

Apprentis-sages

Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidentale Yoga



FÉDÉRATION
OCCIDENTAL
YOGA

EDITO

Le mot du président

LA TRANSMISSION DU YOGA

Le yoga est désormais bien établi en Europe, grâce à des pionniers occidentaux partis étudier le yoga en Inde dans les années 60/70. Saluons ces professeurs qui ont eu la délicate mission de le rendre accessible aux nécessités de l'Occident. T.K.V. Desikachar, fils du professeur Krishnamacharya, a été l'un des premiers instructeurs de yoga indien à transmettre le yoga au monde occidental. Après avoir vu son père guérir une personne par le yoga, il a souhaité être élève de ce dernier. Après plusieurs séjours en Europe et aux États-Unis pour y diriger des sections de yoga, il a pu mieux comprendre les enjeux de la transmission de cette science dans ces cultures. Il a conseillé aux Occidentaux de nommer cette transmission « Viniyoga » (l'application juste et adapté par la progression graduelle).

Près de 60 années se sont écoulées et où en sommes-nous dans cette transmission du yoga en Occident ? Les technologies de communication ont considérablement évolué, nous détournant peu à peu des supports papiers. Désormais leur sont préférés les réseaux sociaux, accessibles à tous, où des quantités d'informations circulent en quelques secondes. Comment s'y retrouver dans ce foisonnement de mots, de photos ou de vidéos ? Un enseignement mémorisé

intellectuellement et retransmis virtuellement.

Devons-nous véritablement adopter cette technique pour l'enseignement du yoga et délaisser la transmission orale ?

Pour tenter d'y voir clair, reprenons attentivement le premier aphorisme du premier livre des Yoga-Sūtra de Patanjali traduit par Claude Marchal dans *La Quintessence du Yoga* : "**Atha Yoga Anusasānam**".

- **Atha** : ce qui est présenté par la suite est de haute importance « Attention, soyons vigilants ».
- **Yoga Anusasānam** : la transmission du yoga doit être réalisée de professeur à élève, dans une relation harmonieuse, forte et durable.

Dans la tradition de la transmission du yoga, il y a un enseignement, un partage et un guide. Il s'agit d'une tradition vivante et millénaire, un savoir révélé, transmis au fil des siècles avec une grande fidélité, une homogénéité parfaite. Sa source est unique et vient d'en haut.

Clairement, la transmission du yoga, doit se réaliser, du moins au départ, en présence.

Dans le cours individuel, le professeur rencontre son futur élève, écoute et questionne sa demande, vérifie ses possibilités physiques, analyse les déséquilibres observés et lui propose un programme concret : une séance de yoga construite autour de postures, d'enchaînements, de techniques respiratoires, de relaxation, de méditation et d'intériorité. Remise à l'élève, elle lui permet de pratiquer les moyens pour se rééquilibrer.

Pour les cours collectifs, les stages et les formations, la transmission orale doit être préservée. La relation collective complète bien évidemment cet enseignement du yoga en fonction des inspirations de l'élève mais toujours sous l'autorité de son professeur.

Christian

APPRENTIS-SAGES

NUMÉRO 09 / JUIN 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

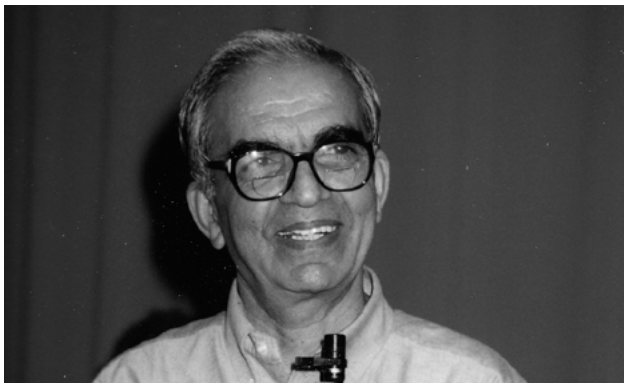
L'union de Prāna et d'Āpana pour faire naître le feu de la vie

PRATIQUE

Les Krama, les paliers respiratoires au sein des postures et des techniques respiratoires

YOGA

La formation de développement personnel et d'enseignants de yoga en Occident



T.K.V. Desikachar

La formation de développement personnel et d'enseignement de yoga recouvre un enseignement basé sur les fondements de la pratique et de la théorie du yoga. Il est généralement transmis par un enseignant et formateur de yoga à plein temps, et parfois secondé par des assistants-formateurs. Cette personne, le plus souvent, possède sa propre école de yoga, soutenue par une association ou une fédération.

