

Apprentis-sages

Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidental Yoga



FÉDÉRATION
OCCIDENTAL
YOGA

EDITO

Le mot du président

Cette année, Apprentis-sages présentera la philosophie du « Yoga des huit membres », huit disciplines à mettre en pratique quotidiennement, pour diminuer nos déséquilibres et augmenter notre connaissance de l'essentiel. Dans ce numéro, vous trouverez une présentation du chant védique, avec une pratique de yoga pour s'y préparer. Une initiation sera proposée (cf. AGENDA) avec le poème de T. Krishnamacharya « Yoganjalisāram ».

Le chant védique

Il s'agit d'une récitation chantée de textes anciens, fondements de la tradition des enseignements transmis oralement. Écrits en sanscrit (la langue des dieux), ils peuvent avoir des effets bénéfiques sur la personne qui les écoute et encore bien davantage sur celle qui les récite. La langue sanscrite contient des sons qui n'existent pas en français et qui réveillent des zones du corps physique et psychique. Chanter, c'est produire des sons. Pour cette tradition, le son est la combinaison simultanée de deux éléments : le souffle et le feu sans lesquels il ne peut y avoir de prononciation correcte, donc de récitation correcte.

- **Le feu (agni)**, notre puissance digestive, est nécessaire pour atténuer et éliminer les toxines du corps physique et psychique. Il produit la chaleur du corps, et toute modification ou transformation. Sans cette puissance, il est très difficile de créer un changement positif et de continuer à suivre une évolution harmonieuse.

- **Le souffle (prānāyāma)**, à l'origine de tous les sons, se situe entre le ventre et le cœur. De là

se produit un mouvement vers le haut, les sons émis dans la gorge (cordes vocales) sont modifiés par la bouche, les lèvres, le nez, etc. Il est indispensable que l'air soit associé au feu, le feu est l'effort, l'intensité du souffle sur les cordes vocales.

La pratique

Le chant védique Adhyayana, du sanscrit « étude, aller vers la connaissance » ne peut se faire qu'avec un instructeur puisque c'est un art de répétition. La récitation de l'élève doit suivre immédiatement celle du maître de façon à ce que les habitudes créées soient correctes. Le maître introduit directement les corrections nécessaires pour que soient respectées les règles fondamentales. Il est donc impossible d'apprendre ce chant, autre qu'en présence. Patanjali, l'auteur du Yoga-Sūtra, a constaté que la pratique du chant pouvait améliorer la santé, alléger le corps, permettre d'observer ce qui ne va pas chez les autres, de comprendre toute chose, d'éliminer le doute, et d'augmenter l'intelligence humaine.

La préparation

Au niveau technique, la préparation passe par l'organisation de deux actions fondamentales du yoga, la contraction abdominale (acuncha) et le redressement dorsal (danda). Ces actions sont principalement exprimées par l'expiration profonde et les postures de fermeture du corps pour la première et par la suspension respiratoire avec poumons pleins et les postures d'ouverture du corps pour la seconde (cf. PRATIQUE).

