

# Apprentis-sages

Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidental Yoga



FÉDÉRATION  
OCCIDENTAL  
YOGA

EDITO

## Le mot du président



Chaque saison est propice à une action particulière. Le printemps est le moment d'exprimer nos qualités vers l'extérieur. Pour cela nous devons reprendre de l'énergie, de la force et de l'endurance. En yoga, **Brihmana** est cette action qui va nous nourrir, nous permettre d'augmenter l'intensité de notre énergie pour la développer vers l'extérieur. Nos pratiques de yoga seront organisées autour de flexions vers l'arrière et de redressements de la colonne vertébrale, afin d'avoir le corps bien droit. Ainsi l'intensité de la force, de l'équilibre, de la souplesse et de la vigilance mentale sera augmentée. La phase de la respiration à développer et à faire progresser sera la suspension respiratoire poumons pleins, grâce aux postures où l'ouverture de la cage thoracique domine. **Brihmana** va aussi nous propulser vers l'extérieur pour créer une nouvelle action ou bien en prolonger une autre. Ce moyen est nécessaire si l'on veut réaliser ses rêves d'enfants. Nourrir le corps permet également de maintenir notre immunité naturelle, renforcer la protection. Par une pratique de yoga quotidienne tôt le matin, qui réveille, dynamise, et nous oriente sur les objectifs essentiels de notre journée, nous obtiendrons la volonté, le courage et la détermination.

**Brihmana** signifie aussi, grossir, croître, grandir, devenir fort, s'étendre, agrandir et fortifier. Il s'agit de maintenir une grande puissance d'énergie tournée vers l'essentiel, condition nécessaire si nous voulons réellement atteindre un objectif important dans notre vie.

Le yoga nous donne le moyen de purifier notre corps et notre esprit avec l'action contraire **Langhana** (vu dans le numéro précédent). En effet, à quoi servirait cette action si nous ne pouvions ensuite nous nourrir d'une énergie nouvelle et authentique ? Une énergie pour répandre autour de nous ce nectar humain qui embellit nos relations et nous guide vers la sagesse. Cette action est à son apothéose, lorsque nous avons pu déraciner tous nos conditionnements passés, nos attachements aux éléments périssables et que nous poursuivons inlassablement notre quête personnelle vers l'autonomie et la liberté.

Précisons aussi que cette notion nous encourage vivement à lutter contre la discrimination, la dégradation de l'environnement, à s'engager vers le développement durable, l'éducation, la culture, la paix au sein des religions et de la laïcité, et dernièrement pour atténuer cette nouvelle pathologie du Covid long.

Christian

APPRENTIS-SAGES  
NUMÉRO 08 / MAI 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

La transmission du yoga et la formation des enseignants en Occident

#### PRATIQUE

Prānāyāma Viloma Ujjayī  
Avec progression graduelle et rythme

## Le Sage Krishnamacharya



**Le professeur Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) est considéré comme le père du yoga moderne. De lui se sont suivies de nombreuses lignées de yoga connues dans le monde entier.** Il est né dans le Karnataka (Inde du sud) à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Durant ses 20 premières années, il est un élève brillant qui fréquente de nombreux centres d'études spirituelles et maîtrise ainsi parfaitement l'ensemble des systèmes philosophiques indiens ainsi que la grammaire sanskrite. Il reçoit le cordon de Brahman dès l'âge de 5 ans, et son père l'initie au yoga tout au long de ces années.

À l'âge de 23 ans, il souhaite approfondir sa connaissance du yoga dans son aspect technique, et se rend au mont Kailash dans l'Himalaya afin d'apprendre le yoga auprès du grand maître Rāma Mohana Brahmāchārya. Il y étudie les grands textes de yoga (Yoga Sūtra, Bhagavad Gītā, Yoga-Yājñavalkya, Hatha Yoga Pradīpikā, etc.) sous un angle nouveau, ainsi que tout l'enseignement technique du yoga (Āsana, Prānāyāma, Mudrā). Il apprend également l'aspect thérapeutique du yoga par la maîtrise de l'énergie du corps et du souffle vital. Après huit années d'études, son maître lui demande comme seule rémunération pour son enseignement : « Marie-toi, et redonne vie au yoga ! ». En 1925, respectant les paroles de son maître, il se marie et parcourt l'Inde du sud afin de promouvoir le yoga tel qu'il lui a été enseigné. Il ouvre une école à Mysore en 1932 dans un lieu offert par le Mahārājah, devenu son élève. C'est ainsi que le yoga redevient une pratique ouverte à tous, intégrant la pratique de postures, d'exercices respiratoires, et de méditation. À cette époque, le yoga de Krishnamacharya était construit autour d'enchaînements d'une acrobatie extrême. Il affirme que c'était par ce moyen qu'il fallait réintroduire le yoga afin de toucher le public de cette époque, le chemin vers l'intériorité et la connaissance viendrait ensuite.

