce texte fait état des multitudes de caractéristiques composant un individu : âge, sexe, constitution physique, lieu de vie, aspirations personnelles. Le yoga proposé à chacun doit être ajusté en fonction de tout cela afin de respecter là où en est un individu, et lui permettre de rejoindre harmonieusement la plénitude du yoga. Ainsi, une pratique physique de yoga peut être extrêmement douce ou très soutenue. Le professeur pourra inviter son élève à s'appuyer davantage sur son action quotidienne ou sur sa vie intérieure et spirituelle selon le chemin qui lui paraît le plus adapté.

### → LA RELATION PROFESSEUR-ÉLÈVE

Afin d'appliquer cette notion Viniyoga, le texte met en avant l'importance de la relation professeur-élève. C'est par une relation directe et individuelle que la pratique

de yoga pourra être ajustée. C'est également par cette relation qu'un professeur lui-même installé dans une pratique quotidienne pourra ressentir ce qui est le plus juste pour son élève.

### → LE LIEN ENTRE LES POSTURES ET LA RESPIRATION

Une grande importance est donnée dans ce texte sur le lien entre la pratique des postures corporelles et les exercices respiratoires. Il insiste sur la relation entre le mouvement et la respiration, et l'importance d'une respiration longue et fine pendant les phases statiques. La technique de l'Ujjayī (respiration victorieuse en freinant l'air dans la gorge) y est présentée et doit être appliquée constamment dans une pratique corporelle. Les techniques des ligatures internes sont également décrites et associées à la respiration.

### → LE YOGA ET LA SANTÉ

Les grands principes d'un yoga thérapeutique sont développés dans ce texte. De nombreuses postures sont énumérées avec leurs résultats contre certaines pathologies. L'auteur insiste sur la pratique des ligatures internes qui viendront éliminer la maladie et préserver une grande énergie dans le corps pendant longtemps. Ce texte fait l'éloge d'une bonne santé afin de garantir une vie longue et heureuse permettant de se rapprocher de l'essentiel.

### → UN YOGA POUR LES FEMMES

La grande audace de ce texte pour l'époque est l'ouverture de la pratique du yoga aux femmes. Communément admis aujourd'hui, cela était loin d'être le cas dans l'Inde du IX<sup>e</sup> siècle. La pratique du yoga par les femmes permet la « qualité de la descendance » d'après Nāthamuni, et un yoga permettant d'accompagner la grossesse est proposé avec des postures particulières.

### → DEUX VOIES DANS LE YOGA

Enfin, comme dans le texte de Patanjali, la pratique de yoga proposée ne concerne pas uniquement la technique du corps et du souffle. Le livre s'ouvre sur l'attitude envers la vie. Il est question de deux voies possibles dans une pratique de yoga : la première est celle de l'action posée, réfléchie, morale, juste, et basée sur une pratique de yoga quotidienne qui permet d'agir depuis un mental clair et paisible. La deuxième voie est celle de l'abandon complet à une force supérieure que l'on connaît et qui nous guide sur notre chemin. Cette voie est basée sur une confiance totale en cette relation spirituelle qui nous indique comment œuvrer dans le monde.

Source : KRISHNAMACHARYA T. *Yogarahasya de Sri Nathamuni*. Agāmāt, 2000. 188 p.