Christian

APPRENTIS-SAGES

NUMÉRO 10 / NOVEMBRE 2021

Feuille 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

PROCHAINEMENT Apprentis-sages

11

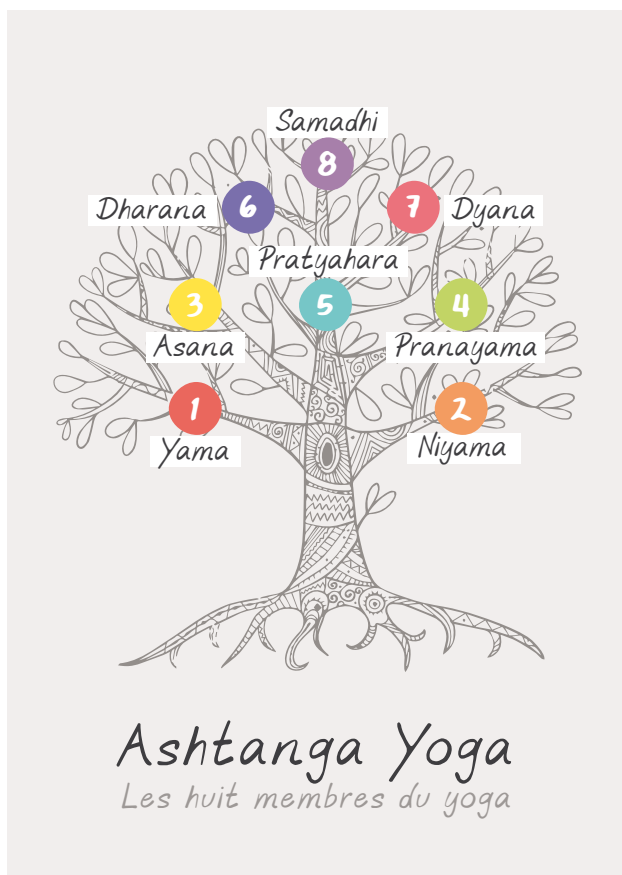
→ PHILOSOPHIE

Les attitudes relationnelles
envers les autres, les Yama

→ PRATIQUE

La plume de paon,
Pinchamayūrāsana
Prānāyāma Pratiloma ujjayī

Les huit membres du yoga



Selon Patanjali, le yoga de l'action, c'est-à-dire celui qui s'accomplit quotidiennement et nous accompagne dans notre vie, est mis en œuvre à travers huit membres. Il s'agit de huit relations qui se nourrissent mutuellement et permettent à notre pratique de yoga d'être équilibrée, tant dans notre cheminement vers notre vie intérieure que dans notre relation au monde.

Le yoga est ainsi présenté comme un engagement complet à chaque niveau de notre vie en installant une discipline. Des résultats bien précis sont présentés et permettent de juger de la justesse de cette discipline. Tout d'abord une purification qui nous ouvrira vers davantage de tranquillité de l'esprit. De cette tranquillité apparaîtra une sagesse profonde qui éclairera progressivement notre vie et dévoilera notre propre chemin. Enfin, cette lumière révélera par un grand discernement notre vraie nature, une force profonde en nous qui souffle les intuitions justes faisant de nous des êtres spirituels.

Commençons par une vue d'ensemble de ces huit membres du yoga présentés par Patanjali dans le Chapitre 2 des Yoga-Sūtra aux aphorismes 28 et 29. Nous détaillerons ensuite chacun d'eux lors des prochains numéros d'Apprentis-sages.

→ DISCIPLINE RELATIONNELLE

Cet enseignement nous affirme que la base du yoga est le lien aux autres. Il ne s'agit donc pas d'une activité nombriliste tournée uniquement vers notre évolution intérieure mais bien d'un enseignement qui nous rappelle que nous sommes des êtres relationnels et que ce chemin doit se refléter dans notre relation aux autres.

→ DISCIPLINE PERSONNELLE

Le 2^e membre du yoga, 2^e pilier de soutènement de notre démarche spirituelle, consiste à maintenir un effort juste sur notre façon d'être vis-à-vis de nous-mêmes.

→ DISCIPLINE CORPORELLE

Vient ensuite ce 3^e membre, le plus connu et le plus pratiqué, la pratique de postures corporelles et d'enchaînements qui viennent établir un rapport serein avec notre corps.

→ DISCIPLINE RESPIRATOIRE

Il s'agit également de contrôler notre respiration afin de réguler en profondeur notre énergie, c'est-à-dire soigner et organiser un aspect plus subtil de notre corps. La tranquillité de l'esprit s'installera pour ouvrir vers une démarche plus profonde.

→ DISCIPLINE SENSORIELLE

Ces quatre membres étant installés, le yoga entraîne le pratiquant vers une expérience d'intériorisation profonde, qui commence au niveau des organes sensoriels, et qui emmène vers l'expérience interne du yoga.

→ CONCENTRATION

L'esprit est maintenant stable et tourné vers l'intérieur, et peut ainsi se fixer sur un objet et y rester tranquillement.

