

09 2023



Les chemins du *Yoga*

VERSION NUMÉRIQUE

"Laisse aller ce qui n'est plus. Laisse aller ce qui n'est pas encore.
Observe profondément ce qui se passe dans le moment présent, mais ne t'y attache pas. C'est la
façon la plus merveilleuse de vivre.



"Être clair dans ses pensées et ses actes, être en paix avec ce que l'on vit, sans désirer plus ou autre chose, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement de la vie, telles sont les règles de vie que propose le yoga."

Yoga Sûtra II.32

01 *Méthode d'analyse des asana(s)*

par Christiane FRANCOIS

02 *Posture baddha konasāna*

présentée par Christiane FRANCOIS - AUBE YOGA

03 *Pratique posturale dessinée et expliquée*

par Frans MOORS

04 *Yoga-Sūtra*

La mafia intérieure ou les facteurs de souffrance

par Martin NEAL

Les chemins
du yoga

05 *Ateliers de perfectionnement au yoga*

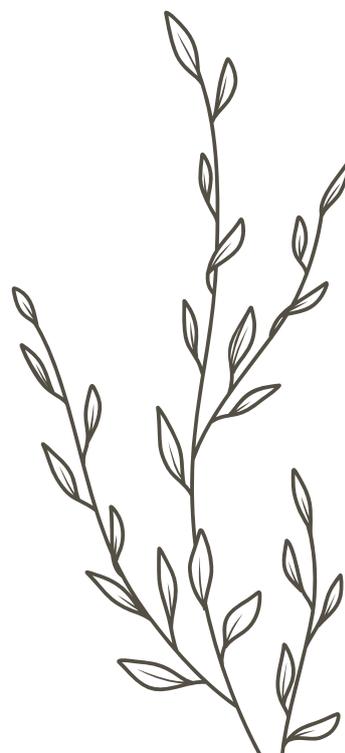
animés par Daniel STEPHANY & Philippe GEENENS

06 *Coin lecture*

Le temps d'une pause, d'une réflexion...

07 *Contactez-nous!*

N'hésitez pas à prendre contact avec notre secrétariat,
nous sommes à votre écoute.



SAVE THE DATE

DU **04** | **11** AU **06** | **04**
2023 2024

**CYCLE DE PERFECTIONNEMENT AU YOGA
CHINY**

P. 4



Edito

Une rentrée sous le signe du renouveau

Je profite de l'opportunité qui m'est donnée dans cet éditorial pour vous présenter le nouveau projet de parutions régulières que j'ai suggéré à l'ensemble de notre équipe. Il s'agit de "*l'étude des postures de yoga*".

L'idée a rencontré l'enthousiasme de toutes et tous. Elle s'est concrétisée et démarre dans le présent numéro de votre revue "Les chemins du yoga".

Formatrice d'enseignants de yoga pour la FBHY, j'ai été formée dans la tradition de T. Krishnamacharya et de son fils T.K.V Desikachar. Rien d'étonnant donc que ma transmission soit imprégnée largement de leurs enseignements. En tant que formatrice pour la FBHY, je suis amenée à réfléchir de façon approfondie sur les différentes postures (1sana) que je présente à mes étudiants; Il me semblait utile de partager avec vous certaines des fiches que je réalise. Elles permettront aux pratiquants d'ajuster, corriger et approfondir leur pratique. Elles aideront les jeunes professeurs à compléter leurs connaissances pour l'élaboration de leurs cours de yoga. Elles rafraîchiront les connaissances des professeurs aguerris pour innover et peut-être puiser dans ces études de nouvelles idées.

Mes collègues formatrices se joindront à moi pour proposer et partager, elles aussi, le fruit de leurs recherches et de leurs compilations. En effet, le staff des formatrices actuelles de la FBHY cumule pas loin d'une centaine d'années d'étude. Nous avons donc une mine d'or à transmettre tant aux jeunes professeurs qu'aux pratiquants curieux de l'étude des postures.

Dans le présent numéro, je vous propose une grille d'étude. Celle-ci est fidèle à l'enseignement que j'ai reçu de mes professeurs Claude MARECHAL et Frans MOORS mais j'ai souhaité la présenter sur une page sous forme de tableau. Vous pourrez ainsi y revenir entre les parutions pour vous remémorer le fil conducteur.

Pour illustrer le tableau général mentionné ci-dessus, j'ai jugé utile de vous présenter une première posture: *Baddha Koṅāsana* - "*la posture de l'angle lié*" appelée aussi "*posture du cordonnier*" ou "*posture du papillon*".

Nous insérerons une fiche d'étude de posture dans chaque numéro « Les chemins du yoga ». Nous demandons à nos lecteurs de nous excuser pour tout manquement dans notre travail malgré nos attentions. Le cas échéant, nous comptons sur vos suggestions pour compléter nos travaux.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à découvrir ces fiches au fil des numéros.

Christiane FRANCOIS,
Administratrice de la FBHY,
membre de la Com. Pédagogie & Formatrice à l'enseignement du Yoga pour la FBHY

01

Méthode d'analyse des asana(s)

P. 6

Je présente ci-contre un tableau méthodologique d'analyse de chaque asana: le même canevas sera utilisé pour l'étude de tous les asana au fil de nos "Chemins du yoga". Cette méthodologie s'inspire des cursus de l'équipe des premiers formateurs reconnus par T.K.V. DESIKACHAR et plus particulièrement de l'un de mes professeurs de formation Claude MARECHAL.