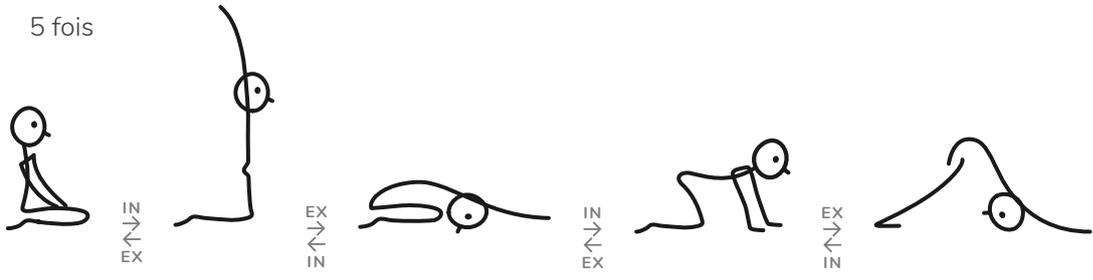
PRATIQUE

**Langhana, une action pour réduire**

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

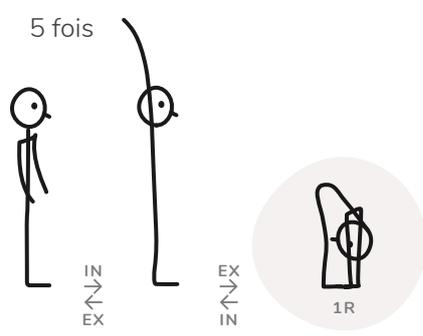
1

5 fois



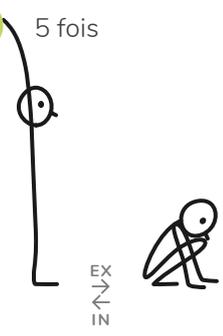
2

5 fois



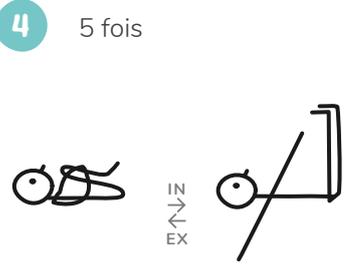
3

5 fois



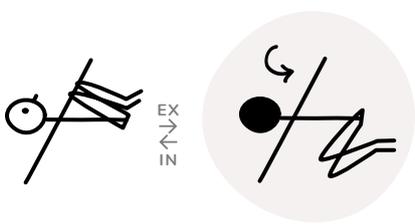
4

5 fois



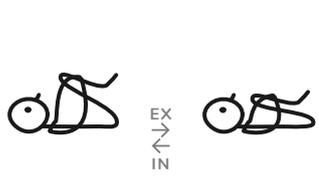
5

5 fois + 5 resp. chaque côté



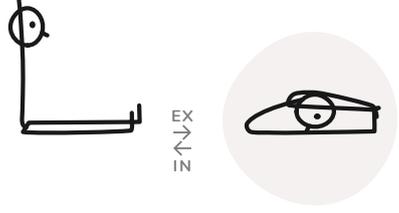
6

5 fois entre et après 5.



7

5 fois + 10 resp.



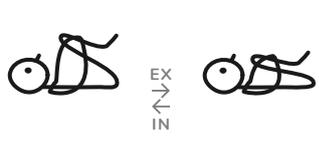
8

5 fois



9

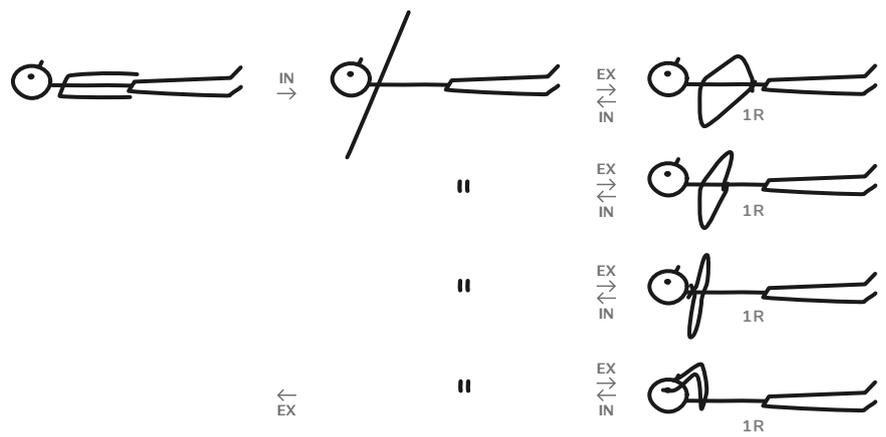
5 fois



10

Prānāyāma / Méditation

AVEC MAINS SUR  
 Ventre, Sternum, Gorge et Visage



## EXPLICATION DE PRATIQUE

# Une action pour réduire

### LANGHANA

Stimulation de l'énergie d'élimination (āpana) pour une plus grande intériorité.