→ MÉDITATION

C'est alors que s'installe une relation avec cet objet qui libère une connaissance parfaitement juste.

→ INTÉGRATION

L'expérience ultime du yoga sera une relation à la Source, cette force profonde en nous qui révèle ce que nous sommes réellement dans notre nature spirituelle.

Ces huit membres ne sont pas des étapes dans une pratique de yoga, mais huit espaces sur lesquels doit se poser notre pratique afin qu'elle soit complète dans ce que propose le yoga. Cinq disciplines à pratiquer régulièrement et trois états à atteindre. La relation harmonieuse entre le monde extérieur et notre monde personnel est possible, si la discipline est conduite intelligemment sans pour autant s'attacher aux résultats. Des résultats souvent surprenants et bien évidemment, pas forcément ceux que nous attendions. Le mystère persiste.

PRATIQUE

Préparation au chant védique

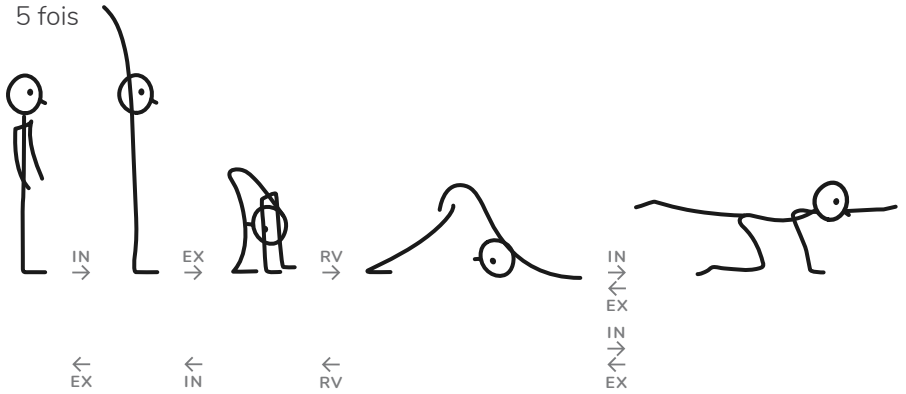
ACUNCHA / DANDA · CONTRACTION / REDRESSEMENT

PRATIQUE COMPLÈTE 1H
 PRATIQUE COURTE 30 MIN
 2 3 7 10 11 13

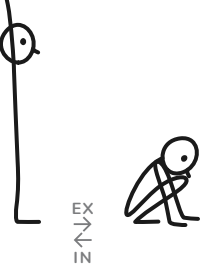
1 Observation



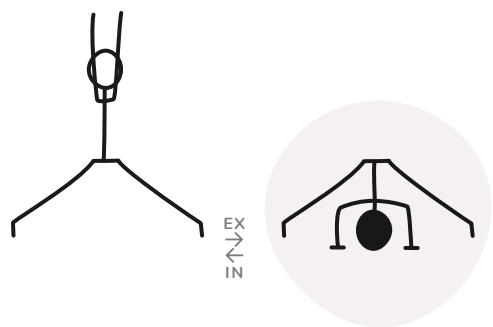
2 5 fois



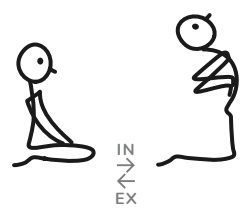
3 5 fois



4 5 fois + 10 resp.



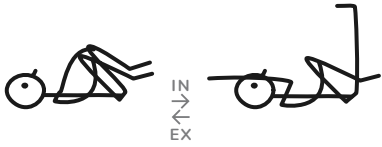
5 5 fois



6 Repos



7 5 fois chaque côté en alternant



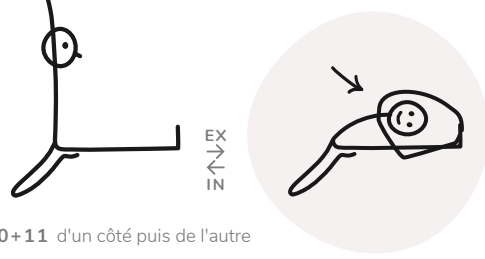
8 5 fois chaque côté en alternant



9 5 fois



10 5 fois + 10 resp.

