

# LE JOURNAL DU *yoga*

Magazine d'information indépendant - AVRIL 2020 n° 215

## Solidarité et sérénité

Dr Lionel Coudron



## Vibhatsa

Ne vous laissez pas aller  
à l'insatisfaction,  
au dégoût...

## La paix du couple

## Musique classique indienne



## Respirez, ventilez, vous êtes vivant



Lithographie © Pauline Lorenceau Impression Sfumato - Jdy 215

« Dans les profondeurs de l'hiver,  
j'ai enfin appris qu'il y avait en moi un invincible été » ALBERT CAMUS

### Billet

## Le couronnement

Qui aurait parié que le monde extérieur et toutes ses références « rassurantes » pouvait succomber à un simple rhume ? 2020 est pleine de surprises ! Nous voici donc irrémédiablement invités par la destinée, à lâcher de gré ou de force notre attachement à « l'avoir » et au « faire » pour rester chez nous juste à « être ». Déjà toute l'humanité est sommée de retourner chez soi face au virus de la couronne. Ne serait-ce pas là une invitation déguisée mais impérieuse de la Vie Une, maternelle et universelle, d'aller habiter « en soi », afin de se préparer à vivre l'épreuve de son couronnement ?

Il n'est plus temps de raisonner avec la peur. Ce n'est ni bon pour notre immunité, ni bon pour notre humanité ! Il n'est pas trop tard pour « être » Humain, ouvrir enfin son cœur à son monde intérieur. Chacun pressent que le principe qui s'applique ici est l'Amour, avec son divin corollaire, l'Accueil. Laissons donc résonner et rayonner de notre for (fort) le plus intérieur, individuellement et collectivement, la seule note qui ait encore du sens, qui secrète une joie sans objet et qui guérit vraiment ! ■

Laurent Bouffiès, [www.gaiahumana.com](http://www.gaiahumana.com)

DR LIONEL COUDRON

# Précaution, responsabilité et opportunité

**Le respect de l'autre avant toute chose. Au cœur de l'entraide, il y a la gestion de la crise.**

**Comment les valeurs et les outils du yoga peuvent-ils nous aider à traverser cette période anxieuse, qui peut aussi être porteuse de changements.** PAR CHLOÉ MALET

## JdY Un mot sur cette crise ?

**Lionel Coudron** Dans cette période difficile exceptionnelle, nous devons tous être plus forts et déterminés que jamais.

Nombreux sont ceux qui sont sur le front dans la lutte contre le Covid 19 et nombreux aussi ceux qui continuent leurs activités en se rendant physiquement sur le lieu de leur travail pour nous assurer la continuité des services essentiels. Nous sommes tous solidaires les uns des autres et de tout cœur ensemble pour les assurer de notre soutien. Le Yoga signifie lien, nous en sommes aujourd'hui encore plus conscients.

## JdY Et sur le confinement ?

**L.C.** En cette fin du mois de mars 2020, nous sommes pour la plus grande part confinés chez nous et il est vrai que cette situation génère des sentiments complexes. Mais nous sommes tous reliés par cette chose qui nous dépasse.

Nous savons que ce confinement est la meilleure solution aujourd'hui pour faire face à cet ennemi qu'est le Coronavirus. Pas pour se protéger des autres mais parce que l'on tient compte des autres.

En effet, limiter les contacts est le seul moyen à notre disposition pour limiter les contaminations et l'afflux de malades dans les services sanitaires et hospitaliers. Nous avons la chance de connaître notre ennemi, nous savons heureusement qu'il s'agit d'un virus microscopique, et grâce aux connaissances acquises par de nombreux chercheurs, nous savons comment adapter notre attitude pour ne pas être un maillon de la chaîne de contamination\*. Il nous faut prendre toutes les mesures pour ne pas transmettre cette maladie aux autres. Mais une inquiétude légitime nous gagne tous, pour nous, pour nos proches, pour la situation sanitaire mais aussi pour le quotidien et l'avenir. Que nous soyons chez nous en télétravail ou au chômage. Que va-t-il se passer devant un nouvel ennemi qui ne ressemble en rien aux autres ?

