

Mars
2024



Les chemins du *Yoga*

VERSION NUMÉRIQUE

Comment les enseignants
de yoga peuvent-ils vivre
la responsabilité sociale?

Posture *Vīrabhadra*sana
Pratique posturale dessinée
& expliquée



Mars
2024

P. 2

"L'espace d'une vie est le même, qu'on le passe en chantant ou en pleurant."

Proverbe japonais

01 *Comment les enseignants de yoga peuvent-ils vivre la responsabilité sociale?*

par Alexandra EICHENAUER-KNOLL

02 *Posture Virabhadrasana*

présentée par Christiane FRANCOIS - AUBE YOGA

03 *Pratique posturale dessinée*

par Christiane FRANCOIS

04 *Pratique pour inviter Hasya, la joie intérieure*

par Michèle LEFÈVRE

05 *Coin lecture*

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

06 *Contactez-nous!*

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

SAVE THE DATE

16 | 11

2024

JOURNÉE ANNUELLE
DU YOGA

P. 4

Edito

Avec le printemps, la douceur...

Lorsque l'on se promène dans la nature environnante, notre regard ne peut que s'émerveiller devant toute la beauté de la renaissance. Ce printemps, tant attendu, se dévoile avec lenteur, chaque bourgeon prend le temps d'éclorre, la douceur se fait encore attendre mais n'est-ce pas plus intéressant d'apprécier chaque degré supplémentaire dans la lenteur que dans la précipitation? Apprécier chaque jour ce que la nature nous offre et l'accueillir, même si cela ne nourrit pas toujours nos espoirs.

C'est avec cet état d'esprit que nous vous invitons à découvrir ce numéro des Chemins du Yoga, qui comme la douceur s'est fait attendre... ;-)

Prenez le temps de le découvrir, peut-être rapidement au début, comme on regarde l'ensemble d'un paysage et puis d'y revenir et d'apprécier un article en particulier, comme notre oeil qui s'arrête sur les détails du bourgeon en train de naître.

Je vous souhaite de belles découvertes et de belles pratiques!

Sylvie DALL'AVA
Secrétaire de la FBHY

Les chemins
du yoga

01

Comment les enseignants de yoga peuvent-ils vivre la responsabilité sociale?

P. 6

par Alexandra EICHENAUER-KNOLL

Intervenante de la BYO, Fédération autrichienne de yoga,
à l'occasion des ateliers des 50 ans de l'Union Européenne de Yoga.

Ce texte a été rédigé à la demande de l'association française Fédération Inter-enseignements de Hatha-Yoga (FIDHY) et a été publié dans le "FIDHY Infos N°92" et mis en ligne sur le site de l'UEY (Union Européenne de Yoga, dont notre Fédération est membre).

Yama et Niyama en tant que composantes pédagogiques

Enseigner le yoga est un métier merveilleux. Car le service que nous vendons ou mettons à disposition contre des dons est très efficace. Il suffit de 90 minutes de pratique d'asanas pour que des personnes qui sont venues fatiguées et surmenées, peut-être avec un dos douloureux, quittent le studio d'une humeur joyeuse et beaucoup plus détendue. C'est sans doute cette combinaison particulière d'activité et d'étirement, associée à un retrait attentif, qui provoque cet équilibre rapide. En ce sens, nous, les professeurs de yoga, avons une profession avec une grande responsabilité sociale, car notre société surexcitée n'a besoin de rien de plus urgent que de détente, et c'est à cet effet que nous mettons à disposition des espaces, du temps et du savoir-faire.

Alors que la pratique de l'asana est très populaire et présente dans les médias, les recommandations morales de comportement, yama et niyama, restent dans l'ombre. Et ce, bien qu'elles constituent la première et la deuxième étape de l'"octuple sentier", c'est-à-dire la base de la voie de la pratique. La pratique du yoga ne commence-t-elle pas par une rencontre sociale et non par une belle posture corporelle? Bien sûr, on parle et on écrit sur l'éthique, mais devient-elle pour autant une tradition vivante? C'est justement dans les jours de crise que nous vivons qu'il serait judicieux de renforcer la morale des gens et de consolider non seulement les disques intervertébraux, mais aussi notre pensée et nos attitudes face aux questions existentielles de l'humanité.

Avec les principes yama et niyama, nous disposons d'un kit moral clair et compréhensible: 5 principes yama pour une vie commune proactive et 5 principes niyama pour l'affirmation de soi et le développement spirituel. Les deux orientations s'entremêlent et se renforcent mutuellement. L'engagement social nécessite une conscience de soi compétente. S'engager publiquement pour une bonne cause nécessite à son tour une conviction solide, mais aussi une bonne dose d'équanimité.



J'essaie d'interpréter les principes de yama et de niyama de manière moderne. Car je considère qu'une morale incompréhensible est inutile, comme un médicament dont je ne comprends pas le mode d'emploi. J'essaie donc de me passer de termes à connotation religieuse. L'éthique est pour moi la base de toute pratique spirituelle, qu'il s'agisse d'un modèle de croyance religieuse ou d'une science empirique comme le yoga. Cette base doit être l'essence de tout. Ce qui nous relie tous. Par ailleurs, de plus en plus de personnes vivent sans confession, et elles aussi doivent prendre des décisions morales au quotidien. En 2017, ils représentaient déjà 17% ⁽¹⁾ de la population en Autriche.