Christiane FRANCOIS
Aube Yoga formations

Nom & signification

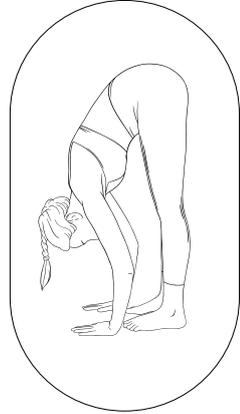
- Il y a généralement **une relation** entre **le nom de la posture** et ses **caractéristiques**. (Le "héro" représente bien la posture et symbolise ses qualités).
- Il y a souvent **une relation** entre **le nom et l'image donnée par la posture**, forme de la posture, les noms d'animaux, végétaux, de minéraux... (triangle, tortue, cobra, diamant, arbre, enfant, bâton).

Groupes

- Debout (*sthiti*), couché (*supta*) dorsal, couché (*supta*) ventral, assis (*samasthiti*), Inversé (*viparita*), transition.
- Colonne dans l'axe (*samasthiti*), Étirement face avant/redressement-extension (*pūrvatana*), étirement face arrière/flexion avant (*paścimatāna*), étirement latéral (*pārsva*), rotation vertébrale (*parivṛtti*), inversion (*viparita*).
- Symétrique – asymétrique.
- Ordinaire - proche des activités mondaines ordinaires (*samānya*), spéciale - peu ordinaire - acrobatique (*viśeṣa*).

Vinyāsa

- Définition: **vi**: d'une manière spécifique - **nyāsa**: placer.
Placements spécifiques des différentes parties du corps > description statique de la posture.
- Caractéristiques de la posture.
- Schéma de la posture.



Le vinyāsa krama

Il décrit les **étapes successives** de déplacements des différents segments corporels ou **la succession des mouvements ou postures** permettant d'aboutir à la réalisation finale de la posture.

- Vinyasa de prise de **posture classique**; et les **vinyasa adaptés ou simplifiés**.
- Vinyasa de **préparation immédiate** de la posture ou **échauffement préparatoire**;
- Vinyasa de **préparation à "long terme"**: **succession de séances** pour préparer et progresser vers une posture souhaitée.

Pratikryāsa: contre-posture

Elle supprime d'éventuels effets indésirables de la posture et **rétabli l'équilibre** musculosquelettique.

Elle n'est pas choisie au hasard et elle a certaines caractéristiques:

- Elle est **légère** et **va dans le sens opposé** de la (des) posture(s) qui vient(viennent) d'être réalisée(s),
- Toujours **dynamique**,
- **Symétrique**,
- **Du même groupe que la posture** (assise-assise, debout-debout, ...). Eventuellement une posture de transition d'un autre groupe peut être acceptée et bienvenue.
- Elle est souvent **aménagée ou allégée**, elle n'a pas forcément toutes les caractéristiques de la posture aboutie: **il ne faut pas rajouter d'exigence** à celles de la posture qu'on vient de faire.

Dans chaque posture, **la respiration doit être consciente**, et le lieu d'attention de la respiration dépendra de la posture. Certaines postures favorisent l'expiration et la suspension poumons vides (souvent des postures de fermeture avec compression de la face avant) alors que d'autres favorisent les phases d'inspiration et de suspension poumons pleins (ouverture, extension vers l'arrière, arc arrière).

Variations - intensifications - modifications, adaptations

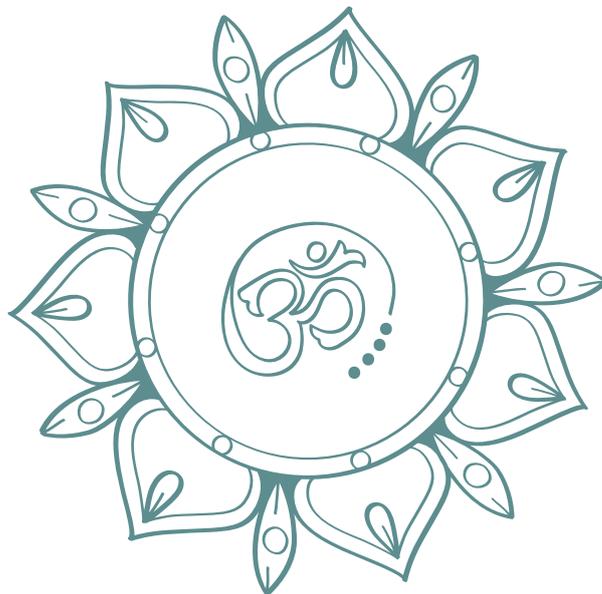
- **Variations:** modifications de la posture classique de différentes manières selon les buts poursuivis.
- **Intensifications:** pour intensifier les effets de la posture, proposer des défis...
- **Modifications:** allègement ou adaptation de la posture classique de différentes manières selon les besoins ou caractéristiques constitutionnelles d'un pratiquant (morphologie, pathologie, surpoids, grossesse, croissance...).

Applications

Indications - contre-indications - risques - *bhāvana* - exemples d'applications

Remarques ou postures apparentées

P. 8





Les chemins
du yoga

02

Posture baddha koṇāsana

P. 10

Par Christiane FRANCOIS

Enseignante de yoga à AUBE YOGA

Formatrice à l'enseignement du yoga au sein de la FBHY

ॐ Baddha koṇāsana

Nom & signification

Baddha: lié, attaché, tenu

Koṇa: angle

Posture de l'angle lié appelée également **posture du papillon** (en référence à la position des membres inférieurs qui rappelle des ailes de papillon – et leurs battements) ou **du cordonnier** (position assise adoptée par des cordonniers indiens quand ils réparent des chaussures. En effet, souvent dans des espaces réduits (parfois superposés) ils travaillent assis par terre et s'aident de leurs orteils pour tenir fils, cordes ou semelles...).