## JdY Il s'agit de garder raison malgré tout ?

**L.C.** Alors, que l'on soit au front ou chez nous, il est important de garder notre sérénité, notre détermination et de mettre encore plus à profit cette période pour développer ces res-



## Développer les ressources qui sont en nous

sources qui sont en nous. Car nous avons des ressources présentes qui ne demandent qu'à s'exprimer.

Il est de notre responsabilité de faire en sorte que les « bonnes paroles » du yoga trouvent aujourd'hui tout leur sens et ne restent pas lettres mortes.

Le yoga a cela d'intéressant, c'est qu'il peut nous aider par des outils pratiques, concrets et efficaces à la fois physiquement, moralement et spirituellement.

La situation nous demande pour les uns de récupérer plus vite compte tenu de la charge de travail, pour les autres de ne pas céder à la morosité devant l'absence d'occupation.

C'est donc l'opportunité de mettre à profit ce que la philosophie pratique et concrète du yoga nous apporte depuis tant de siècles. C'est le moment d'avoir recours à tous les outils qu'il nous propose : postures, respirations et méditations/relaxations mais aussi introspection.

## JdY Quelle pratique suggérez-vous pour ce qui est du confinement ?

**L.C.** Lorsque nous sommes confinés, que nous ne pouvons pas sortir, nous devons continuer à exercer une activité physique, nous ne devons en aucun cas être sédentaires. Pour vous aider, vous pouvez pratiquer la salutation au soleil qui est l'exercice le plus complet qui soit en 12 minutes pour vous permettre d'obtenir et de garder une bonne forme. Je vous rappelle que des études ont montré que douze minutes de salutations au Soleil vous permettent d'avoir le même effet sur vos constantes biologiques que trois quarts d'heure de pratique de sport aérobique intensif.

Pour cela, mettez-vous sur votre tapis et enchaînez deux salutations (soit quatre en tout si l'on compte chaque côté) à votre rythme habituel (approximativement deux minutes en tout) puis une salutation (chaque côté, une minute approximativement) à un rythme soutenu et rapide, puis recommencez une fois ce cycle et terminez par une salutation plus lente. (Soit douze minutes en tout).

## JdY Quel apport du yoga dans la gestion de cette situation plutôt anxieuse ?

**L.C.** Lorsque l'inquiétude vous gagne, la pratique de postures en fermeture, en lâcher-prise, qui auront été précédées par deux salutations au soleil pour piéger les tensions, vous aideront à développer et retrouver la paix en vous. Ces postures permettant de relancer la production de sérotonine (le neurotransmetteur qui permet de contrôler les émotions). Vous pouvez faire : toutes les postures assises jambes croisées et demi-pince en flexion avant : une séance de vingt minutes par exemple qui assure une expiration profonde. Vous pouvez y adjoindre des exercices comme *pawanuktasana*, le chien et chat.

## JdY Et lorsque les personnes sont fatiguées par le surcroît de travail, professionnel ou familial ?

**L.C.** Si vous êtes épuisés par votre engagement professionnel physiquement ou si vous avez manqué de sommeil, les postures inversées seront des atouts majeurs, que vous sachiez faire la posture sur la tête ou sur les épaules ou à un moindre degré la charrue.

Ces postures améliorent la récupération et diminuent (posture sur la tête) la durée du besoin de sommeil. (Demi-pont, charrue, posture sur les épaules et sur la tête pour ceux qui le peuvent).

**JdY Mais comment faire lorsque la situation ou les événements nous dépassent ?**

**L.C.** Pour tous, il est important de nous recentrer et de prendre un temps, (même si nous ne l'avons pas) pour remettre en ordre nos pensées, notre état.