Dans mon livre ⁽²⁾, j'ai interprété le terme *asteya* (ne pas voler) de la manière la plus large – au vol de droits de toutes sortes, pas seulement de droits de propriété. Le droit à une bonne vie, le droit à l'éducation ou à un corps intact ne sont-ils pas également des droits, tels qu'ils sont notamment inscrits dans les droits de l'homme, qui ont une signification existentielle, peut-être même plus importante que le droit aux biens? Et que signifie d'ailleurs *asteya* face à une répartition mondiale des revenus extrêmement injuste?

Mise en pratique concrète

P. 8

Comment puis-je pratiquer le yama et le niyama? Alors que les principes du niyama peuvent être combinés avec un travail corporel régulier, les principes du yama restent souvent abstraits. Ils nécessitent donc un modèle séculier de pensée et d'exercice.

Pour cela, j'ai développé deux possibilités:

Le contrôle de la moralité

En 1902/03, le sociologue Émile DURKHEIM a donné un cours à la Sorbonne sur les critères de la moralité. Il cherchait une explication laïque de ce qui permettait de mesurer l'action morale et a fourni 3 concepts: Volonté, renoncement et attachement. Je prends ces notions et j'en fais les piliers de mon champ d'exercice. L'orientation vers l'avenir est le quatrième pilier. J'ai placé chaque yama (non-violence, véracité, respect des droits d'autrui, mode de vie modéré et non-thésaurisation) dans ce champ d'exercice imaginaire à titre d'essai. L'essai a bien fonctionné, ma pensée s'est aiguisée à l'aune de ces critères. Faites l'essai! Vous pourriez aussi réfléchir à une seule question qui vous préoccupe, par exemple: *est-il logique de m'engager contre la destruction de la forêt tropicale (ahimsa) – qu'en est-il de mon engagement volontaire, à quoi dois-je renoncer, pourquoi le fais-je et serait-ce une contribution durable?* Il est préférable de réfléchir par écrit, notre mission sera alors plus claire et les angles morts de notre pensée seront plus faciles à découvrir.



Le changement de comportement induit par un bhavana

Comme deuxième tâche d'analyse, qui se prête aussi bien à un petit travail d'écriture, je recommande d'examiner son propre comportement quotidien et de découvrir si, à l'aide d'un *bhavana* (YS 1.33: Maitri, Karuna, Mudita, Upeksha), un tournant salutaire a été possible dans un cas concret ou pourrait l'être à l'avenir. Si nous écrivons quelque chose à l'avance, il est plus facile de le rappeler plus tard. J'ai essayé d'ajouter quatre postures de *bhavana* à chacun des cinq principes du yama et j'ai ainsi repensé 20 fois à d'anciennes expériences ou à ce qui venait de se passer. Il ne s'agissait pas de m'auto-flageller ou de briller en tant qu'élève modèle, non: je m'efforce d'être radicalement authentique et de sentir le tournant moral dans chaque rencontre, par exemple qu'est-ce qui m'a aidé à m'enraciner dans l'*ahimsa* lors de cette rencontre difficile? Mes exemples se trouvent dans ce qui est proche, dans le banal, mais qu'est-ce qui est banal? Les grandes solutions aux guerres, aux catastrophes naturelles, à la faim et à la misère nous dépassent. Si nous commençons à pratiquer à petite échelle, nous pouvons grandir avec les défis. C'est aussi ce que les enseignants de yoga peuvent transmettre, c'est ce que nous pouvons encourager.



Apporter une vision au grand public

Si le yoga entre dans la vie quotidienne, les exemples sont aussi variés que nos vies le sont. C'est pourquoi ces projets ne sont que des exemples et non des modèles pour un engagement typique des professeurs de yoga. Chacun doit trouver lui-même ce pour quoi il vaut la peine de s'engager de tout son cœur.

1. Je m'engage depuis 2021 dans Yoga for Future, une initiative des professeurs de yoga Gudrun KOMREY et Hardy FÜRCH. Nous nous rencontrons régulièrement via zoom et nous nous demandons comment nous pourrions faire preuve de responsabilité sociale en tant que professeurs de yoga. Nico RAABE, une enseignante de yoga munichoise qui a lancé l'initiative "Restons au sol – des Yoginis refusent l'avion", est également de la partie. Je trouve cette idée profondément judicieuse. C'est un merveilleux exemple de fondement en yama (ahimsa : quelle est la contribution à la destruction de l'environnement en tonnes de CO2 émises par les vols? Satya: quelle est la véritable part des coûts dans les prix? Brahmacharya: quel est notre mode de vie, est-il modéré?). Le yoga moderne et occidental fait de la publicité pour les voyages en avion pour des formations, des retraites et des vacances de yoga. Combien de tonnes de CO2 valent mes moments de détente à l'autre bout du monde? Mais ce qui est important, c'est qu'il s'agit d'un renoncement volontaire et non d'une interdiction de prendre l'avion! Rappelons-nous le critère "volontaire" de Durkheim. Chacun peut prendre conscience de sa propre responsabilité.

P. 10

2. Je m'engage pour les personnes réfugiées, nous gérons une maison de rencontre ouverte dans notre ville natale et c'est pourquoi je participe de temps en temps à des manifestations à Vienne. Honnêtement, c'est difficile pour moi, le côté bruyant ne me convient pas et je me sentais souvent perdue entre les groupes et leurs banderoles. Cela a changé lorsque j'ai brandi et collé sur mon sac à dos un papier sur lequel était écrit : "Restons-en à la vérité". Yoga Sutra 2.36. L'Afghanistan n'est pas un pays sûr. Ceux qui rentrent et ceux qui sont expulsés risquent la mort. Entrer dans Satya en tant que yogini – c'est là que je me suis soudain retrouvée et ancrée. La morale du yoga m'a aidée à défendre quelque chose et à participer à la marche.