D'un point de vue symbolique et énergétique, **Baddha Koṇāsana** est une posture créant une connexion entre les extrémités distales des membres inférieurs et des membres supérieurs. Permettant toute une série de visualisations de circulation de l'énergie dans l'ensemble de la constitution et de prises de conscience de l'importance de la locomotion et de la préhension (**pāda namah**).

Vinyāsa

- Posture assise
- Posture **samasthiti** (colonne alignée)
- Symétrique
- Appartenant au groupe **samānya** (posture ordinaire).

Baddha Koṇāsana est une posture assise sur les ischions.

Le dos est redressé (respect des courbes naturelles du dos), les épaules basses, la tête en **jālandhara bandha** (ou son amorce), yeux fermés.

Les deux jambes sont repliées en flexion/abduction/rotation externe, genoux pliés au sol.

Les plantes de pieds sont jointes face à face et amenées talons à proximité du pubis.

Les mains saisissent les pieds (pouces sur les plantes de pieds ou les gros orteils, doigts sur les coups de pieds). Les mains et les pieds sont ainsi "liés". Cette posture crée ainsi un lien ou une connexion entre les extrémités distales des membres inférieurs et des membres supérieurs.



Le vinyāsa krama

Prise de posture

S'installer dans la posture (décrite ci-dessus) de façon souple, expirer en penchant légèrement le tronc vers l'avant.

A l'inspiration, redresser le dos (bassin en antéversion), rapprocher les pieds joints du pubis, ouvrir les plantes de pieds comme si "on ouvrait un livre", descendre les épaules et les tirer légèrement vers l'arrière en fixant les omoplates vers l'intérieur (vers la colonne vertébrale), ouvrir ainsi la cage thoracique et fixer **jālandhara bandha** plus fermement.

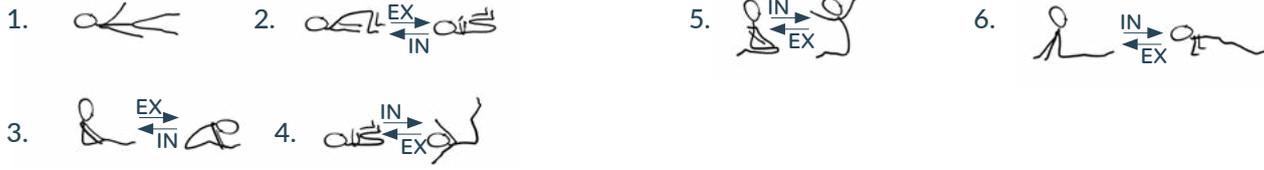
Préparation de la posture

- Échauffement des chevilles, des genoux et des hanches,
- Redressement dorsal,
- Antéversion du bassin.



Pratikryāsana: contre-posture

Shavāsana, table à deux pieds souple combinée à *apānāsana*, pince assise légère genoux fléchis, *ūrdhva prasṛta pādāsana* léger...



Respiration

- Posture propice à l'allongement des respirations et des RP et RV;
- Expérimentation des *krama* respiratoires et des rythmes;
- Posture favorable pour l'installation des trois *bandha*.

Variations - adaptations - intensifications

Adaptations

- Si les cuisses ne touchent pas le sol, aménager la posture en posant des coussins/serviettes/supports (sous les fesses -**1.a**-, sous les genoux -**1.b**-) afin de positionner correctement le bassin en antéversion (**1.a**) et de réduire la pression dans les genoux (**1.b**).
- Eloigner les pieds du pubis (problème de hanches, genoux, chevilles).



1.a



1.b



Intensifications

- Assis sur les pieds talons vers l'avant, orteils vers l'arrière (*mūlabandhāsana*)
- Serrer fortement une brique entre les talons joints (renforcement de la région du bassin et des abducteurs).
- Assis sur les pieds les talons étant retournés vers l'avant en *mūlabandhāsana*.



Applications

- Assouplissement des chevilles, de l'articulation coxo-fémorale (abduction et rotation externe de la hanche), étirement des adducteurs.
- Posture qui fait circuler l'énergie dans le bassin, en flexion vers l'avant : compression abdominale.
- Cette posture est particulièrement indiquée pour les femmes enceintes (assouplissement du bassin) en prévision de l'accouchement. Elle peut être pratiquée avant, pendant et après la grossesse.
- Soulage les douleurs sciatalgies, favorise l'élimination et soulage les douleurs menstruelles.
- Favorise l'ouverture et la confiance. Un *bhāvana* qui relie les mains, les pieds et l'ouverture du cœur peut être proposé.
- Travaille sur le second cakra (sv1dhi=5h1na) (siège des désirs émotionnels qui s'expriment au travers du corps, désir sexuel, organes sexuels).
- Crée une connexion entre les extrémités distales des membres inférieurs et supérieurs (visualisation de circulation de l'énergie, prises de consciences de la locomotion et de la préhension > associer à un bh1vana et un mantra (exemple : « p1da nama# »).

Contre indications

- Douleurs, blessures, arthrose sévère aux genoux, hanches, chevilles.
- Hernie discale dans la région lombaire ou lombo-sacrée.

Les chemins
du yoga

Crédits photos: Shutterstock.com





Pratique posturale dessinée et expliquée

P. 14

Proposée par Frans MOORS

Frans Moors a été formateur de professeurs de yoga pendant 30 ans, principalement en Belgique et en France, mais aussi en Espagne, Suède, Singapour, Canada, Argentine, etc.

Actuellement, il est membre et administrateur de la FBHY et membre de la commission pédagogique de sa section yoga et de l'équipe Education de l'Union Européenne de Yoga (UEY).