Nous devons chaque jour prendre quinze minutes pour nous asseoir immobiles. Observer notre état, faire le point sur nos émotions, nos pensées qui défilent dans notre tête. Et remettre de l'ordre. Notre objectif pendant ces quinze minutes est d'installer un temps de paix, de joie intérieure et de conscience (*sat chit ananda*). Cela est tout à fait possible et c'est l'occasion de nous y mettre si nous n'avons pas l'habitude de le faire. Pendant quinze minutes, asseyez-vous et soyez attentif à vos sensations, à votre respiration, à vos pensées et « remettez de l'ordre dans tout cela ». Ajustez la posture immobile pour vous sentir bien, apaisez votre respiration, prenez conscience des pensées. Vous allez travailler votre « état », votre « être » pour vous connecter à une sensation d'euphorie et de paix.

**JdY Après la crise, serons-nous encore les mêmes ?**

**L.C.** C'est aussi le moment de faire de l'introspection, de regarder en nous. De méditer. De remettre du sens, de l'essentiel dans notre vie.

Il est certain qu'il y aura un avant et un après Covid 19 pour chacun de nous qui vivons cette période mais aussi sur le plan de l'humanité tout entière. C'est toute la planète qui est touchée et cette crise nous montre que les catastrophes



**12 minutes  
de Salutation au Soleil  
équivalent à 45 minutes  
de sport aérobique  
intensif**

peuvent se produire. Elle nous fait prendre conscience de notre fragilité et de nos biens les plus précieux. Elle va redistribuer les priorités pour tous. Nous sommes concernés par ces questions qui nous interpellent.

Nous sommes au début de cette crise, mais nous savons que collectivement, nous la résoudrons.

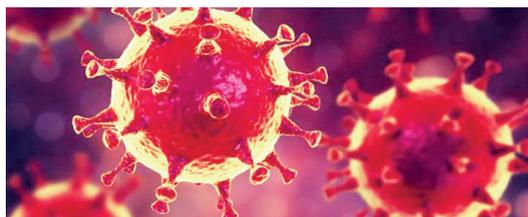
Nous pouvons donc, les uns et les autres, mettre à profit ce moment pour méditer. Et pour en sortir en une humanité plus forte et plus humaine. ■

**À LIRE**

*Yoga thérapie, soigner les chocs émotionnels et les peurs, de Lionel Coudron et Corinne Miéville, Éd. Odile Jacob. 2018, 13 €.*

**NEWS  
Virus, cet inconnu**

Même si Bill Gates nous assure que les pays du monde ne sont aucunement préparés à affronter une guerre bactériologique, la connaissance scientifique a permis de gérer la crise de H1N1 (virus équivalent à la grippe espagnole qui a fait 8 millions de morts en 1919) et aujourd'hui d'aborder cette nouvelle crise sanitaire. Il y a



2 000 ans, le yoga, déjà visionnaire, invitait à une hygiène corporelle et mentale qui est aussi pureté (*shaucha*). Au XVIIIe siècle, l'eau était perçue comme le vecteur

de contamination pouvant même fragiliser la peau. La toilette était sèche, c'est-à-dire que l'on changeait d'habits 4 fois par jour. Enfin pas tout le monde !