3. Pourquoi est-ce que j'aime tant enseigner aux personnes qui attendent une procédure d'asile équitable en Autriche et qui ne se voient pas attribuer de cours d'allemand? C'est probablement asteya et la conviction que pour les yogini, le respect des droits des autres fait partie des racines morales existentielles. Je mène moi-même une vie heureuse dans l'aisance, d'autres en sont privés. On peut vouloir ressentir cette injustice ou la refouler. Mon pouvoir d'action est limité, mais je peux au moins une fois par semaine leur parler d'égal à égal, leur témoigner de l'estime et du respect et leur transmettre l'une ou l'autre chose. Asteya me rassure: il est d'une importance essentielle que nous nous traitions mutuellement avec respect. Si nous dépouillons les autres de leur dignité, nous nous avilissons nous-mêmes.

Atteindre ceux qui ont le plus besoin du yoga

La pratique du hatha yoga est efficace et l'éthique du yoga peut également être une bonne aide à la décision au quotidien. Il est cependant dommage que nous, les professeurs de yoga, n'atteignons pas toutes les personnes qui en ont besoin. Et ce, bien que le yoga soit en plein essor en Occident. Pourquoi en est-il ainsi?

Le yoga occidental est surtout féminin, mais les hommes aussi auraient besoin de se détendre et pas seulement de pratiquer des sports orientés vers la performance, une méthode attentive au corps et à la respiration et aux questions morales leur ferait du bien. Il faut donc davantage de jeunes hommes qui reconnaissent que ce métier relève de leur responsabilité sociale et qui souhaitent transmettre la pratique corporelle, mais aussi l'éthique.

De même, les personnes défavorisées financièrement et socialement viennent rarement au yoga, car celui-ci est souvent perçu comme un style de vie urbain de la classe moyenne. Non seulement le cours, mais aussi les accessoires, les vêtements et les vacances, des must-haves apparents, coûtent de l'argent. Celui qui doit économiser sur le chauffage ou même sur les achats alimentaires renonce sans doute à se laisser aller à la détente. C'est fatal, car la pauvreté stresse et l'angoisse existentielle épuise. Les réfugiés sont également reconnaissant pour de telles propositions. J'ai récemment donné une leçon à des Ukrainiennes. Cela s'est étonnamment bien passé, même sans beaucoup de mots.

Les professeurs de yoga qui souhaitent assumer une responsabilité sociale pourraient commencer par là: trouver un accès aux groupes sous-privilegiés et développer des offres à bas seuil, soit à titre bénévole, soit avec des concepts de sponsoring nouveaux et créatifs. Une première étape possible serait de prendre contact avec des services d'accompagnement social.

J'espère avoir pu vous donner quelques idées. Je me réjouis également de lire vos réactions. Vous pouvez m'écrire à : kontakt@vyana.at

(1) source: www.diepresse.com/5264108/religion-in-oesterreich-mehr-konfessionslose-mehr-muslime, 20.8.2022

(2) Alexandra Eichenauer-Knoll : „Yoga und soziale Verantwortung. Sich gründen im Außen und Innen mit Yama und Niyama“, Windpferd Verlag, 2022, ISBN 978-3-86410-352-0



02

Posture Virabhadrasana

P. 12

Par Christiane FRANCOIS

Enseignante de yoga à AUBE YOGA

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

ॐ Virabhadrasana

Nom & signification

Virabhadrasana: Vir: virilité, force, puissance

Virabhadrasana est le nom d'un guerrier redoutable, héros invincible d'une légende indienne.

Ce guerrier a combattu l'armée entière du roi Daksha pour venger l'honneur de la première femme de Śiva, Sati, fille du roi Daksha. Un jour le roi Daksha organisa une grande fête. Il n'invita pas Śiva. Sati se sentant offensée par l'affront s'immola. Apprenant la disparition tragique de son épouse, Śiva entra dans une grande colère, il s'arracha l'un de ses cheveux, le lança sur le sol créant de son cheveu un redoutable guerrier nommé Virabhadra. Celui-ci accompagné des fidèles compagnons de Śiva se rendit aussitôt à la fête et massacra les guerriers du roi. Envoyé par Śiva, il vengea ainsi l'honneur de Sati en coupant la tête du roi Daksha. Śiva est inconsolable de la mort de Sati. Une autre légende raconte qu'il l'a retrouvée ressuscitée en la personne de Parvati, sa parèdre divine bienveillante.

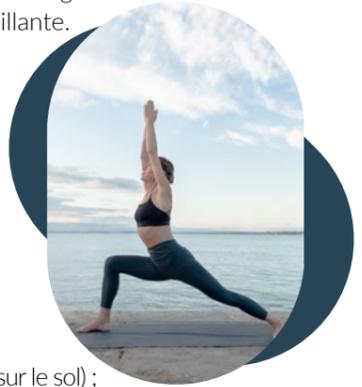
Virabhadra symbolise la puissance, la force, le courage, l'équilibre, l'audace et la fidélité.

Vinyāsa

- Posture debout;
- **Pūrvatāna** (étirement antérieur) avec un caractère **pārśva** et **parivritti**;
- Asymétrique;
- Appartenant au groupe **samānya** (posture ordinaire);
- **Virabhadrasana** peut être pratiqué en dynamique et en statique.