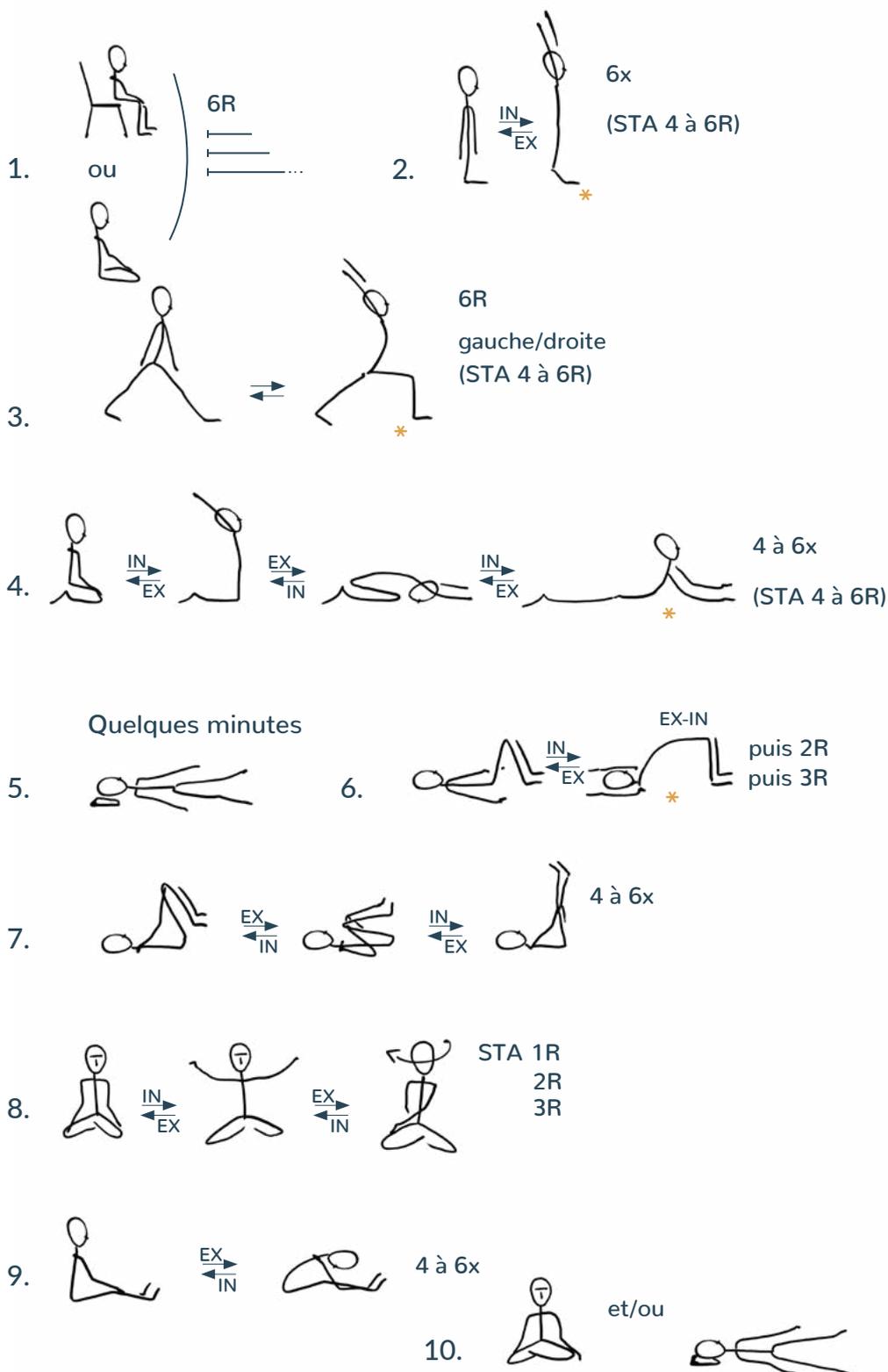
Si ce genre de séance illustrée et commentée vous intéresse, faites-le nous savoir, et nous demanderons à d'autres collègues formateurs de la FBHY de vous en présenter d'autres.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous les adresser et nous essaierons d'y apporter une réponse.

Bonne pratique.

Indications

- Pratiquez selon vos possibilités. Adoptez une respiration ample et confortable.
- Cette pratique posturale est modérée, *légèrement stimulante*, elle convient donc plus pour le matin, la mi-journée, voire jusqu'en fin d'après-midi.
- Les exercices 2 à 4 se pratiquent idéalement les yeux ouverts, surtout le matin. Les exercices 6 à 10 se pratiquent en principe les yeux fermés.