→ LA PARTIE TECHNIQUE

Dans la partie technique, on va trouver principalement

- **L'étude des postures de yoga** : des développements et explications précises sur leurs préparations, leurs rôles, les moyens pour les maîtriser et leurs effets.
- **La classification des postures** selon leurs orientations : debout, couchées, inversées ou assises, ou leurs actions très spécifiques : dynamique ou statique, symétrique ou asymétrique, contraction ou redressement, étirement postérieur ou antérieur, torsion ou inclinaison latérale.
- **La construction de séances** pour organiser et situer chaque posture avec une application précise et minutieuse au sein d'une séquence de yoga, en respectant les phases préparatoire, principale, et compensatoire, de relaxation et d'intériorité.

Cette organisation a été solidement codifiée par de nombreux documents de l'école ETY (Étude et Transmission du Yoga) de Claude Maréchal. Ce dernier, élève et grand ami de Desikachar, a largement contribué à diffuser cet enseignement en Belgique, France, Suisse, Québec, Pays-Bas, Italie, Espagne, Portugal. Il est également le fondateur de la revue Viniyoga.

→ LA PARTIE PHILOSOPHIQUE

Elle se résume principalement à l'étude du texte des Yoga-Sūtra de Patanjali, texte de la philosophie du yoga par excellence. Cela n'exclut pas une interprétation d'autres oeuvres comme la Bhagavad Gītā, le Yoga-Yājñavalkya, la Hatha Yoga Pradīpikā, le Rahasya Yoga de Nāthamuni, et le Sāmkhya-Yoga.

L'ensemble de ces textes est construit sous la forme



Claude Maréchal

d'aphorismes, des phrases courtes qui résument un point essentiel d'une théorie, d'une doctrine, d'une philosophie. Cela permet de retenir facilement une notion et de la relier à une situation d'étude pour qu'un discernement apparaisse.

Sur la proposition de T.K.V. Desikachar, Claude Maréchal a entièrement revisité le texte de Patanjali, avec une traduction française respectant scrupuleusement la vision originelle du texte. Dans son ouvrage *La Quintessence du Yoga*, chacun des quatre chapitres est divisé en huit sections, ce qui donne une vision d'ensemble sur le contenu. Chaque aphorisme y est traduit mot par mot directement du sanskrit. Il est accompagné d'un commentaire composé de plusieurs courts paragraphes, contribuant à relier les mots entre eux avec des explications supplémentaires et nécessaires. À la fin de chaque section, nous est proposé un long développement pour compléter la compréhension et le sens de chaque aphorisme.

Les fondements

L'enseignement de la philosophie du yoga comprend également l'étude des éléments suivants

- Les trois principes fondamentaux du yoga : réalité, changement, et causalité,
- Les trois entités fondamentales
- Les trois qualités-premières
- Les quatre sens de la vie et la fonction du yoga,
- Les trois périodes de la vie associées à leurs pratiques spécifiques (expansion, maturité et fin de vie)
- La thérapie du yoga
- Les cinq énergies présentes à l'extérieur et l'intérieur du corps, leur fonctionnement et les techniques pour les développer, les organiser, et les relier par des actions de scellement, de diffusion et d'élévation. Leur équilibre et leur bon fonctionnement nous assure une évolution progressive vers notre véritable identité et une santé profonde et durable.

Cette formation, est une véritable transformation personnelle et un tremplin pour nous projeter vers une vie saine et utile tout au long de notre parcours terrestre.

PRATIQUE

Sceller le Prāna dans le corps

MAHĀ MUDRĀ · LE GRAND SCEAU

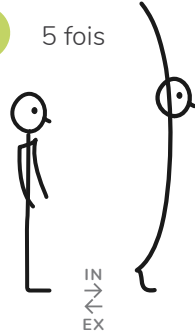
PRATIQUE COMPLÈTE 1H
PRATIQUE COURTE 30 MIN

