



# Apprentis-sages

Lettre d'information mensuelle de la Fédération Occidental Yoga



FÉDÉRATION  
OCCIDENTAL  
YOGA

EDITO

## La pratique sur chaise

Meilleurs  
Voeux



Le yoga utilise de nombreuses postures, debout, en appui sur les pieds et les mains, couchée (sur le dos ou le ventre), en inversion et assise. Ces Āsana déterminent une position précise du corps, incluant deux qualités :

- La première qualité est nommée *Sthira*, c'est la stabilité, la fermeté du corps soutenu par de véritables supports dans une direction précise, qui apporte l'aisance et l'équilibre.
- La seconde qualité est nommée *Sukha*, c'est le bien-être à l'intérieur de la posture. Cela signifie que chaque posture doit apporter une orientation positive pour la santé.

Le but n'est pas de réaliser la plus belle posture extérieure (une jolie photo à afficher sur les réseaux), mais de réaliser la posture qui va apporter un aspect bénéfique pour l'évolution de la personne. En aucun cas elle ne doit pénaliser ou détériorer notre corps. Cela nécessite des constructions de séances précises avec bien sûr, une préparation du corps au début, et des éléments de compensation en fin de séquence. Et surtout d'ajuster l'intensité de notre mouvement en fonction de notre propre résistance.

La posture de yoga que nous effectuons sur notre tapis, est une expérience pour nous aider, dans notre quotidien, à être en bonne posture quel que soit le lieu, le milieu relation-

nel, familial, professionnel, et/ou spirituel... (et donc éviter de se retrouver à un endroit avec le sentiment d'être "en mauvaise posture"). La posture de yoga nous permet d'être véritablement nous-mêmes dans un endroit précis. Dans ce contexte particulier nous allons pouvoir nous installer et évoluer dans une situation favorable. Pour la plupart des personnes, la posture de yoga demande à être réalisée avec un support. Cela peut-être une petite brique que nous installons sous la tête, le bas du dos, un pied, ou une main, pour nous aider à nous stabiliser. Quand une personne est en difficulté avec la mobilité de sa colonne vertébrale, il est possible d'utiliser une chaise comme support.

Dans ce numéro, je vous présente une pratique de yoga sur chaise. Elle convient à un public diminué au niveau physique, en rééducation suite à un accident ou une femme en fin de maternité. La chaise est évidemment un support pour notre assise, pour stabiliser notre bassin et favoriser l'ancrage de la colonne vertébrale. Elle peut également servir d'appui pour nos mains et nos pieds. Ce support va nous permettre de réaliser un Āsana avec ses deux qualités même si notre corps ou notre mental sont affaiblis par le temps ou par des influences extérieures néfastes.

Christian

APPRENTIS-SAGES  
NUMÉRO 12 / JANVIER 2022

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

### PROCHAINEMENT Apprentis-sages

13

#### → PHILOSOPHIE

La relation avec mon corps  
Āsana + les principales  
chaînes musculaires G.D.S

#### → PRATIQUE

Harmoniser la fonction des  
muscles de la chaîne A.M.



## PHILOSOPHIE

# Les disciplines personnelles, Niyama

Après avoir défini la relation aux autres comme membre fondamental d'une pratique de yoga, le deuxième membre parle de la relation à soi-même. De la même manière que pour les disciplines relationnelles, Patanjali nous présente cinq disciplines personnelles, cinq relations à soi qui porteront chacune des fruits bien particuliers. Cinq points d'attention par rapport à notre façon d'être vis à vis de nous-mêmes, tant sur le plan physique que sur le plan intérieur et spirituel.

### → RESPECT DE SOI-MÊME

Patanjali le définit comme la propreté et la pureté de notre personne, un processus de nettoyage des impuretés du corps jusqu'à le faire briller, le rendre transparent et lumineux comme le plus beau des diamants. Pour cela, il nous faut entretenir et équilibrer les cinq couches de notre corps, de la couche la plus extérieure vers l'intérieur. Nettoyer progressivement le domaine physique, énergétique, psychosensoriel, émotionnel affectif, et spirituel. Et puis aussi trouver une grande paix dans notre rapport aux objets charnels et matériels qui éveillent en nous passion et aversion. Pratiquer le yoga offre la possibilité de se détacher de ces élans primaires et installer davantage de simplicité dans notre rapport au corps. Patanjali propose de dépasser la pureté du corps et de laisser celle-ci nous remplir jusqu'au plus profond de nous-mêmes. L'engagement vers de la pureté fera progressivement disparaître toutes les formes de complaisance, de narcissisme, d'auto-indulgence, d'attraction désordonnée, de fantasmes. Elle fera apparaître l'énergie transparente, une capacité d'intériorité beaucoup plus profonde, à développer une stabilité d'humeur jusqu'à installer une vision de notre part spirituelle.