1. Choisissez votre **posture de départ**: assis sur l'avant d'une chaise, sur un tabouret ou assis au sol avec les jambes croisées. Dirigez votre attention sur la respiration, puis amplifiez-la progressivement. Dans tous les cas, étirez doucement la colonne vertébrale vers le haut tout en maintenant le visage plutôt dirigé vers le bas (donc la nuque étirée).
Pratiquez 6 à 8 respirations amplifiées et confortables, puis revenez à une respiration libre.
2. Debout, les pieds joints ou rapprochés et parallèles. En inspirant, soulevez les talons tout en levant les bras parallèles, jusqu'au niveau des oreilles, voire même un peu plus en arrière. Restez 2 à 4 secondes dans la position avec les **poumons pleins***. Puis en expirant, revenez lentement dans la position de départ.
Pratiquez cet exercice 6 fois, en maintenant une respiration profonde. *Si vous voulez intensifier l'exercice, maintenez ensuite la position en élévation pendant 4 à 6 respirations en préservant le même niveau respiratoire.*
3. Debout, le pied droit en légère oblique vers l'avant, faites un grand pas en avant avec le pied gauche. Les épaules et le visage sont placés dans la même direction que la jambe avant.
En inspirant, levez lentement les bras par l'avant tout en arquant légèrement le milieu et le haut de la colonne vertébrale, le **genou gauche fléchi**. Restez 2 à 4 secondes dans la position (**poumons pleins***). En expirant, revenez à la position précédente.
Répétez 4 à 6 fois selon l'intensité que vous souhaitez donner à l'exercice, tout en sachant qu'il faudra équilibrer en pratiquant de la même manière de l'autre côté (donc avec le pied droit en avant).
Si vous souhaitez intensifier l'exercice, restez 4 à 6 respirations en statique après la phase dynamique à gauche, idem à droite.
4. Choisissez votre position de départ: à **genoux**, ou dressé sur les **genoux**, les bras le long du corps. En inspirant, levez les bras en ouvrant largement la **poitrine**. Expirez en fléchissant les hanches, les fessiers se rapprochent des talons et le front vient au sol, les bras vers l'avant, la paume des mains au sol. En inspirant, venez poser le bassin au sol, le milieu et le haut dos redressés, les mains en appui au sol, les bras presque tendus. Restez 2 à 4 secondes dans la position (**poumons pleins***).
En expirant, revenez à la position précédente, inspirez en vous redressant sur les genoux, expirez en retrouvant la position de départ.
Répétez 4 à 6 fois, selon l'intensité souhaitée. *Si vous voulez plus intense encore, restez 4 à 6 respirations en statique dans la dernière position de l'enchaînement.*
5. Allongez-vous confortablement au sol, relâchez-vous et récupérez en respirant librement. En principe, 2 à 3 minutes de détente devraient suffire, mais si c'est nécessaire, accordez-vous encore 1 ou 2 minutes supplémentaires.
6. Allongé sur le dos, les genoux partiellement fléchis, la plante des pieds parallèles à plat au sol, les bras le long du corps, la nuque légèrement étirée.
En inspirant, ouvrez bien la poitrine, soulevez le bassin à la hauteur des genoux si possible, et levez simultanément les bras vers le haut et jusqu'au sol, à côté des oreilles. Gardez la position et expirez en maintenant le bassin soulevé. Inspirez à nouveau en affermissant la position et

si c'est possible pour vous, restez 2 à 4 secondes (**poumons pleins**)*. Expirez en revenant à la position de départ, fessiers et bras au sol.

Si vous ressentez un essoufflement, prenez 1 à 3 respirations de récupération et corrigez la position si nécessaire.

En inspirant, prenez à nouveau la posture, la poitrine bien ouverte, le bassin élevé au niveau des genoux et les bras le long des oreilles. Si cela correspond à vos possibilités, au lieu de restez 1 respiration comme précédemment, restez 2 respirations profondes, et en expirant, revenez à la position de départ.

Puis jusqu'à 3 respirations dans la posture de "la table à deux pieds". *Enfin, pour celles et ceux qui veulent encore intensifier l'exercice, prenez la posture une quatrième fois et restez-y jusqu'à 6 respirations profondes, tout en restant à chaque fois 2 à 4 secondes avec les poumons pleins avant d'expirer.*

7. Dès que l'essoufflement éventuel est apaisé, toujours sur le dos, posez une main sur chaque genou. Expirez en approchant encore quelque peu les genoux du torse, sans forcer, puis en inspirant, levez les pieds vers le haut, à l'aise. Les mains peuvent rester sur le haut des cuisses ou simultanément se poser au sol. Revenez à la position précédente en expirant et retour à la position de départ en inspirant.

Puisqu'il s'agit d'une compensation, répétez l'exercice en détente, 4 à 6 fois.

8. **Assis, les membres inférieurs croisés.** Un support sous les fessiers est souvent nécessaire pour donner une assiette stable et surtout favoriser le redressement du dos. Les mains reposent sur les cuisses ou sur les genoux.

En inspirant, ouvrez largement les bras vers l'extérieur et à la hauteur des épaules, soignez l'expansion de la poitrine. Expirez en amenant la main gauche sur le genou droit en accompagnant la torsion du tronc et de la nuque, le bras droit passe derrière le dos, la main vers la cuisse. Ne laissez pas le dos s'affaisser.

Maintenez la position le temps d'une respiration profonde (IN - EX), puis inspirez en revenant à la position symétrique, les bras ouverts, et reposez les mains sur les cuisses ou les genoux en expirant.

Pratiquez cet enchaînement de l'autre côté, avec le même rythme respiratoire et une respiration dans la position de torsion.

Si tout va bien, répétez cet exercice de torsion gauche et droite en restant cette fois deux respirations dans la torsion, d'un côté et de l'autre. Et éventuellement une troisième fois, avec trois respirations dans la torsion, d'un côté et de l'autre.

Si vous souhaitez intensifier l'exercice, prenez une fois la torsion encore du premier côté et restez-y jusqu'à 6 respirations profondes, idem de l'autre côté.

9. **En compensation, assis** (éventuellement sur un petit support), les membres inférieurs allongés et sans tension, les mains vers les genoux sont posées sur les cuisses ou au sol. En expirant, inclinez doucement le tronc vers l'avant, les mains restent en position ou glissent elles aussi vers l'avant. En inspirant, redressez le dos en douceur.

Répétez ce mouvement 4 à 6 fois, en détente.

10. Choisissez votre posture:

- assis, le dos redressé, les jambes croisées, la nuque légèrement étirée, les mains sur les cuisses ou les genoux ;
- ou couché sur le dos, un petit support sous la tête pour éviter qu'elle bascule vers l'arrière. Les mains et les pieds confortablement écartés.

