



# Apprentis-sages

Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidental Yoga



FÉDÉRATION  
OCCIDENTAL  
YOGA

EDITO

## Les différents yogas, comment s'y retrouver ?

*Joyeux  
Noël!*

Il est impossible de recenser toutes les formes de yoga. Sans doute existent-elles dans le but de réactualiser la tradition ou d'innover pour coller au plus près de la société. Certaines sont sérieuses et respectent les traditions ancestrales, d'autres sont farfelues et s'attribuent le titre de yoga de manière abusive. Le *Rahasya-Yoga* de Nāthamuni, (Les Secrets du Yoga) propose d'ajuster la tradition du yoga sans la diluer, de la renforcer et lui donner plus d'autorité. Ce texte définit le yoga comme le moyen pour chacun de devenir un véritable être humain, une personne consciente des qualités humaines qui les exerce au quotidien.

### Les deux grandes voies du yoga

Selon l'auteur, il existe seulement deux formes de yoga :

- **Bhakti yoga** ou le yoga des 8 membres bien connu de la plupart des pratiquants de yoga. Un yoga de la discipline pour découvrir, comprendre et appliquer nos qualités humaines.
- **Prapatti yoga** ou le yoga des 6 membres, un yoga de l'abandon des fruits de l'acte. Les qualités humaines sont exprimées dépourvues de toute recherche d'un avantage personnel.

On dénombre trois principaux obstacles qui ralentissent et freinent l'évolution humaine :

- **Ādhyātmika**, les déséquilibres produits par nous-mêmes pour nous-mêmes. Ils affectent le bon fonctionnement du corps et du mental.



- **Ādhibautika**, les déséquilibres provenant des influences extérieures, des énergies qui nous attirent ou nous repoussent.
- **Ādhidaivika**, les déséquilibres des forces naturelles, la terre (tremblements de terre), l'eau (inondations ou sécheresse), le feu (éruptions volcaniques), l'air (ouragans), l'espace (disposition des planètes, comme la lune responsable des marées).

Le moyen principal pour établir et maintenir l'équilibre, c'est de revenir à la source de l'humanité : ce cadeau si précieux qu'est la naissance d'un être humain. Dès le début du livre, il est précisé l'importance de la pratique du yoga pour la femme, surtout si une maternité est en cours. Quant à l'homme, il doit participer et subvenir aux besoins essentiels de la famille. L'enfant doit être rapidement guidé et orienté vers des attitudes de respect envers les autres et soi-même, pour développer son corps (organes d'action) son psychisme (organes sensoriels) et sa dimension spirituelle (confiance en l'être humain). Ces enseignements sont transmis dans l'harmonie et la joie de vivre. Il est de haute importance que ce soit par des parents et des éducateurs, eux-mêmes des modèles, des exemples.

Dans ce numéro, nous vous proposons de découvrir les fondements philosophiques du respect des autres et une pratique de yoga bénéfique pour toutes les jeunes familles.

Christian

### APPRENTIS-SAGES

NUMÉRO 11 / DÉCEMBRE 2021

Feuillet 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

### PROCHAINEMENT Apprentis-sages

12

#### → PHILOSOPHIE

Les attitudes relationnelles  
envers soi-même, Niyama

#### → PRATIQUE

Pratique sur chaise  
La torsion assise  
Artha matsyendrāsana

## Les disciplines relationnelles, Yama



Après avoir dressé une vue d'ensemble des huit membres du yoga, nous proposons d'aborder chaque membre dans le détail, tel que Patanjali les présente dans les aphorismes du 2<sup>e</sup> chapitre des Yoga-Sūtra.

Le premier membre du yoga concerne les disciplines relationnelles. Dans cet enseignement, le yoga est considéré comme un art de vivre dans le monde, en lien avec la société. En posant des actes cohérents avec l'énergie pure et créatrice qu'une pratique régulière libère en nous. Il est intéressant de noter que cet enseignement nous invite à penser la base du yoga comme une façon d'être avec les autres, et donc bien loin d'une activité exclusivement nombriliste. Patanjali expose cinq disciplines relationnelles qu'il nous faudra incarner de plus en plus dans notre cheminement, et sur lesquelles notre pratique quotidienne nous permettra d'avancer avec davantage de fluidité.

### → NON-VIOLENCE

Le respect de la vie, une discipline pour combattre nos ennemis intérieurs et se protéger de nos ennemis extérieurs. Rester conscient de ses limites sans faire peser sur les autres ses difficultés personnelles, maintenir une attitude de tolérance face aux difficultés des autres : tout cela générera une aura de paix et de compréhension mutuelle dans nos relations. Cette discipline relationnelle peut s'illustrer également lorsque deux personnes débattent sans s'identifier à leurs idées. Alors l'échange baignera dans un climat paisible, ouvert et tolérant.