### → JOIE

La joie qui est présentée ici pourrait se traduire par le contentement ou la sérénité, le fait de pouvoir accepter les choses telles qu'elles sont sans perturbation, la faculté de se sentir à l'aise avec ce que l'on possède ou ne possède pas. Ce deuxième pilier des disciplines personnelles libère le bien-être le plus haut. Patanjali nous parle d'un contentement qui vient de l'intérieur, de notre part la plus profonde. Un bonheur basé sur l'extérieur, comme l'argent ou le pouvoir, sera soumis au changement permanent du monde, et donc sera fragile. C'est pourquoi le yoga invite à rechercher cette joie à la racine de ce que l'on est, et pouvoir traverser ainsi avec légèreté les tourments de la vie. Ce bien-être existentiel n'est ni l'optimisme naïf, ni la chance ou la providence, mais bel et bien le fruit de notre travail personnel.

### → AUSTÉRITÉ

Elle constitue un élément primordial dans le sens où le yoga est une démarche qui nécessite de soutenir un effort. L'austérité s'exprime notamment dans la pratique des postures de yoga et des exercices respiratoires. Il s'agit de ne pas se laisser aller à la facilité, de nous maintenir dans le feu de l'action. Elle apporte la santé, la détermination, la vigueur, et la capacité à affronter les difficultés de la vie, même les plus extrêmes. Cette fortification intérieure apporte une résilience aux chocs de la vie qui maintient cette sérénité en nous évoquée plus haut. Elle ralentit donc la dégénérescence du corps et des sens et prolonge une vie saine et utile.

### → INTÉRIORITÉ

L'intériorité est double, à la fois la réflexion sur soi et la quête intérieure. Une réflexion menée par l'observation, l'écoute, la conscience de notre propre progression, l'étude de la philosophie pour se rapprocher de la compréhension et l'application juste et fine des techniques du yoga. Cette réflexion profonde sur soi-même nous permettra de comprendre ce que nous avons à faire sur cette terre, notre mission. La quête intérieure, elle, passe par la méditation. Cette recherche régulière d'intériorité révélera notre « chemin de lumière ». Dans l'aphorisme, il est défini comme une union mystique avec une présence en nous qui nous montrera notre chemin de vie. Le pratiquant de yoga saura forcément le moment où il met le pied sur ce chemin par un sentiment de confiance, de certitude, de paix.

### → ABANDON DES FRUITS DE L'ACTE

Il s'agit de l'accomplissement d'une action menée vers la réalisation ou la perfection. Ceci est possible par la pratique dévotionnelle c'est-à-dire une pratique dénuée de tout intérêt, de toute attente d'un résultat particulier, souhaité ou recherché. Le fruit de cette discipline personnelle est l'aboutissement du yoga : l'intégration à la Source (de vérité). Le yoga de l'action nécessite d'abandonner les fruits de l'action (Apprentis-sages 03). Ici l'idée va plus loin, il s'agit de chercher à intégrer à notre vie, des moments d'abandon à cette Source profonde d'où émane les qualités de relation aux autres, et les qualités de relation à soi. En s'installant dans cet abandon, le yogi ne se sentira jamais seul. Il jouit d'un insurpassable bien-être, dispose d'une protection spéciale, qui renforce la vigilance de son esprit et approfondit un état de sagesse, solide et inébranlable.