Description de la posture

- Pied arrière légèrement ouvert vers l'extérieur, à plat sur le sol (le bord externe du pied appuie sur le sol) ;
- Jambe arrière tendue ;
- Bassin de face ;
- Jambe avant fléchie (angle de +/- 90°), pied avant de face à plat sur le sol, jambe verticale et perpendiculaire au sol, cuisse horizontale ;
- Tronc redressé verticalement, le haut du dos est arqué. NB: veiller à ce que le pratiquant n'accroisse pas trop la lordose lombaire ;
- Le poids du corps entre les deux jambes ;
- Bras tendu le long des oreilles (doigts entrelacés, paumes dirigées vers le haut), épaules basses;
- Menton à l'horizontale ou légèrement levé, regard dirigé devant ou légèrement vers le haut, yeux ouverts.

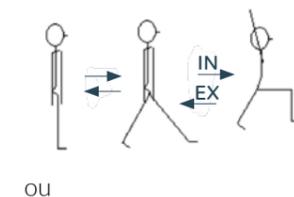


Le vinyāsa krama

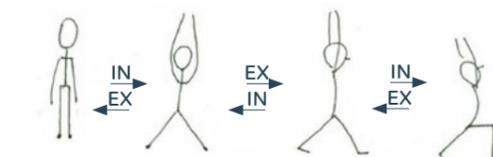
Prise de posture

Au départ de la position debout, pieds parallèles et joints (**samasthiti**). Ouvrir le pied arrière (exemple droit) et faire un grand pas en avant (exemple gauche).

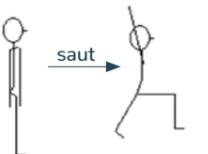
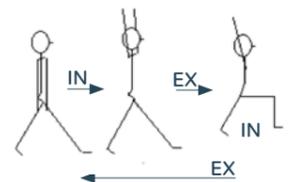
En inspirant, tout en gardant la jambe arrière (droite dans notre exemple) tendue, fléchir la jambe avant de façon à amener la cuisse proche de l'horizontalité. Simultanément lever les deux bras tendus par l'avant jusqu'en haut près des oreilles paumes se faisant face (ou entrecroiser les doigts et tourner les paumes vers le haut). Baisser les épaules, lever légèrement le menton et garder les yeux ouverts.



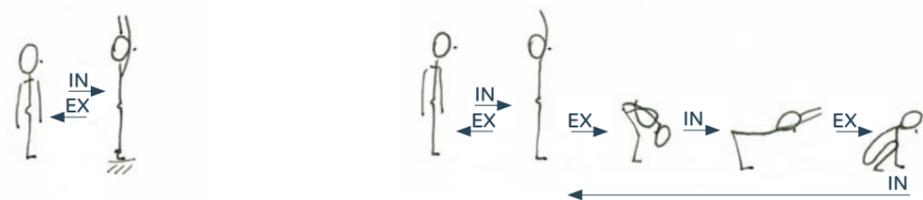
ou



Posture prise par un saut: combinaison souvent intégrée dans une suite d'āsana (pour les enfants, les jeunes ou une pratique plus sportive).

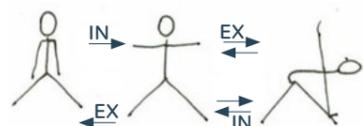


Préparation à court terme:



tādāsana et ses variantes préparent les membres inférieurs, le redressement dorsal, les bras et les épaules ainsi que l'équilibre.

Uttānāsana, **ardha-uttānāsana** et **utkatāsana** échauffent les hanches, le dos, les bras et les membres inférieurs.



Un **trikonāsana** est également une idée intéressante si **vīrabhadrāsana** constitue une posture centrale aboutie et intense. Il échauffe le tronc, les hanches, les épaules et les adducteurs et prépare le corps à la posture clé en statique. Il pourrait par exemple trouver une place de choix entre **vīrabhadrāsana** exécuté en dynamique et **vīrabhadrāsana** tenu en statique un certain nombre de respirations avec des rétentions poumons pleins.

Préparation à long terme:

Les adaptations de **vīrabhadrāsana** peuvent être nécessaires pour préparer progressivement des pratiquants plus fragiles et qui manquent de force ou des pratiquants qui présentent des problèmes d'équilibre.

Pour les autres personnes, c'est la pratique régulière de la posture qui trouve généralement sa place en début de séance, qui renforcera progressivement le pratiquant. Cette pratique régulière lui permettra d'adopter la posture aboutie avec la jambe verticale perpendiculaire au sol et la cuisse avant horizontale parallèle au sol.

Pratikryāsana: contre-posture



Respiration

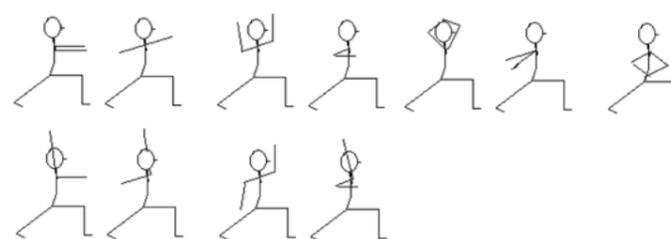
Posture d'inspiration et de rétention poumons pleins. Elle mobilise et développe l'ouverture de la face avant et la capacité thoracique. En référence à la légende de la création du cosmos, on peut dire que **vīrabhadrāsana** est une posture qui permet au pratiquant d'expérimenter la fixation de la colonne vertébrale qui sert d'appui (**kūrma**) à la mobilité de la cage thoracique (meru).