### → VÉRITÉ

Être vrai, authentique. C'est une parfaite concordance entre nos intentions, nos paroles, et nos actes. Cette discipline relationnelle permet d'alléger et simplifier notre existence. Patanjali affirme qu'alors nos actions généreront des fruits appropriés à notre vie. En effet, faire preuve de transparence face aux autres et face à soi au regard de nos faiblesses et nos sensibilités, per-

met de ne plus s'épuiser dans des actes nous menant à des impasses.

### → HONNÊTÉTÉ

S'abstenir de s'approprier indûment les objets, les idées d'une autre personne. C'est aussi la non-convoitise, la capacité de résister au désir, ne pas voler l'existence d'une autre personne. Patanjali affirme que tous les bijoux affluent vers celui qui est dans l'honnêteté. Ces bijoux peuvent être vus comme les valeurs profondes ancrées en chaque être humain, que personne ne pourra saisir.

### → MODÉRATION

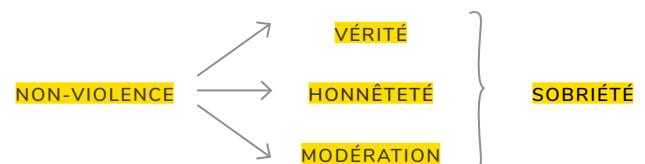
Le non-gaspillage de l'énergie. Il s'agit de connaître notre énergie et la gérer au mieux afin de la mettre au profit des autres sans nous épuiser. Cette discipline relationnelle s'applique dans notre pratique corporelle de yoga, notre intensité au travail, tout comme dans l'usage d'énergies plus profondes comme l'énergie sensuelle ou spirituelle. Chercher et se diriger vers l'essentiel fera de nous un homme ou une femme, écouté-e et respecté-e.

### → SOBRIÉTÉ

C'est la simplicité, mais aussi l'efficacité. Être sobre dans nos possessions matérielles nous permettra de ne pas nous éparpiller et d'être disponible à une écoute intérieure profonde qui nous révélera la compréhension de notre vie, de nos épreuves, et nous offrira des solutions pour avancer. La sobriété permet de désamorcer de nombreux conflits dans nos relations aux autres. C'est le résultat parfait de la non-violence.

Ainsi, une pratique régulière du yoga apporte progressivement une réponse à nos difficultés de vie en nous permettant d'évoluer vers ces cinq disciplines relationnelles. Cette transformation intérieure demandera inévitablement un réajustement qui peut se concrétiser, par une remise en question profonde de notre attitude. Ces réajustements peuvent être de grands bouleversements dans notre vie, mais la confiance dans ces disciplines vers les autres nous permettront de garder le cap et inévitablement déboucheront vers une vie plus alignée avec notre nature profonde.

**La non-violence est définie. La vérité, l'honnêteté, et la modération, sont les trois moyens pour atteindre l'état de non-violence. La sobriété est le résultat de la non-violence.**



PRATIQUE

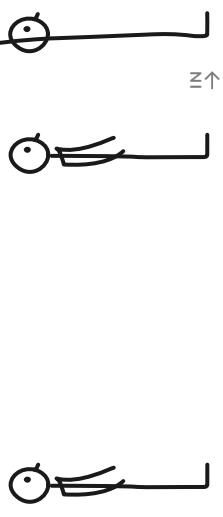
# Séquence pour les jeunes familles

PINCHAMAYŪRĀSANA · LA PLUME DE PAON

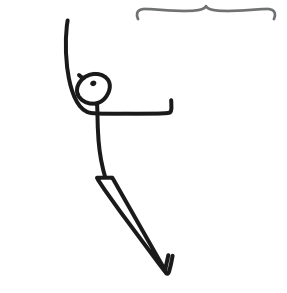
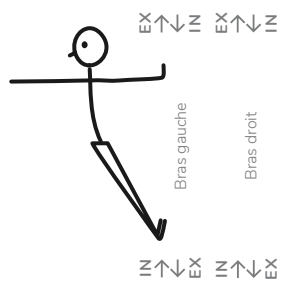
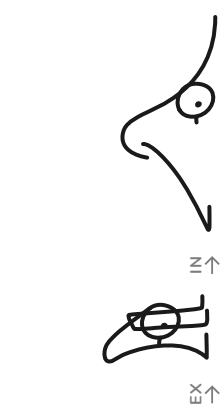
PRATIQUE COMPLÈTE 1H  
 PRATIQUE COURTE 30 MIN

6 7 9 10 11

1 Observation 5 fois



2 5 fois



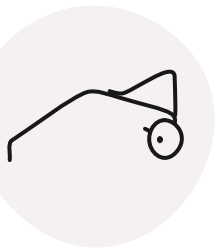
3 5 fois + 5 resp.