PRATIQUE

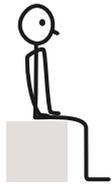
# Pratique sur chaise

ARDHA MATSYENDRĀSANA · LA TORSION ASSISE

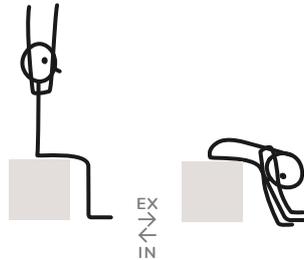
PRATIQUE COMPLÈTE 1H  
PRATIQUE COURTE 30 MIN

2 3 8 9 11

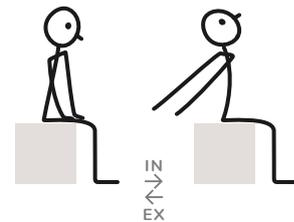
1 Observation



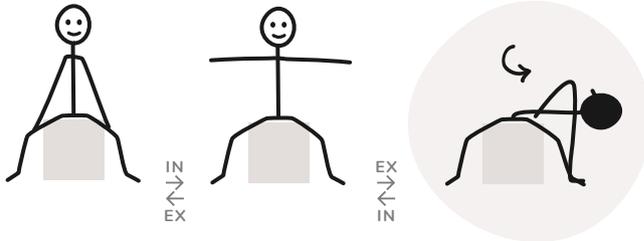
2 5 fois



3 5 fois



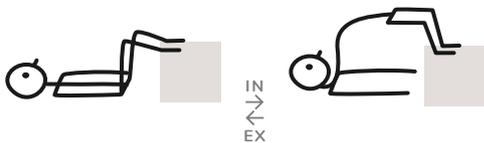
4 5 fois + 5 resp. de chaque côté



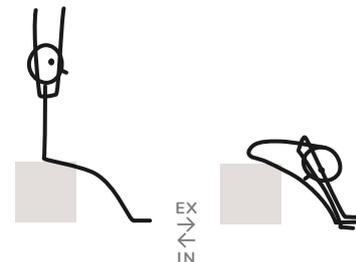
5 5 fois



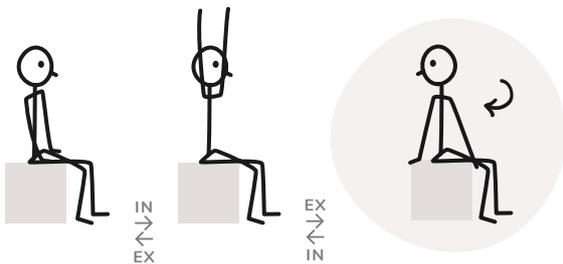
6 5 fois



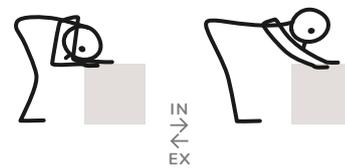
7 5 fois



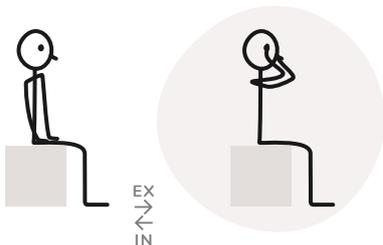
8 5 fois + 10 resp. de chaque côté



9 5 fois



10 5 fois + 5 resp.



11 20 resp. Anuloma Ujjayī



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

**RYTHME**  
1.1.2.1

12 Méditation



## EXPLICATION DE PRATIQUE

### Pratique sur chaise

#### ARDHA MATSYENDRĀSANA · LA TORSION ASSISE

(1) Après avoir effectué une observation sur l'assise de notre corps et de notre respiration, nous allons maintenant effectuer les Āsana.

(2) Un mouvement pour préparer l'étirement postérieur du corps. En inspirant les bras vont se lever à la verticale, le dos va se positionner à la verticale, le menton va se diriger vers la fourchette sternale en fin d'inspiration et sur notre expiration nous allons effectuer une flexion avant en plaçant les mains de chaque côté des pieds et en laissant tomber la tête vers les genoux.

(3) Un mouvement pour préparer l'étirement antérieur du corps. Notre position de départ : les épaules et les bras sont relâchés, avec le tronc légèrement incliné vers l'avant. Sur l'inspiration nous allons redresser notre dos au niveau de la région dorsale en montant les épaules et en tirant nos bras vers l'arrière, les membres inférieurs peuvent s'allonger en maintenant les pieds au sol. Sur l'expiration nous revenons à la position de départ.