Le yoga qu'il enseigne évolue en donnant davantage de place à la connaissance de soi, à la relation au souffle, et au recueillement. Dans les années 50, il s'installe à Madras avec sa famille. Il a alors 64 ans. Le yoga qu'il propose ressemble de plus en plus à celui qui est pratiqué actuellement. Il devient de plus en plus fin et adapté à chaque personne. L'intériorité et la spiritualité prennent leur place à part entière et soutient une visée thérapeutique de plus en plus assumée. L'aura du professeur rayonne bien au-delà

de l'Inde et l'on vient du monde entier le consulter.

Dans les années 60, il forme assidûment son fils T.K.V. Desikachar. Celui-ci, par ses études d'ingénieur suivies en Angleterre, devient le relais pour de nombreux Occidentaux venant à Madras étudier le yoga aux côtés du père et du fils. Ensemble ils donnent toute l'importance au concept Viniyoga, c'est-à-dire l'adaptation du yoga à chacun. Le yoga devient favorable à chaque être humain, il suffit de trouver la forme adéquat. La volonté de son maître de remettre le yoga dans le monde, accessible à tous, se concrétise.

Krishnamacharya enseigne le yoga jusqu'à la fin de sa vie. Toujours à l'écoute de la société dans laquelle il évolue, il cherche jusqu'à son dernier souffle à trouver le yoga le plus pertinent aux gens de son temps. Il a ainsi fait preuve tout au long de sa vie d'une intelligence remarquable par sa créativité, et sa liberté dans le respect des textes ancestraux du yoga. Ce mariage entre la modernité et la tradition lui a permis de faire renaître cet art millénaire. Il a enseigné avec audace la pratique du yoga aux femmes, et a incité chacun à suivre son propre bagage culturel sans se couper de ses racines. Grâce à lui c'est le yoga qui s'adapte à chacun, et rayonne dans un champ thérapeutique, spirituel, ainsi que pour améliorer nos actions quotidiennes. Il s'éteint à l'âge de 101 ans ayant accompli sa mission. Tout au long de cette vie d'engagement, de foi, et d'exigence, il a toujours demandé à ses élèves de poursuivre cette démarche créatrice et d'être, dans et au service du monde. À nous de poursuivre cet élan d'évolution du yoga pour le monde qui est le nôtre, avec sérieux, humilité, optimisme, et générosité.

### → LES POINTS CLÉS DE SON ENSEIGNEMENT

- Séquence de yoga organisée en progression graduelle Viniyasa Krama : échauffement, postures principales, compensation et intériorité
- Respiration synchronisée avec le mouvement et contrôlée par les rythmes précis pour l'inspiration, l'expiration et les rétentions, le tout avec les ligatures internes
- Ajustement du yoga à chaque personne grâce à l'échange avec l'élève et à l'observation de l'enseignant dans le respect de la constitution, l'âge, le sexe, l'état de santé, la situation familiale, les capacités, les aspirations et les croyances
- Trois âges du yoga : le yoga des jeunes pour l'expansion et le développement, des adultes pour assumer les responsabilités, équilibrer et rester en santé, des personnes âgées pour progresser vers l'intériorisation

PRATIQUE

# Brihmana, une action pour nourrir

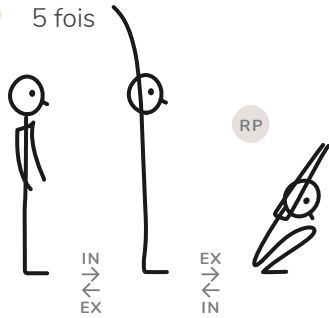
PRATIQUE COMPLÈTE 1H  
PRATIQUE COURTE 30 MIN