Il est toutefois possible de prendre la posture en expirant pour s'installer dans la posture et d'inspirer ensuite dans la posture. Cette façon de procéder en deux temps respiratoires est plus douce et peut être recommandée pour les personnes présentant des tensions notamment dans le haut du corps (ceinture scapulaire, haut du dos, nuque). Elle permet d'installer le "**kūrma**" vertébral confortablement avant de mobiliser l'ouverture de la face avant lors de l'inspiration.

Variations - adaptations - intensifications

Variations

Différentes positions et mouvements de bras et des mains



Les variations de bras sont intéressantes, elles permettent d'expérimenter différentes positions du corps dans l'espace, d'exercer le pratiquant à la coordination des mouvements et à la latéralisation. Les positions de bras asymétriques sont utiles pour travailler à la réduction/correction des asymétries corporelles (scolioses).

Pied arrière: plus ou moins ouvert. Plus le pied est positionné dans l'axe, plus l'équilibre est difficile (réduction de la base de sustentation) et plus cela nécessite une bonne dorsiflexion du la cheville.



Variantes de posture



Posture de vīrabhadrāsana en ouverture latérale

L'ouverture peut être prise des deux côtés: un côté facile -le bras arrière est du même côté que la jambe arrière- et côté opposé, plus difficile parce qu'il exige une importante rotation du tronc.



Posture de vīrabhadrāsana en équilibre sur un pied, tronc plus ou moins incliné vers l'avant

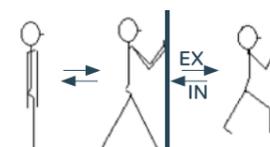
Il s'agit d'une variante posturale qui nécessite des efforts importants. Elle peut être aménagée au début pour en réduire l'intensité: fléchir légèrement la jambe de terre assure un meilleur équilibre; prendre un appui antérieur (mains sur un support) sert de garant d'équilibre pour aider le pratiquant à se familiariser avec la posture.



Pārsva-vīrabhadrāsana est une posture en étirement latéral

Au départ de **samasthiti**, faire un grand pas latéral avec le pied droit et l'ouvrir en rotation externe de 90°. Tourner le pied gauche en rotation interne de 45°. En inspirant, fléchir le genou droit (le tibia vertical, la cuisse horizontale), lever le bras droit, fléchir le tronc vers la gauche et amener la main gauche sur la jambe gauche en la laissant glisser. Tourner la tête, le regard en direction de la main droite. Dans cette posture, latéralement asymétrique, le flanc droit est fortement étiré et le flanc gauche est comprimé. Le retour en position de départ se fait sur une expiration. Effectuer ensuite de l'autre côté.

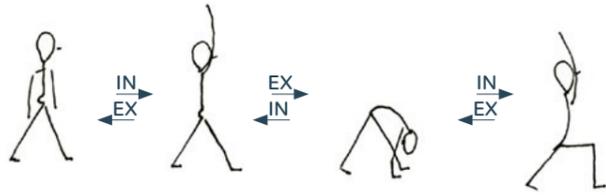
Adaptations



- Réduire l'écartement des pieds et fléchir moins la jambe avant.
- Prendre appui sur un mur.

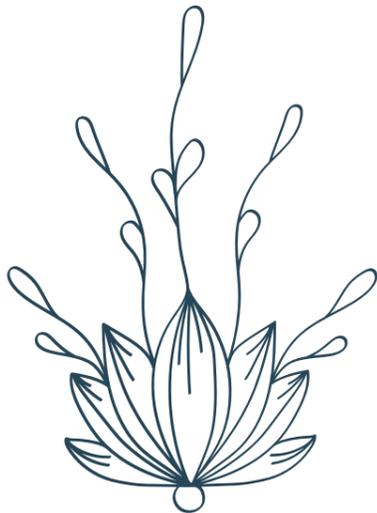
Applications

- Posture de renforcement des M.I., des fessiers, des dorsaux, les abdominaux, des épaules et des bras;
- Développe la puissance générale du corps qu'il renforce;
- Développe l'endurance et le goût de l'effort, la détermination, l'ancrage (équilibre les deux premiers cakras), la confiance en soi, l'audace;
- Augmente l'équilibre;
- Augmente la conscience et la coordination gauche-droite (le sens de la latéralisation);
- Permet de travailler sur les asymétries vertébrales (scoliose);
- Prépare les postures de redressement vertébrales plus intenses;
- Activation cardio-vasculaire et respiratoire;
- Se relier mentalement à la notion de "héro" > *bhāvana* et mantra
- Adaptée, la posture peut aider les parkinsoniens à s'entraîner à la marche et à coordonner les mouvements (pratiquer en dynamique, mécaniquement en avançant à chaque changement de jambe puis en rassemblant la posture en *samasthiti* en ramenant la jambe arrière. Proposer de tenir un bâton dans les mains pour réduire les tremblements).
- La combinaison de *pārśva uttānāsana* et de *vīrabhadrāsana* présente un intérêt particulier. En effet, elle allie les bienfaits des deux postures "opposées" et l'une compense l'autre dans un même enchaînement.



Contre indications

- Prudence avec les personnes qui ont un problème d'équilibre;
- En cas d'hyperlaxité, il est souvent nécessaire de corriger le pratiquant qui a tendance à trop creuser les lombaires. Dans pareil cas, il faut corriger la personne en l'invitant à "tenir le ventre" pour stabiliser le bassin et le bas du dos.
- Réduire l'intensité chez les personnes qui s'essoufflent rapidement;
- Pour les personnes excessivement narcissiques, dominatrices, excessivement extraverties, arrogantes...