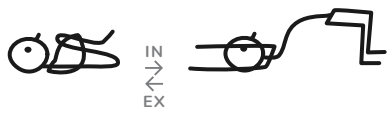


→ 10+11 d'un côté puis de l'autre

13 20 resp. Pratiloma Ujjayī



11 5 fois



12 Repos



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

RYTHME
 1.1.1.1

EXPLICATION DE PRATIQUE

Préparation au chant védique

ACUNCHA / DANDA

Cette séance va solliciter la contraction abdominale (Acuncha) puis porter l'énergie au niveau du chakra de la gorge, dans un effet de redressement asymétrique (Danda).

(1) On commence par quelques respirations avec les quatre phases de la respiration : l'inspiration, la rétention poumons pleins, l'expiration et la rétention poumons vides. En (2) un enchaînement, réunissant le chien tête en bas et le quadrupède en asymétrie. (3) La grande flexion des membres inférieurs, avec un effet de contraction abdominale. (4) La flexion avant avec un écart important des membres inférieurs qui va à la fois assouplir le corps et placer le souffle sur l'axe central. (5) La posture du chameau, effectuée en dynamique, comme transition et contre-posture. Après un moment de repos en (6), deux mouvements asymétriques, le premier dans l'axe du corps, pour déclencher la rétention poumons pleins en (7) et la rétention poumons vides en (8).

(10) La posture principale, posture de la tête au genou en rotation, va jouer un rôle exceptionnel sur l'assouplissement de la ceinture pelvienne jusqu'à la ceinture scapulaire. Elle réunit l'action du feu et l'action de la respiration nécessaire pour le chant. (11) Une contre-posture particulière, qui va réunir nos deux actions principales.

(13) La technique respiratoire *Pratiloma ujjayī* avec un rythme appelé « au carré » où les quatre phases de la respiration sont égales.

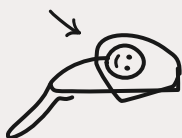
Il est important d'être en relation avec son professeur de yoga pour avoir les bonnes indications et adaptations.

→ EFFETS DE LA PRATIQUE

- Assouplir le corps de la ceinture pelvienne à la ceinture scapulaire
- Favoriser l'action du feu
- Stimuler la fonction respiratoire

→ RÉSULTAT

- Libérer l'expression verbale
- Préparer l'exploration de grandes postures d'ouverture, comme le grand pont, *Ūrdhva dhanurāsana*



POÈME CHANTÉ

Yoganjalisāram

EXTRAIT DU " COLLIER DE PENSÉE "

Sanskrit

STHĀPAYA VĀYUM PRĀNĀYĀMĀT
HRDDAYE SUDRDHAM SADAYAM SATATAM

Traduction

Contrôle ta vie par le prānāyāma
Médite sur " le compatissant "
qui réside dans ton cœur

T. Krishnamacharya

Poème traduit par Frans Moor,
adapté par Christian Dollet et Mathilde Zagala

AGENDA

Novembre 2021

→ YOGA ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

SAMEDI 20 ET DIMANCHE 21 NOVEMBRE

→ YOGA DE L'ACTION

SAMEDI 27 NOVEMBRE / PRATIQUE ET PHILOSOPHIE

→ YOGA ET RANDONNÉE EN MONTAGNE

DIMANCHE 28 NOVEMBRE

Décembre 2021

→ INITIATION AU CHANT VÉDIQUE

DIMANCHE 19 DÉCEMBRE

Pour découvrir la pratique du chant védique à travers le poème de T. Krishnamacharya " Yoganjalisāram ".

→ Pratiques de yoga

→ Chant en sanscrit et en français

→ Étude philosophique du texte



→ PLUS D'INFOS SUR WWW.YOGA-STAGES-SANTE.FR