5 7 8 11 12 13

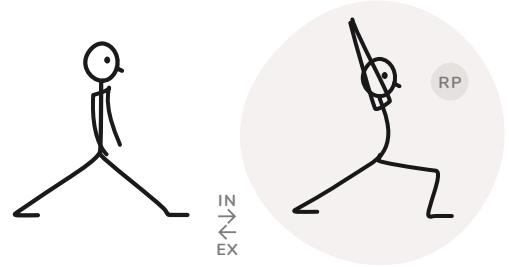
1 Observation  
RP Rétention Poumons Pleins



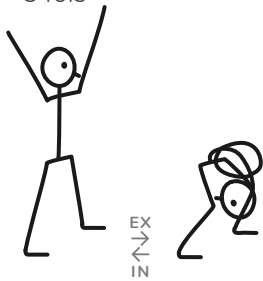
2 5 fois



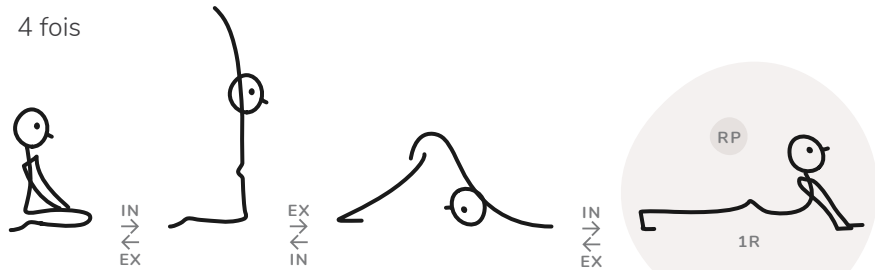
3 5 fois + 5 resp. de chaque côté



4 5 fois



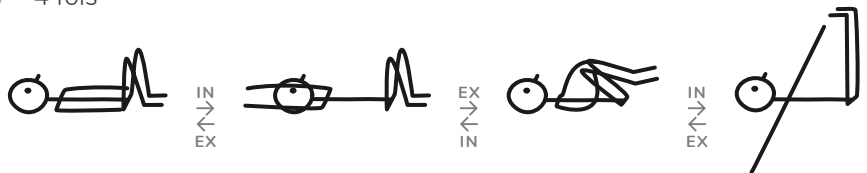
5 4 fois



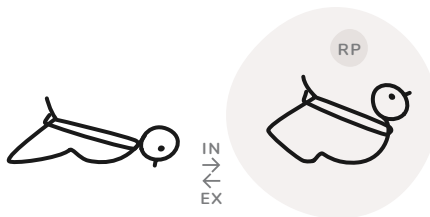
6 Repos



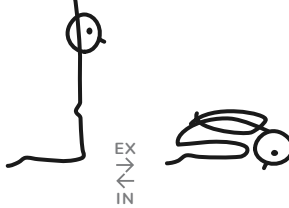
7 4 fois



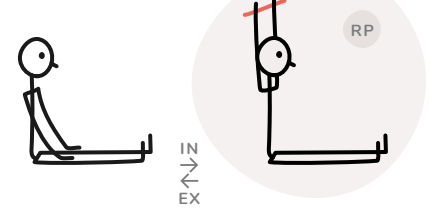
8 5 fois + 10 resp.



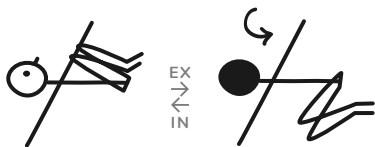
9 5 fois



10 5 fois + 10 resp.



11 3 fois de chaque côté en alternant



12 10 fois



13 24 resp. Viloma Ujjayī



**TECHNIQUE**

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

**RYTHME**

1.2.1.1

## EXPLICATION DE PRATIQUE

# Une action pour nourrir

### BRIHMANA

Sur cette séquence nous allons appuyer sur la suspension respiratoire poumons pleins à pratiquer à l'issue de nos inspirations. Pour maintenir une énergie nouvelle en nous, recharger nos batteries.