(4) Un mouvement pour préparer l'action de la torsion vertébrale. Nous sommes assis sur la chaise avec les jambes ouvertes. Sur l'inspiration, nous ouvrons les bras à l'horizontal et sur l'expiration la main droite va se diriger sur le pied gauche, le bras gauche va se poser derrière le dos et la tête va s'orienter vers le plafond. Le retour se fait dans le sens inverse. L'enchaînement se fera 5 fois du même côté et sur le dernier mouvement nous resterons dans la posture 5 respirations statiques, puis nous ferons ce même mouvement de l'autre côté.

(5) La position de départ : en appui sur les genoux, le bassin dans la direction des talons les mains posées sur la chaise et la tête descendant entre nos bras. Sur l'inspiration, nous allons prendre appui sur nos mains et venir dans la direction du quadrupède (dans ce mouvement le haut du corps s'ouvre). À l'expiration nous revenons vers notre position de départ.

(6) Nous sommes allongés sur le dos avec les pieds posés sur l'assise de la chaise, les bras resteront le long de notre corps avec le menton bien rentré. Sur l'inspiration, nous prenons appui à la fois sur nos pieds, notre nuque, nos épaules et nos bras et nous élevons notre bassin notre colonne vertébrale dans la direction de la table à deux pieds. À l'expiration, nous revenons vers l'attitude de départ.

(7) Assis sur la chaise avec les jambes étendues. En inspirant, nous allons élever les bras vers la verticale redressant le dos et à l'expiration nous allons nous pencher en avant pour amener les mains dans la direction des pieds et la tête dans la direction des membres inférieurs.

(8) C'est notre posture principale, la torsion assise. La jambe gauche est placée par-dessus la jambe droite. En inspirant, nous levons les bras vers la verticale et sur l'expiration nous allons tourner à gauche, en

posant la main droite sur la cuisse gauche, la main gauche va se positionner sur la partie droite de notre bassin et notre tête se dirigera vers l'arrière. À l'inspiration nous revenons dans l'axe, bras à la verticale et à l'expiration nos bras se posent le long du corps. Nous allons effectuer cet enchaînement 5 fois et sur le dernier mouvement nous restons dans la position de la torsion 10 respirations, puis nous ferons ce même mouvement de l'autre côté.

(9) Nous sommes maintenant debout, avec les jambes légèrement fléchies, le dos est en flexion avant avec les mains posées sur la chaise et la tête relâchée. Sur l'inspiration nous prenons appui sur nos mains, le dos va se redresser comme pour la posture du quadrupède et les jambes vont venir progressivement en extension. À l'expiration nous revenons dans la posture de départ.

(10) Les mains sont posées sur les cuisses, nous allons effectuer un palming, notre premier moment d'intériorité. À l'inspiration les mains vont se poser délicatement sur le visage, le creux des mains va se poser sur les yeux. Nous pouvons profiter d'une petite suspension respiratoire poumons pleins. À l'expiration nous reposons les mains délicatement sur nos cuisses. Nous effectuons ce mouvement 5 fois et nous maintenons par la suite les mains sur notre visage 5 respirations extrêmement légères et douces.

(11) Nous allons maintenant effectuer un exercice respiratoire *Anuloma ujjayī*. Nous commençons à inspirer par les 2 narines et nous expirons par la narine gauche, puis nous inspirons à nouveau par les deux narines et nous expirons par la narine droite. Dans ce mouvement respiratoire il nous faut progressivement équilibrer les phases de l'inspiration, de la rétention poumons pleins et de la rétention poumons vides. La longueur de l'expiration doit progressivement durer 2 fois plus longtemps que les autres phases respiratoires. Sur une durée maximale de 20 respirations.

(12) Il est intéressant de prendre un moment d'intériorité supplémentaire, une méditation. Nous nous laissons porter par une respiration extrêmement légère, notre mental est apaisé, nos pensées sont au repos et nous laissons faire, ce qui doit se produire naturellement maintenant.

#### AGENDA

### Février 2022

#### → YOGA DE L'ACTION

SAMEDI 12 FÉVRIER/ PRATIQUE ET PHILOSOPHIE

#### → YOGA ET CHANT VÉDIQUE

DIMANCHE 13 FÉVRIER

#### → YOGA ET RANDONNÉE EN MONTAGNE

DIMANCHE 13 FÉVRIER

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

Meilleurs  
Voeux