**ÉDITO**

**La bonne distance**



Renaud Cellier

**U**n mètre minimum. Sinon deux. On applaudit à 20 heures ceux qui travaillent au front. Nous sommes seuls ensemble à maintenir le lien, en retraite. Nombreux sont ceux qui proposent d'être présents pour aider. Il y a dans l'air une peur palpable, toujours celle de la mort et, en même temps l'attente, le face-à-face avec soi-même, avec son ou sa partenaire (voir p. 16), ses enfants, parfois anxiogène. La pratique du yoga peut nous aider, nous disent le Dr Coudron dans son interview et Bernard Bouanchaud (p. 11). Respirer est la solution, le souffle est au cœur du vivant (p. 5-7) nous rappelle Pierre Alais. Éric Baret, lui, invoque les causes électromagnétiques (p. 16). Les offres d'accompagnement en ligne se multiplient, gratuites ou payantes, jusqu'à 12 € le cours. Il y a aussi ces valeurs que l'on redécouvre, le respect de l'autre, la frugalité, le local, le temps, le partage... et l'intuition diffuse qu'il y aura un après la crise et que le monde, ensuite, ne sera plus pareil, que la conscience de chacun en sera modifiée. Ralentir, travailler autrement, un autre rapport à l'argent, à la nature, à l'agriculture qui nous nourrit, une autonomie retrouvée, une consommation énergétique, alimentaire, en baisse sans manque, avec la sensation d'aller à l'essentiel, le sentiment que l'économie mondiale se nourrit aussi de la crise, des faillites, mais se relèvera in fine. Rudra-Shiva à l'œuvre, le destructeur qui provoque maladies et symbolise le chaos, mais aussi le transformateur, apportant renouveau et sagesse. La baisse rapide de la pollution est réelle et donc possible, les dauphins dans le port de Cagliari posent question. L'incroyable résilience de la nature nous enseigne sur le chemin à suivre : apprendre à recevoir les épreuves comme un don, comme les Massaï le recommandent, y lire ce qui est bon pour soi et le transformer dans sa vie pour se relier de façon plus fluide. Le courage des yogis est celui des guerriers. Ils sont familiers de cet air bien connu, l'er-mite ! et savent aussi que le yoga consiste à se tenir à la bonne distance... du corps. Portez-vous bien. ■ R.C.

**SOMMAIRE DU JDY NUMÉRO 215**

p. 2-3 **LIONEL COUDRON, RESPONSABILITÉ ET OPPORTUNITÉ** PAR J. LORENZ  
p. 4 **SATSANG** PAR FRANÇOIS ROUX  
**BOL TIBÉTAÏN : NOUVELLE TENDANCE**, PAR CHLOÉ MALET  
p. 5-6-7 **LA RESPIRATION** PAR PIERRE ALAIS  
p. 8-9 **CAHIER SANTÉ : VIBHATSA RASA OU SAVEUR DU DÉGOÛT** PAR MICHÈLE LEFÈVRE  
p. 9 **CHRONIQUE** PAR LE DR LIONEL COUDRON  
p. 10 **LA POSTURE DU MOIS**,

**SÂLAMBA SHĪRSHĀSANA** PAR BERNARD BOUANCHAUD,  
p. 11 **SE PROTÉGER DU CORONAVIRUS SELON LE YOGA ET L'ĀYURVEDA**, PAR VĪNIYOGA FONDATION & B. BOUANCHAUD,  
**12-13 LA MUSIQUE CLASSIQUE INDIENNE** PAR ALAIN VERDIER,  
p. 14-15 **ACTUS, À LIRE, LA PAUSE SACRÉE** PAR MORGANE LE GOFF  
p. 16 **QUESTION À ÉRIC BARET, VIOLENCES CONJUGALES** PAR VALÉRIE LIBRO



## Le salut au soleil

Soleil, nous te saluons,  
père des mille vies.

Chaque matin premier levé,  
debout sur l'horizon, tu nous  
rends lumière et chaleur.  
Et nous suivons sur la pierre  
du jour ta marche mesurée.

Puis les jours passent,  
et les saisons te sont autant  
de vêtements, pour exalter la  
gloire multiple et l'inépuisable  
éclat de la vie.

Séduits par la splendeur de  
ta course et la générosité de tes  
dons, nous avons choisi, Soleil,  
de te dédier cette année que  
nous vivons.

Puisses-tu aller porter à tous  
nos amis la chaleur de nos  
vœux, l'éclat de l'amour et  
la certitude de leur prospérité.

Prince diaphane, te voici,  
drapé de gaze légère.  
Et soudain, sur ton passage,  
la vie reprend courage et  
couleurs, dans un vaste cri  
d'espérance verte.

Au plus haut de l'année,  
au plus haut du ciel, tu règnes  
en monarque solaire.  
Et sur ton peuple ruisselle  
la richesse fauve et l'ardente  
puissance des étés.

Les jours se tassent, l'oiseau  
s'en va. Et toi, le sage  
souverain, tu te retires peu  
à peu derrière les grilles des  
arbres, dans tes flamboyantes  
solitudes.