(1) Observation de la rétention respiratoire poumons pleins. (2) Le mouvement de la grande flexion des membres inférieurs : après une compression et contraction importante sur la région abdominale, un effet « ressort » favorise un retour aisé à la verticale. Ici, une attention particulière sur l'action du diaphragme est requise pour éviter les essoufflements en fin d'inspiration. (3) La posture du puissant guerrier, effectué en dynamique et statique. Ici, chercher à bien fléchir la jambe avant, sans oublier un appui important sur le pied arrière, et marquer la rétention poumons pleins. (4) La contre-posture du (3). (5) Enchaînement de transition entre les postures debout et couché, avec une respiration statique dans le chien tête en haut, pour continuer la préparation vers le but de la séquence. (6) Un temps de repos, une petite relaxation. (7) Une préparation d'étirement vertébral et des membres inférieurs pour le (8). (8) La posture de l'arc, premier grand but de la séance, une flexion arrière générant une ouverture importante au niveau thoracique, une posture libératrice. (9) Une posture de transition. (10) La posture Dandāsana en dynamique et statique, à réaliser avec un bâton entre les mains. Cela va nous aider à bien placer le redressement de la colonne vertébrale, deuxième grand but de la séance. (11) Une contre-posture en torsion permettant un assouplissement général du corps. (12) La dernière contre-posture pour réaligner le corps. (13) Un exercice respiratoire, avec l'inspiration par narine alternée, et une progression graduelle vers l'augmentation de la rétention poumons pleins.

#### → EFFETS DE LA PRATIQUE

- Redresser et ouvrir la cage thoracique
- Augmenter la rétention poumons pleins
- Améliorer la vigilance mentale.
- Favoriser la mobilité du corps vers l'extérieur
- Renforcer la personnalité

#### → RÉSULTAT

- Être en relation harmonieuse avec l'autre
- Développer l'action et les qualités nécessaires à l'action : la volonté, le courage et la détermination
- Diminuer l'ignorance et la peur

## AGENDA

# Juillet-Août 2021

### Programme des stages d'été à Paladru (38)

#### → LA BHAGAVAD-GĪTĀ, LE CHANT DU DIVIN

DU LUNDI 12 AU VENDREDI 16 JUILLET

Ce texte nous présente comment être dans l'action sans se préoccuper des résultats, le yoga de l'abandon par excellence.

→ Ce stage est ouvert à toute personne intéressée par le yoga de l'intériorité, de la méditation et de la spiritualité.

#### → STAGE SPÉCIAL JEUNES LE YOGA DE L'ACTION ET RANDONNÉES

DU LUNDI 19 AU VENDREDI 23 JUILLET

Le yoga de l'action est une démarche pratique de purification qui entraîne une évolution positive de notre vie.

→ Un stage réservé aux jeunes, le yoga associé à la randonnée et les plaisirs de la baignade sera une opportunité pour embellir la relation vers les autres.

#### → CONSTRUCTION ET CLASSIFICATION DE SÉQUENCES DE YOGA EN OCCIDENT ET ÉTUDE DES CHAÎNES MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES G.D.S.

DU LUNDI 26 AU VENDREDI 30 JUILLET

Une manière précise sur la disposition des postures au sein d'une séquence de yoga est nécessaire pour répondre à des qualités d'équilibre et de santé.

→ Ce stage comportera de nombreuses pratiques de yoga et des ateliers où les stagiaires seront amenés à construire eux-mêmes des séquences qui seront analysées, commentées et corrigées.

#### → LE PRĀNĀYĀMA AVEC DES PRATIQUES SIMPLES EN UTILISANT LA CHAISE COMME SUPPORT

DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 AOÛT

La respiration est le moyen par excellence pour nous conduire vers un processus de santé et d'intériorité jusqu'à l'aboutissement : l'autonomie et la liberté.

→ Dans ce stage nous verrons comment il est possible de pratiquer avec une chaise, support indispensable pour les personnes âgées, diminuées physiquement ou pour recourir aux techniques respiratoires à domicile ou au bureau.

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