Crédits photos: Shutterstock.com

03

Pratique posturale dessinée

P. 18

Proposée par Christiane FRANCOIS

Christiane FRANCOIS est formatrice de professeurs de yoga au sein de la FBHY.

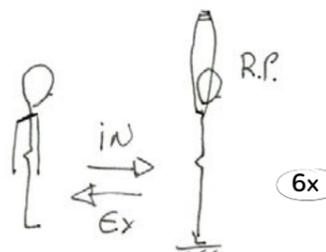
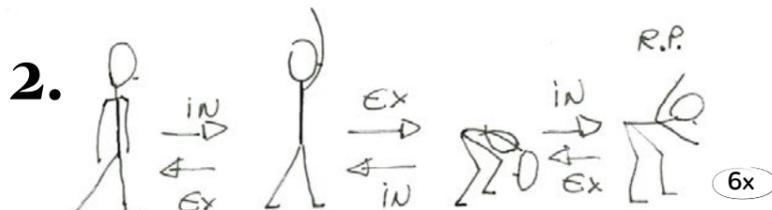
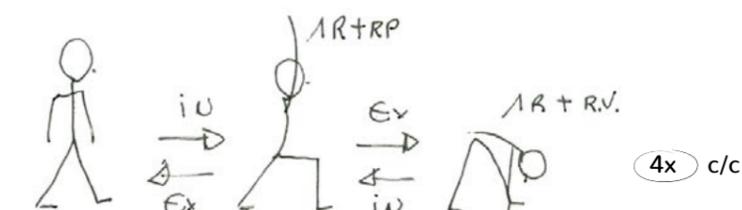
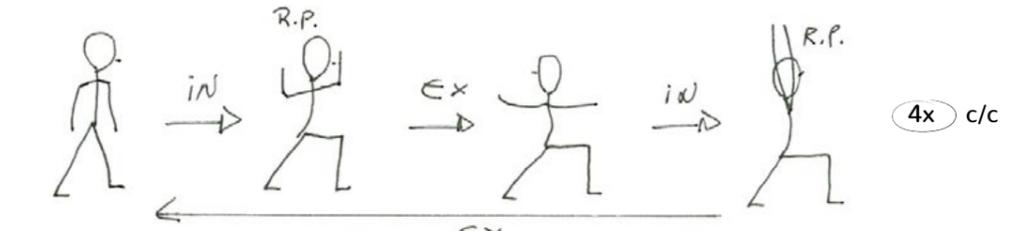
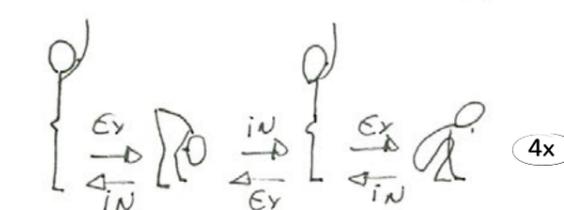
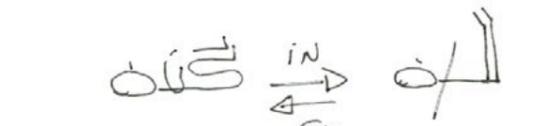
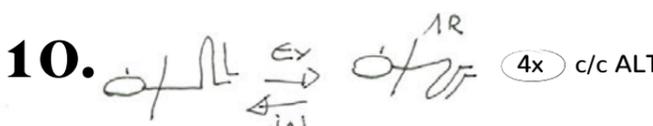
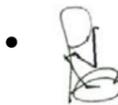
Elle est également membre et administratrice de la FBHY et membre de la commission pédagogique de sa section yoga.

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.

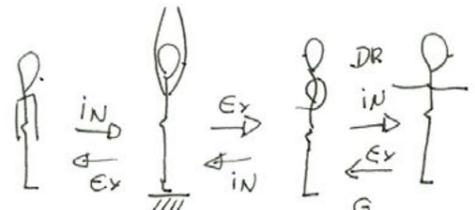
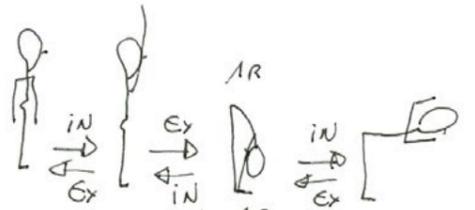
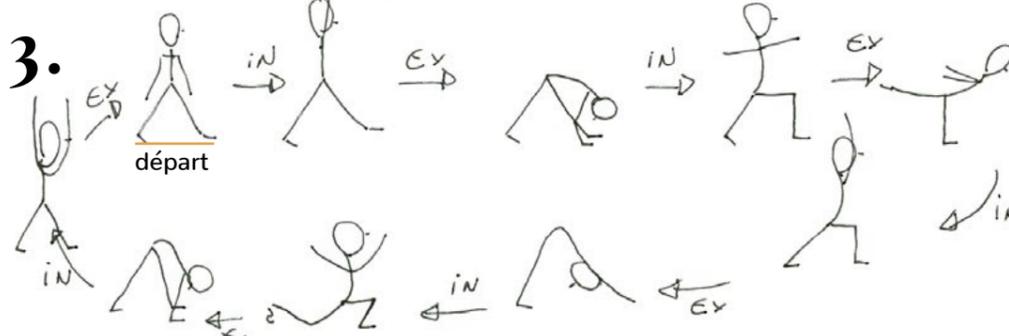
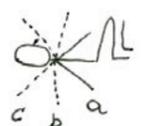
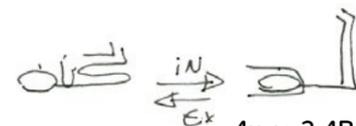
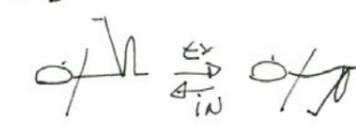
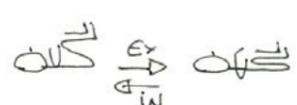
Bonne pratique.