Inspirez et expirez lentement, sans effort, mais avec une grande attention. Accompagnez consciemment une série de respirations, puis restez quelques minutes en détente vigilante.



Quatre positions sont marquées d'un astérisque* qui invite à rester dans l'attitude pendant 2 à 4 secondes environ. Il ne faut pas "forcer" pour réaliser cette suspension (ou rétention) avec les poumons pleins. Cela ne doit pas provoquer d'accélération cardiaque.

Si vous n'êtes pas habitué(e) à ces rétentions, vous pouvez essayer avec une à deux secondes au maximum, et voir comme cela se passe.

P. 18

Pratique courte

D'une manière générale nous favorisons les pratiques d'une durée moyenne, et de préférence le matin, dès le lever. Mais les exigences du quotidien réduisent bien souvent le temps disponible. Voici donc quelques séances courtes, voire très courtes, inspirées de la pratique illustrée et commentée ci-dessus.

- Exercices 1 et 2.
- Exercices 1, 2, 4, ou seulement 2 et 4.
- Exercices 1, 2, 6, 7, ou seulement 2, 6, 7.





Les chemins
du Yoga



Crédits photos: Shutterstock.com

04

Yoga-Sūtra

La mafia intérieure ou les facteurs de souffrance (kleśa)

P. 20

par Martyn NEAL

Martyn NEAL, d'origine anglaise, réside depuis quelques décennies en France (Narbonne) où il enseigne. Élève de TKV Desikachar pendant des années, Martyn est aussi chanteur, musicien et surtout formateur de yoga à l'Institut français de yoga (IFY).

S'il est vrai que la plupart d'entre nous apprécie une augmentation de salaire, le nombre de personnes qui souhaitent augmenter leurs souffrances dans la vie n'est sans doute pas très élevé! Le sujet ne nous donne pas trop le sourire - aucun être humain n'a été épargné.

Le yoga n'esquive pas le sujet et, dans le texte fondateur le *Yoga-Sūtra* de Patañjali, le sujet est abordé franchement dès le début du second chapitre. L'angle de traitement est sans doute différent de celui qu'aurait pris un médecin ou un psychologue, mais il recèle des idées intéressantes qui peuvent, peu à peu, faire leur chemin et nous aider dans la vie.

Dans un article précédent (Les chemins..., mai 2022), j'avais examiné le *kriyā-yoga*, que j'avais appelé le yoga de la manœuvre parce que, entre autres, il cherche à manœuvrer par rapport aux facteurs de souffrance, les *kleśa*. L'action que l'on vise est la réduction. Réduire les facteurs de souffrance est bel et bien un des objectifs de cette pratique au quotidien réunissant discipline, réflexion et ouverture. Patañjali, ayant abordé le sujet dans le deuxième aphorisme, est obligé de nous expliquer en quoi consistent ces facteurs et les définir. C'est ce qu'il fait de II.3 à II.9. Allons-y...

Bien que l'auteur en identifie cinq, il explique immédiatement qu'un des facteurs nourrit les autres, affirmant que la pépinière (*kṣetram*) dans laquelle ils poussent de façon florissante est la confusion, *avidyā*. Il s'agit du patron, sans qui les autres seraient de pâles agents. *Avidyā* nous donne une connaissance fautive, nous amène à faire des erreurs de perception, à confondre des idées entre elles et nous offre une vision de nous-même, du monde et de la relation entre les deux basée sur la méprise.



Avidyā donne tout, sauf la réalité. Les autres facteurs de souffrances obéissent au boss. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas toujours sur le pont ! Heureusement, il lui arrive d'aller se coucher (*prasupta*), d'être très discret (*tanu*) ou encore présent seulement par intermittence (*vicchinna*).

La mauvaise nouvelle, c'est qu'il peut être oppressant et virulent (*udārānām*). Je ne pense pas qu'il soit exagéré de dire que toute pratique, technique ou exercice du yoga cherche à réduire ce voile de confusion, *avidyā*. Ces facteurs de souffrance (*kleśa*), si on les compare à la mafia, ont leur parrain...

Qu'en est-il de ses acolytes? Patañjali nomme son allié le plus proche, son bras droit, *asmitā*. Il s'agit du moi qui se prend pour le Soi, une identification fautive. L'énergie de la conscience humaine (*dṛg-śakti*) et celle de la perception (*darśana-śakti*) s'identifient comme étant unis. Souvent appelé "ego", ce facteur de souffrance n'est pas à confondre avec le sens de l'individualité, éminemment nécessaire pour une évolution harmonieuse de l'être humain. *Asmitā* encourage toutes sortes d'identifications erronées, par exemple je peux m'associer étroitement avec ma voiture et après un accrochage c'est comme si j'étais blessé dans ma chair, ou encore je suis tellement engagé politiquement que je m'identifie totalement à mes convictions.

Ce facteur nourrit l'égoïsme, la vanité, l'orgueil, et, bien que plus facile à repérer dans la vie que la confusion, il reste difficile à cerner, de la même façon que le bras droit du parrain n'apparaît pas souvent dans la rue...

Et parlant de "rue", quand il s'agit de la mafia, nous avons une image de deux hommes, un gros et un petit, qui passent dans les boutiques ou bars pour "persuader" le commerçant qu'il a besoin de protection... Voilà l'attachement, *rāga*, et l'aversion, *dveṣa* (à vous de décider qui est qui!). Souvent ce qui est conséquent au plaisir (*sukha*) c'est l'attachement. On m'apporte le café au lit et je suis content, mais je peux en devenir dépendant, avoir envie que cela dure, y être attaché. Et si ça s'arrête?