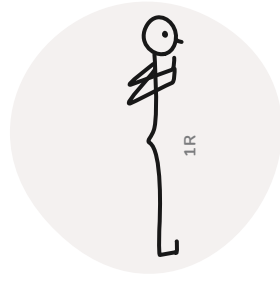
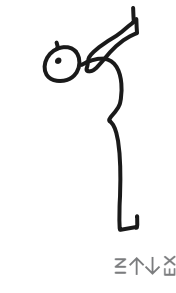
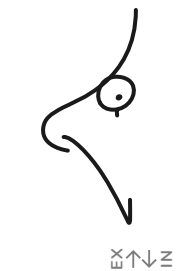
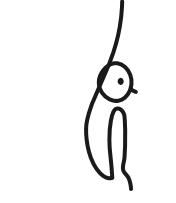
4 5 fois



5 10 resp.



6 5 fois



7 5 à 10 resp.



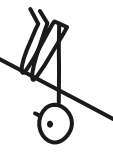
8

5 fois chaque côté en alternant



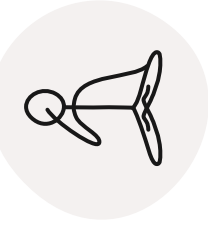
9

5 fois chaque côté en alternant



11

20 resp. Shīṭali



TECHNIQUE  
 Bouche IN  
 Narine G. EX  
 Bouche IN  
 Narine D. EX

## EXPLICATION DE PRATIQUE

### Pour les jeunes familles

#### PINCHAMAYŪRĀSANA · LA PLUME DE PAON

(1) Prise de conscience du corps de la respiration et de la fonction mentale. (2) Une petite salutation au soleil en appui sur les mains, le déplacement des membres inférieurs se fait régulièrement sur la rétention respiratoire poumons vides, mais il est aussi possible d'effectuer une 2e expiration, cet enchaînement prépare l'équilibre, la force des bras et l'expansion respiratoire. (3) La posture du chameau, une posture sur les genoux avec un grand étirement antérieur, une ouverture thoracique stimulante, des actions que nous aurons besoin pour notre posture principale. (4) Une préparation à l'inversion, avec le concept de la table à deux pieds. (5) La chandelle, notre posture principale dans la préparation de l'inversion, qui améliorera le fonctionnement respiratoire et augmentera la stabilité mentale. (6) Un nouvel enchaînement de mobilité complète vertébrale, avec la posture du bâton couché en fin d'enchaînement tenu une respiration statique, cela assurera une grande souplesse et une grande force des muscles du dos. (7) La posture de la plume de paon, extraordinaire pour maintenir une personne jeune dans un grand dynamisme et une grande tranquillité et clairvoyance mentale. (8)(9)(10) Les contres-postures de fin de séquence permettent le réaligement, la décontraction et l'intériorité pour l'exercice respiratoire final. N'oublions pas que les résultats de la posture, sont observés pendant ces moments. (11) Un mouvement respiratoire particulier, puisque l'inspiration s'effectue par la bouche avec la langue roulée vers l'extérieur sur l'inspiration et par une narine alternée sur l'expiration.

**Rappel : les techniques posturales et respiratoires qui vous sont proposées, demande toujours des ajustements particuliers. Les conseils de votre professeur de yoga seront certainement utiles pour ajuster les éléments de cette séquence à vos possibilités.**

#### → EFFETS DE LA PRATIQUE

- Développer la force sur le haut du corps
- Maîtriser l'équilibre du corps en inversion
- Construire un corps souple et fort à la fois
- Pratiquer un yoga d'expansion, utile chez les jeunes pratiquants

#### → RÉSULTAT

- Augmenter le feu digestif
- Éloigner les influences extérieures
- Soutenir la vigilance mentale
- Préparer une vie responsable tournée vers l'essentiel



## ÉTUDE DE PRĀNĀYĀMA

### → RYTHME ET PROGRESSION GRADUELLE

**Pratiloma Ujjayī, prānāyāma équilibrant**  
Progression graduelle vers le rythme 1.1.1.1

	IN	RP	EX	RV
6 fois	1	½	1	½
6 fois	1	½	1	1
6 fois	1	1	1	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	6 8	6 8

### → MANTRA SUR LE RYTHME RESPIRATOIRE

**Mantra en relation aux Yama**

Sur le rythme 1.1.1.1

"L'ami aime en tous temps, et dans le malheur il se montre un frère."

- **IN Inspiration**  
L'AMI AIME
- **RP Rétention Plein**  
EN TOUS TEMPS
- **EX Expiration**  
ET DANS LE MALHEUR
- **RV Rétention Vide**  
IL SE MONTRE UN FRÈRE

## AGENDA

**Décembre 2021**

*Joyeux Noël!*

### → YOGA DE L'ACTION

SAMEDI 18 DÉCEMBRE/ PRATIQUE ET PHILOSOPHIE

### → YOGA ET CHANT VÉDIQUE

DIMANCHE 19 DÉCEMBRE

### → YOGA ET RANDONNÉE EN MONTAGNE

DIMANCHE 19 DÉCEMBRE

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