Application de vīrabhadrāsana

1.  6x
2.  6x
3.  4x c/c
4.  4x c/c
5.  4x
6.  4 à 6 R c/c + RP
Viryayanamah (mentalement)
7.  6x
8.  Repos
9.  4x c/c ALT
10.  4x c/c ALT
11. 
12. 
13. 
 - VILOMA UJ 2 cycles
 - VILOMA UJ 4 cycles avec RP 2 à 4"
 - UJ EX>IN confortable 8R

Application de vīrabhadrāsana avec des variantes dans un enchaînement de postures

P. 20

1.  4x
2.  4x
3.  2x c/côté
4.  Repos 2 à 3'
5.  2 resp. dans chaque position (a, b, c).
6.  4x +>2-4R<
7.  4x +4R c/c
8. 
9. 
10.  PRATILOMA UJ

- IN UJ	EX G
- IN G	EX UJ
- IN UJ	EX DR
- IN DR	EX UJ

 6 cycles



Les chemins
du yoga

Crédits photos: AUBE YOGA

04

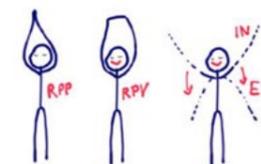
Pratique pour inviter Hasya, la joie intérieure

P. 22

par Michèle LEFÈVRE

Professeur de yoga - www.yogamrita.com

Cette pratique nous est proposée pour faire suite au texte paru dans les Chemins du Yoga de Janvier 2024.



Respiration avec imitation mécanique du rire

1. Debout, légèrement incliné en avant, pieds un peu écartés, mains sur le haut des cuisses, chuchoter: "Hoho Haha" en accélérant progressivement 10-20x.
2. Même exercice mais dire à haute voix: "Hoho Haha" en augmentant progressivement le volume de la voix.

Respiration et sourire

Debout, pieds légèrement écartés. Inspir profond: monter les bras par les côtés. Rétention poumons pleins quelques secondes: doigts entrelacés. Expir: retourner les paumes vers le haut + rétention poumons vides quelques secondes. Inspir: écarter les bras en "Y" avec un sourire intérieur. Expir: sourire en descendant, au ralenti, les bras par les côtés. Recommencer encore 2x.

Ardha Chandrasana simple

Debout, pieds joints. Inspir: monter les bras, entrelacer les doigts, index étirés. Expir: fléchir le tronc à gauche. Dans cette position, pratiquer 30 respirations Kapalabhati. Inspir: revenir en position verticale. Expir: descendre les bras. Même pratique à droite.

Skandha Tatha Bahu Mula Sakti Vikasana - secouement des épaules

Mains en poings. Inspir par la bouche en *Kaki Mudra* (comme pour aspirer par une paille). Rétention poumons pleins: gonfler les joues, amener le menton vers la fourchette sternale, fermer les yeux, puis secouer vigoureusement les épaules, en les montant/descendant. Arrêter, relâcher les poings et expirer par le nez. Répéter encore 1x.

Kali Mudra en Vajrasana

Assis sur les talons, bras levés, doigts entrelacés, index étirés, amener le menton vers la fourchette sternale. Respirer lentement en *Ujjayi* sur le rythme 4 : 16 : 8 (inspir 4, rétention 16, expir 8) ou selon le rythme qui convient.

Bhujangasana en Sitkari

Sur le ventre, pieds proches, mains à plat au sol, à la hauteur des épaules, omoplates rapprochées. La bouche est ouverte, dents dégagées: inspir par les côtés entre les dents et les joues (*Sitkari*) en montant dans le Cobra. Expir par le nez: redescendre, front au sol. Répéter 3x. Puis rester 3 respirations *Sitkari* dans le Cobra.

Uttana Mandukasana

Assis genoux écartés, pieds derrière et gros orteils proches (ou s'asseoir sur un coussin), bras levés, plier les coudes, les maintenir proches l'un de l'autre, paumes des mains à plat sur le dos. Apprivoiser le souffle.

Upavista Konasana

Inspir: jambes écartées, tendues. Expir: basculer le tronc en avant, flexion à partir des hanches (sans arrondir le dos). Poser les mains au sol ou, si facile, descendre progressivement le tronc et le front au sol.



Urdhva Upavistha Konasana

Assis, jambes pliées et pieds écartés. Attraper les gros orteils, venir en équilibre, idéalement jambes et bras tendus. Redresser la posture et le dos en avançant le thorax. Fixer un point devant soi.

Halasana

Monter les jambes et le bassin. Amener les pieds derrière soi et les mains vers les pieds. Relaxer le dos et le souffle dans cette variante.

Sarvangasana

Puis monter dans la posture sur les épaules. Soutenir le dos avec les mains, en cherchant à verticaliser la posture, en dégageant la poitrine et en rapprochant les coudes. Rester plusieurs minutes dans la posture, ou selon le confort et l'habitude.