Puis c'est le temps du départ,  
du sol dur, des ciels boueux.  
Et par-delà l'incendie de  
ta mort, l'exil, d'où nous  
attendrons ton retour.

Salut, ô grand roi bien-aimé. ■  
François Roux

# BOL TIBÉTAIN nouvelle tendance

Il est de plus en plus fréquent de voir un professeur de yoga clôturer sa séance avec la frappe d'un gong, le son d'une cloche ou encore le chant d'un bol Tibétain. Quels bienfaits pour ces instruments artisanaux ?

DE CHLOÉ MALET

**L**es bols Tibétains sont utilisés pendant les exercices de concentration, de méditation et encore associés à la sono thérapie. Cette médecine dite douce est une technique thérapeutique qui, par le biais des massages sonores, permet aux patients d'entrer en relaxation profonde. La relaxation profonde permet de diminuer, voire supprimer certains blocages mais aussi de se libérer de toute pression pour enfin lâcher prise.

Une séance de Yoga se déroule traditionnellement en 3 phases. La phase de la prise de conscience, celle des postures et de la relaxation. C'est durant la phase de relaxation que le bol tibétain peut être introduit. Le son et la vibration émis ont un effet puissant sur la synchronisation de l'hémisphère droit et gauche du cerveau, fondement de notre équilibre psychique et corporel. Leur usage est de plus en plus courant dans les pratiques de yoga comme vecteur ou outil de travail sur la conscience spirituelle.

Le simple fait de frapper le bol tibétain ou de le faire chanter émet des sonorités et des vibrations qui pénètrent le corps du pratiquant ou du patient. Certaines ondes produites par les bols Tibétains sont de type alpha, ondes perceptibles par le cerveau en état de relaxation légère et d'éveil calme.



■ La correspondance des Chakras avec les notes de musique.



## Le corps d'énergie

Le modelage sonore thérapeutique est utilisé pour stimuler la créativité et l'harmonisation du corps et des centres d'énergies communément désignés chakras. Il existe 7 chakras qui sont liés aux 7 notes de musique Do Ré Mi Fa Sol La Si. Chaque note est une onde sonore (ou fréquence) à laquelle une partie précise de notre corps est très perméable.

Pour travailler le premier chakra, le chakra Racine, la note Do est recommandée. L'ouverture du deuxième Chakra, ou chakra Sacré peut se travailler avec la note Ré. Le Mi est associé au 3e chakra, celui du plexus solaire. Le 4e chakra, celui du Cœur, est représenté par la note Fa. Pour le 5e chakra, le chakra Gorge, utiliser la note Sol. Le La est associé au 6e chakra celui du 3e œil. Enfin pour l'ouverture du 7e Chakra, le chakra coronal, travailler avec la note Si.

Chaque bol est accordé et dispense une longueur d'onde précise. Plus son diamètre est grand, plus le son est grave et l'on choisit donc la taille du bol qui convient : ancrage (grave), équilibre (médium), éveil (aiguë)



**Les vibrations utilisées pénètrent les tissus de notre corps**

## Jokat, une référence

Jokat Pandora, petite entreprise Montpellieraise créée en 2002, est l'une des références en France en termes de bols Tibétains de par la variété et la quantité des bols proposés. Katia et Joël s'assurent de la qualité de chaque produit en travaillant avec des artisans traditionnels Indiens et Chinois, maîtres de leur savoir-faire. La gamme s'est aujourd'hui élargie aux accessoires d'ayurveda, de réflexologie ou de yoga. Également centre de formation, ils dispensent leur expertise sur le modelage sonore lors de stage professionnalisant, comme un soin alternatif à la gestion du stress, au lâcher-prise et à différents maux psychiques et physiques. ■ [www.jokat.net](http://www.jokat.net)

# La respiration

Les poumons ventilent, les cellules respirent.