P. 22

Dans le contexte de l'attachement, le plaisir n'est pas en procès, mais bien ce qui peut en découler. Donc, régaliez-vous de votre café au lit, si on vous l'apporte, mais restez vigilant car ce plaisir peut devenir un genre d'emprisonnement. Nous pouvons aimer la relation que nous avons avec quelqu'un, mais est-ce que celle-ci peut s'arrêter sans souffrance? Cela dépendra du degré d'attachement que nous avons pour cette personne, c'est-à-dire de la façon dont nous conditionnons notre propre bonheur à la présence de l'autre.

Comme la face opposée d'une même pièce, l'aversion est conséquente à la douleur (*duḥkha*). Par exemple, je demande au voisin si je peux construire un cabanon près de la clôture entre les jardins et je me fais jeter. En résultat, je fuis tout contact avec lui et je peux rejeter tout ce qui émane de cette personne sans objectivité parce qu'il a refusé quelque chose que je voulais. La douleur, et les précieux renseignements donnés par elle, ne sont pas ici en cause, mais bien le comportement d'évitement et de rejet qui peut en découler.

Si je me brûle en mettant ma main sur une plaque de la cuisinière, je ne vais pas revenir pour me brûler une seconde fois sous prétexte que je ne dois pas me coincer dans un comportement figé à cause de cette douleur! Mais est-ce que tout ce qui dégage de la chaleur va ensuite m'incommoder, vais-je rejeter dorénavant l'idée de faire de la cuisine?

Combien de phobies régissent la vie? "Je ne peux pas supporter la fenêtre fermée dans la chambre à coucher", "Je ne peux pas conduire après le coucher de soleil", toutes donnant un comportement de fuite ou de protection exagérée. Ces deux facteurs de souffrance, attachement et aversion, sont vraiment du pain quotidien pour nous, et de ce fait assez simple à repérer. Cela ne signifie pas, hélas, facile à éliminer...

La mafia joue sur la peur. Parmi les facteurs de souffrance la peur, *abhiniveśa*, est le dernier cité. C'est un sentiment d'insécurité par rapport à l'avenir. Grâce à ce *kleśa*, nos sociétés d'assurances ont bonne mine... Patañjali qualifie cette peur d'innée. Quand nous racontons l'histoire du chaperon rouge à un enfant, il fixe sa peur sur l'image du loup. Il n'a pas spontanément peur du loup, mais nous lui offrons la possibilité de canaliser cette émotion déjà existante sur quelque chose de concret. Le texte qualifie également la peur d'"enraciné même chez l'érudit". Le constat est donc pénible pour ceux qui souhaitent surmonter la peur par la raison! Cet aspect recouvre toutes nos angoisses, inquiétudes et anxiétés. La manifestation de la peur dans la vie se fait, par exemple, au travers de moments de panique avant un examen, de scénarios catastrophe imaginés parce que quelqu'un a 30 minutes de retard, de craintes de faire un test en rapport avec la santé, etc.

L'instinct de survie, auquel la peur est bien entendu associée, n'est pas en cause. Autrement dit, lorsque votre voiture cale sur un passage à niveau, n'essayez pas de supprimer le désir de sortir de la voiture à l'approche du train en accusant les *kleśa* de vous jouer encore des tours!

Lorsque l'on regarde de près ces facteurs de souffrance - le sentiment d'insécurité, le rejet, l'attachement et l'identification fausse - ils apparaissent en quelque sorte comme étant des aspects positifs de l'être humain qui auraient été corrompus. Ils nous font souffrir parce qu'ils ont été déviés, pour ainsi dire, de leurs vrais rôles dans la vie par la confusion et l'ignorance (*avidyā*). La mafia semble faire de même...

Regardez la fonction d'individualité, appelée *asmitā* (voir I.17 et III...47), qui nous confère la capacité d'affirmer notre existence propre, séparé d'autre chose ou d'une autre personne, et de pouvoir dire "je suis". Cet aspect, qui joue un rôle essentiel dans la vie de tout être humain, est présenté sous la même appellation dans le contexte des facteurs de souffrance. Examinez aussi les deux aspects d'attachement et de rejet: vous y verrez facilement une expression de l'amour et de la prudence. Considérez le sentiment d'insécurité: il apparaît comme étant intimement lié à l'instinct de survie. Je pense que c'est la confusion (*avidyā*) qui dénature, qui pollue des forces vives de l'être et les transforme en porteurs de souffrances.

C'est ainsi que la fonction d'individualité se transforme en identification fausse et orgueil, que l'amour se pourrit en possessivité et attachement, que la prudence se dégrade en rejet et fuite et que l'instinct de survie se mue en angoisse et anxiété. Cela nous pousse à reconnaître que la source de toutes nos souffrances est bien dans la confusion (*avidyā*, II.24). C'est elle qui fait que nous confondons le permanent et l'impermanent, le pur et l'entaché, l'agréable et le désagréable (*sukha-duḥkha*), l'âme et la personnalité (*ātma-anātma*).

Le yoga n'est pas une salle pour pleurnicheurs... Nous voulons en revanche savoir contre qui l'on se bat, et l'adversaire est ainsi très clairement identifié dans cette partie du texte: la confusion. Or, si nous avons repéré la cible, nous ne pouvons la reconnaître véritablement que par ses "enfants", comme on les appelle souvent, c'est-à-dire les quatre aspects exposés plus haut: identification fausse, attachement, rejet et peur. Quant à la bataille, elle ne se livre pas de front comme cela se faisait aux siècles passés avec deux armées face à face. La méthode de Patañjali est l'occupation du terrain et la vigilance.