Supta Garudasana, l'Aigle couché

Allongé sur le dos, plier la jambe gauche, pied au sol. Enrouler la jambe droite autour de la jambe gauche, puis crocheter (si possible) le pied droit autour de la cheville gauche. **Garuda Mudra**: placer le bras gauche perpendiculaire, devant le visage, enrouler le bras droit autour du bras gauche en passant par-dessous, puis attraper la main gauche. Poser les mains sur le front, allonger la nuque et éloigner les épaules des oreilles. Se relaxer dans la posture aussi longtemps que confortable, puis changer de côté.



Savasana

Puis se reposer en **Savasana**, en inscrivant un léger sourire imperceptible sur le visage.



Ujjayi Prathiloma Pranayama, Ujjayi à "rebrousse-poil"

EX : Ujjayi, par les 2 narines, l'air est freiné dans la gorge
 IN : Ujjayi, par les 2 narines, l'air est freiné dans la gorge
 EX : sans Ujjayi, narine G (narine D obstruée par le pouce)
 IN : sans Ujjayi, narine G EX : Ujjayi, par les 2 narines
 IN : Ujjayi, par les 2 narines
 EX : sans Ujjayi, narine D (narine G obstruée par le pouce)
 IN: sans Ujjayi, narine D = 1 cycle.

Faire 4 à 8 cycles.

Mantra Purusha, chant de l'alphabet sanskrit

Ce chant se trouve sur le blog au format mp3. Pour le retrouver, taper **Mantra Purusha** dans le moteur de recherche du blog.

Voyelles

a ā ī ī u ū ṛ ṛ ḷ
 e ai o au aṃ aḥ

Consonnes

ka kha ga gha ṅa gutturales
 ca cha ja jha ṅa palatales
 ṭa ṭha ḍa ḍha ṅa cérébrales
 ta tha da dha na dentales
 pa pha ba bha ma labiales
 ya ra la va semi-voyelles
 śa śa sa ha sifflantes et aspirée



Mantra Ratna Mudra (Mudra du joyau précieux)

Assis. Joindre la base des poignets et les pouces ensemble. Joindre les index derrière le bout des pouces. Etirer/séparer les autres doigts. Placer les mains devant l'espace du coeur. Entrer dans le silence, le ressenti et l'espace du coeur. Puis si l'on aime chanter, terminer par un chant ou le Om.

Coin lecture 05



Bien-être et maternité

du Dr Bernadette de GASQUET - Broché - Grand livre, 23 février 2022

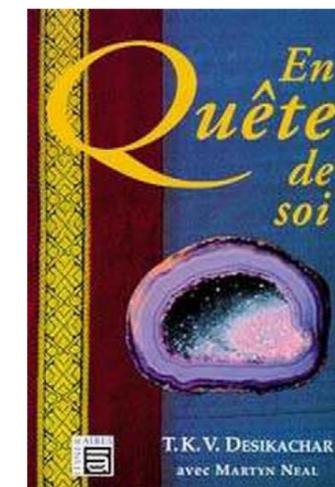
Avez-vous déjà vu des gros ballons en salle de naissance? Des coussins d'allaitement? Entendu parler d'accouchement en position "aménagée", de la poussée en soufflant?... Tout cela, c'est le fruit du travail du Dr Bernadette de GASQUET depuis les années 80, de ses travaux sur le périnée, l'incontinence, l'importance des premières semaines. Elle a formé 80% des professionnels de la maternité et des praticiens du périnée en France. Et assure des formations dans de nombreux pays.

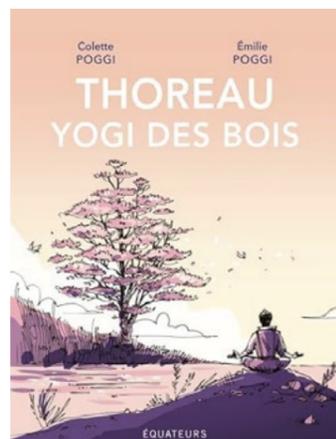
Livre de référence depuis trente ans, **Bien-être et maternité se modernise**. Sa nouvelle édition refondue, richement illustrée, offre avec 25 QR codes l'accès à des vidéos permettant de pratiquer le yoga pré et post-natal, de soulager les inconforts et de se préparer à la naissance avec le film "Trouver sa position d'accouchement".

En quête de soi - réédition

de T.K.V. Desikachar (Auteur) - Broché - 3 septembre 1999 - RÉÉDITION

Ce livre est tiré de plusieurs conférences données par le Maître DESIKACHAR. Martyn NEAL, son élève, a rassemblé ici la quintessence de son enseignement. Le lecteur en quête de soi, qu'il ait une approche du yoga, de la méditation, qu'il soit psychologue, philosophe ou autre, s'émerveillera de la profondeur et de l'universalité de ces enseignements.





Thoreau, Yogi des bois

de colette POGGI (Auteur) - Broché - Grand livre, 15 novembre 2023

En 1844, un jeune diplômé d'Harvard de 28 ans décide de se retirer deux ans dans les bois, au bord d'un étang nommé "Walden", au coeur du Massachussetts, avec dans ses bagages Homère et la Bhagavad Gita. Il construit une cabane, arpente, hume, contemple, médite, plonge corps et âme dans la vie "sauvage", goûte à une existence sobre mais emplie de joie, à l'écart de la société, des mondanités, de l'urbanisation et de l'industrialisation galopantes.

Mais qui de mieux pour vous en parler?

Retrouver l'interview de Colette POGGI sur youtube via ce lien.

P. 26

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

Suivez-nous!

www.facebook.com/federationbelgedeyoga

www.fby.be



Prochaine parution:
le 22 mai 2024