8 9 10 11 12 13

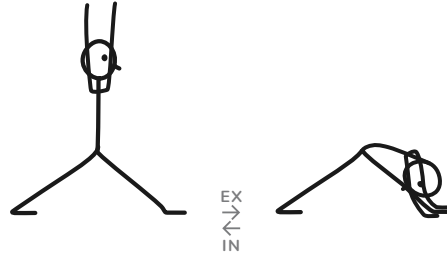
1 Observation



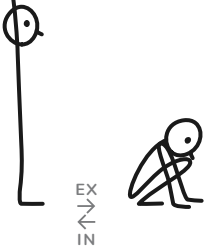
2 5 fois



3 5 fois de chaque côté



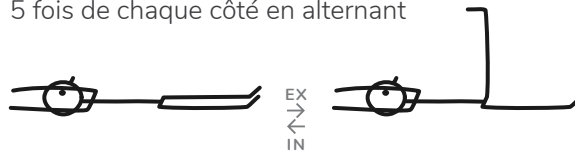
4 5 fois



5 Repos



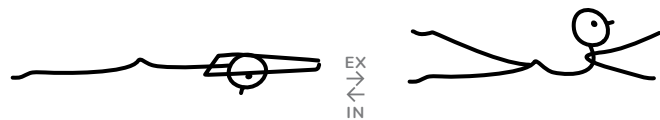
6 5 fois de chaque côté en alternant



7 5 fois



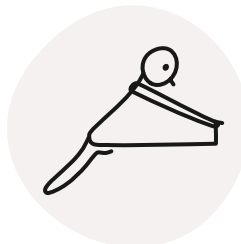
8 5 fois de chaque côté en alternant



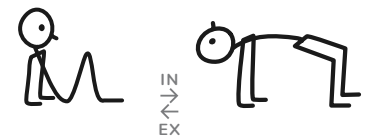
9 5 fois



10 20 resp. de chaque côté



11 5 fois



→ 10+11 d'un côté puis de l'autre

12 10 fois



13 24 resp. Viloma Ujjayī



TECHNIQUE

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

RYTHME

1.2.2.1

EXPLICATION DE PRATIQUE

Sceller le Prāna dans le corps

MAHĀ MUDRĀ · LE GRAND SCEAU

L'objectif de cette séquence est de sceller l'énergie à l'intérieur du corps avec la posture principale (10)

Mahā mudrā (le grand geste ou sceau).

Cette posture est soigneusement préparée par des postures debout effectuées en dynamique (2)(3)(4). Après un moment de repos (5), vient une préparation de l'étirement postérieur avec Ūrdhva prasrita eka pādāsana (6) et une deuxième préparation du redressement dorsal avec la posture de la demi-sauterelle Ardha shalabhāsana (8). Ces deux actions sont réalisées en dynamique.

Puis vient notre posture principale, le grand scellement (10), avec 20 respirations de chaque côté. Ce nombre est un maximum et peut-être divisé par deux dans la pratique courte. Il s'agit d'une posture qui demande la mise en place des ligatures internes (bandhas). Il est important de demander des précisions à ce sujet à votre professeur de yoga habituel. Entre et après cette posture, il est préférable de pratiquer les deux contrepostures Catuśhpādapītham (11) et Apānāsana (12). En ce qui concerne la technique respiratoire Viloma Ujjayī (inspiration par narines alternées, expiration par les deux narines ujjayī), elle est proposée sur 24 respirations. Il est conseillé de suivre le rythme et de l'associer au mantra suivant : bienveillance, amitié, sérénité.

→ EFFETS DE LA PRATIQUE

- Entretenir l'étirement postérieur du corps et le redressement dorsal
- Favoriser le bon fonctionnement du système neurovégétatif
- Installer une pratique simple et très efficace pour la santé physique et psychique
- Assurer une stabilité mentale parfaite

→ RÉSULTAT

- Maintenir l'énergie vitale à l'intérieur du corps
- Améliorer la rétraction sensorielle
- Préparer magnifiquement la méditation
- Éliminer toute influence extérieure



→ RYTHME ET PROGRESSION GRADUELLE

Viloma Ujjayī avec progression graduelle vers le rythme 1.2.2.1

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

Exemple avec Unité 1 = 6 sec ou 8 sec

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

→ MANTRA SUR LE RYTHME RESPIRATOIRE

Bienveillance, amitié, sérénité
Sur le rythme 1.2.2.1

- **IN Inspiration**
Prononcez intérieurement le mot BIENVEILLANCE
- **RP Rétenion Plein**
Prononcez intérieurement le mot AMITIÉ
- **EX Expiration**
Prononcez intérieurement le mot SÉRÉNITÉ
- **RV Rétenion Vide**
Intégrer la BIENVEILLANCE, l'AMITIÉ et la SÉRÉNITÉ par un ressenti profond

AGENDA

Juillet 2021

→ ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA F.O.Y.

VENDREDI 2 JUILLET À 17H / 8 RUE DES TERREAUX VOIRON

→ STAGE DE YOGA DANS LES ÉCRINS (05)

DU VENDREDI 2 AU DIMANCHE 4 JUILLET

Pour approfondir sa pratique et sa connaissance du yoga dans un cadre idyllique, le gîte de Brudour.

→ Ce stage est proposé par Julie Gallegos et Simon Schraen, professeurs de yoga certifiés Viniyoga et formés par Christian Dollet.

→ PLUS D'INFOS SUR
VINIYOGAHAUTESALPES.WORDPRESS.COM