Ouvrez l'œil!

05

Ateliers de perfectionnement au yoga

P. 24

Proposés par Daniel STEPHANY & Philippe GEENENS

Formateurs au sein de la FBHY

Les ateliers auront lieu à Chiny au centre Adeps rue du Liry 21 dans le local Judo de 09h00 à 12h00.

Chaque atelier se déroulera en trois temps:

1^{er} temps pour se retrouver par une pratique donnée par Daniel STÉPHANY,

2^{ème} temps pour s'imprégner des yoga sūtra de Patañjali par le partage de Philippe GEENENS

3^{ème} temps pour échanger et pour personnaliser le contenu de la matinée.

PAF à la séance 80,- € - engagement sur les six ateliers 300,- €.

Inscription par courriel: yogamuse@icloud.com et confirmation par le versement de la PAF de la séance ou du cycle complet sur le compte bancaire: BE73 1030 7849 1660 ouvert au nom de Yogamuse Asbl avec la mention de votre nom, prénom et adresse courriel.

Six ateliers de perfectionnement en yoga portant sur différents thèmes sous l'angle du changement vous sont proposés:

ATELIER du samedi 04-11-23

1

Qu'est-ce que le changement (*pariṇāma*)?

Nous aspirons au changement et pourtant il nous apparaît le plus souvent sous un jour inquiétant. Quelle est-elle, cette inquiétude et à quoi renvoie-t-elle, selon le Yoga, au plus profond de nous? Comment surtout dépasser ou réduire les aspects négatifs du changement?

ATELIER du samedi 02-12-23

2

Quels sont, à nouveau selon la pensée du Yoga, les aspects les plus positifs du changement, qui concernent le psychisme?

Pratiquement, comment pouvons-nous nous relier à eux et les installer dans notre quotidienneté?

ATELIER du samedi 06-01-24

3

Qu'est-ce que la non-violence (*ahimsā*) et pourquoi est-elle si importante dans l'éthique du Yoga? Quels effets positifs et quel changement profond produit-elle en nous?

ATELIER du samedi 03-02-24

4

Comment instiller la non-violence dans notre pratique des postures (*āsana*), de la régulation du souffle (*prāṇāyāma*), de l'intériorisation (*pratyāhāra*) et de la méditation (*dhāraṇā*)?

ATELIER du samedi 16-03-24

5

Qu'est-ce qu'enseigner le yoga (*yogānuśāsana*) et qu'est-ce que cela implique en termes d'engagement et de respect? Comment passer à cet égard de la bonne intention à l'action juste? Comment franchir le seuil de l'enseignement?

ATELIER du samedi 06-04-24

6

Comment éviter les aspects négatifs et promouvoir les aspects positifs du changement dans notre pratique des postures (*āsana*), de la régulation du souffle (*prāṇāyāma*), de l'intériorisation (*pratyāhāra*) et de la méditation (*dhāraṇā*)?

P. 26



La journée annuelle du yoga proposée par la Fédération

Le coeur de cette journée:
la rencontre, le partage et la convivialité

Au programme:

- Des *ateliers de yoga* le matin: Tri-dosha, harmonie retrouvée, sangle abdominale & kundalini yoga.
- Cette année, un *atelier enfants* sera proposé
- Un *repas convivial*
- Une *conférence "Yoga & Ayurveda"* l'après-midi
- des stands d'informations,...
- et *du temps pour partager nos impressions & réflexions et pour mieux nous connaître*

Le dimanche 15 octobre 2023

de 9h à 17h

Centre ADEPS de Jambes

 **Inscription via ce lien**



Coin lecture

06



P. 28

Le yoga, nouvel esprit du capitalisme

Par Zineb FAHSI - Collection Petite encyclopédie critique

Pratiquante et professeure de yoga, Zineb FAHSI signe un essai critique sur sa discipline qui s'est fait une place dans la culture mainstream, au point d'être aujourd'hui enseignée en entreprise, dans les écoles et les hôpitaux. Car le yoga répond de façon commode aux injonctions contemporaines de réalisation de soi: cultiver une pensée positive, libérer son « moi », mieux gérer ses émotions, son sommeil, être plus efficace, plus concentré, plus résilient... Le yoga semble être la méthode miraculeuse pour résoudre les problèmes et réaliser les aspirations des individus modernes assujettis au néolibéralisme.

L'auteure débusque le non-dit politique véhiculé par ces discours. En valorisant le travail sur soi au détriment du changement social, ils font porter aux individus la responsabilité de composer avec les exigences du capitalisme, neutralisant toute remise en question du système lui-même. Il ne s'agit pas pour Zineb FAHSI de défendre le retour à un yoga authentique mais de proposer un autre esprit du yoga, plus émancipateur.



Contactez-nous!

Envie d'être reconnu.e par notre Fédération comme enseignant.e de yoga? De bénéficier des avantages que nous offrons, que vous soyez prof de yoga ou pratiquant.e de yoga? Ou bien encore envie d'entamer un cycle de formation à l'enseignement du yoga en vue de transmettre

cette noble discipline ou simplement pour approfondir vos connaissances?

Contactez-nous! Nous nous ferons un plaisir de vous accompagner dans les différentes démarches.

A bientôt!

Contact

Secrétariat disponible les lundi & mardi de 8h30 à 16h30 et le jeudi de 8h30 à 12h30.

Email: secretariatfbhy@gmail.com

Gsm: 0470/937 331

Les chemins
du yoga

Suivez-nous!

www.facebook.com/federationbelgedeyoga

www.fby.be





Les Chemins du Yoga
prochaine parution: le 24 janvier 2024