(1) Nous commençons dans la position à genoux avec un enchaînement préparant la mobilité vertébrale et qui nous conduit vers une inversion (une salutation à la lune). (2) Nous voici maintenant, dans la flexion avant, à maintenir une respiration statique à chaque mouvement. Cela permettra d'augmenter l'intensité de la contraction abdominale. (3) La flexion complète des membres inférieurs, une transition pour aller vers les postures couchées en continuant l'effet de contraction abdominale. (4) Une préparation à la torsion, avec un étirement vertébral à l'horizontal. (5) La torsion couchée classique, pratiquée en dynamique et en statique, l'une des postures principales de la séquence. (6) La contre-posture qui permet à nouveau un alignement et un placage de la colonne vertébrale. (7) La position principale de la séquence, la pince, une posture qui doit rester « secrète » selon les textes de yoga. Elle élimine toutes sortes de maladies et ouvre la porte de la spiritualité. (8) Pour la contre-posture, nous avons la posture du cobra, la première et seule véritable ouverture du corps de la séquence. Il a été choisi ici, de repositionner la région dorsale. Après la contre-posture couchée (9), nous allons entreprendre, un exercice respiratoire (10) qui peut nous conduire à un beau moment de méditation. En effet, dans cet exercice, nous allons positionner nos mains successivement sur la région du ventre, du sternum, de la gorge et du visage et à chaque fois que les mains se poseront sur ces différentes parties du corps, il est demandé une attention particulière au niveau de la respiration, c'est-à-dire une respiration subtile accompagnée d'un ressenti profond (le mouvement de l'énergie à l'intérieur du corps). Ici, nous pouvons vraiment explorer « l'état de méditation ».

#### → EFFETS DE LA PRATIQUE

- Diminuer la pression abdominale
- Favoriser la perte de poids (jeûner)
- Ralentir le mouvement de notre mental
- Augmenter la durée de l'expiration et de la rétention poumons vides
- Améliorer l'intériorité

#### → RÉSULTAT

- Purifier l'organisme
- Augmenter la force d'élimination
- Apaiser le mental
- Méditer allongé sur le dos

## CONTE

# Qu'y a-t-il dans ta tête ?



" Dans une classe dite difficile, un professeur de philosophie demande à ses élèves :

- Qui êtes-vous ?

Certains donnent leurs noms.

- Vous êtes des êtres humains, répond le professeur. Qu'est-ce qu'un être humain, selon vous ?

- Un homme, une femme, une personne âgée ou un enfant, répondent quelques-uns.

- Un être humain est un être qui possède des qualités humaines. Que sont les qualités humaines ?

- ...

On entend les mouches voler.

- Ne vous êtes-vous jamais informés de cela ? Ne parlez-vous pas de ce sujet sur les réseaux, entre vous ? De quoi entendez-vous parler ? interroge le professeur.

- Ah oui moi je sais, répond l'un des élèves. Il y a les guerres dans le monde, le racisme, les inégalités, le capitalisme, la pauvreté, la pédophilie, la corruption, l'infidélité et dernièrement la maladie.

- Est-ce des qualités à exprimer ?

- Je ne sais pas mais c'est ce qu'on entend très souvent aux actualités, alors on trouve ça normal. On est forcément attirés par ce qu'on entend tout le temps.

- Que pensez-vous de la bienveillance, de la vérité, de l'honnêteté, la joie, la connaissance, la fidélité et la gratitude ?

- Ce sont des mots qu'on connaît, des qualités, mais on ne sait pas comment les avoir, répond un autre.

- Il suffit simplement de les répéter lentement d'une manière chuchotée ou silencieuse. On appelle cela des mantras ou des prières. Au Tibet et au Népal, on trouve beaucoup de guirlandes de drapeaux colorés. Sur ces morceaux de tissus sont inscrits tous ces mots qui permettent de nous rappeler qui nous sommes réellement et la discipline à suivre pour vivre ces états respectueux."

Faites comme eux, mais à votre manière et surtout n'oubliez jamais que votre vie est guidée par vos pensées, alors coloriez-les, avec les couleurs de l'arc-en-ciel et entretenez-les avec des mots remplis de vertus.

Noah Cristtellid

## AGENDA

### Avril 2021

YOGA DE L'ACTION  
Pratique et philosophie  
Samedi 24 avril

YOGA ET RANDONNÉE  
EN MONTAGNE  
Dimanche 25 avril

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