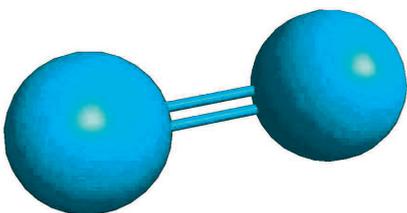
Nous sommes au cœur de l'énergie et du vivant.

« La première des fonctions vitales est un pouvoir de combustion, d'animation... Cette fonction est remplie dans l'homme par la respiration mais aussi par la digestion (prâna a les deux sens).

Ce pouvoir est en relation avec l'élément Feu », écrit Alain Daniélou dans *Le Destin du Monde*. PAR PIERRE ALAIS \*

**L**e souffle, ou action respiratoire est « la fonction absolument générale qui préside aux échanges gazeux entre le milieu extérieur et les tissus vivants, animaux et végétaux... Il consiste en une absorption d'oxygène et un dégagement de gaz carbonique, et il s'accomplit depuis la naissance jusqu'à la mort, à l'obscurité comme à la lumière. »

L'embryon respire même dans le corps de la mère avant la naissance, l'oxygénation cellulaire se faisant alors par le cordon ombilical. Le nouveau-né commence par respirer, ou plus précisément par ventiler. Pour être précis le « corps ventile », pour que toutes « les cellules du corps respirent » ou reçoivent l'oxygène nécessaire à la vie. Lorsque l'on souffle sur un feu de bois, cela attise les flammes, l'oxygène ou comburant brûle mieux le carburant, fait essentiellement de glucose amené par l'alimentation. La flamme d'une bougie s'éteint vite si l'on met cette bougie sous « cloche de verre ».



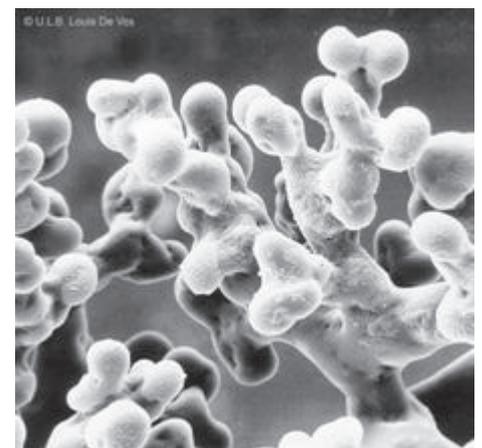
■ Le dioxygène que l'on respire, ici représenté avec sa « liaison covalente » forte de ses deux électrons partagés.

Certains savants grecs (Diogène d'Apollonie) avaient vu le rôle essentiel du souffle : « Les hommes en effet ainsi que les autres animaux vivent en respirant grâce à l'air. Et l'air est pour eux à la fois âme et intelligence... et pour peu qu'on leur ôte l'air, ils meurent et l'Intelligence les abandonne. » L'existence terrestre humaine commence donc par une inspiration et se termine par une expiration !

Ce que nous ressentons du souffle est la partie « visible » de l'iceberg, à savoir l'inspiration et l'expiration, ainsi que les possibilités des apnées poumons pleins et vides. C'est cela que nous nommons ventiler, à peu près 16 ventilations par minute, 23 000 par jour. En Médecine le terme respiration est appliqué aux 10 000 à 100 000 milliards de cellules, qui elles respirent en produisant de l'énergie.

Dans la pratique du Yoga traditionnel selon Patanjali, l'énergie-souffle (*prâna*) est au cœur des huit membres (*anga*) des *Yoga Sûtra*, entre le mental intérieur (*pratyâhâra*) et la prise en compte du maintien corporel (*âsana*). C'est grâce à la perfection naturelle du souffle (*sattvique* = en conformité avec l'Être), que le mental peut être apaisé lorsque celui-ci se relie (*yu*) avec les ventilations et leurs apnées. Le mental accompagne alors le souffle dans les plexus ou *chakras*, d'abord dans la trachée (pharynx ou

larynx = *vishuddha cakra*), attentif au son naturel de l'air entrant et sortant du corps, puis dans le plexus pulmonaire ou cardiaque (*anâhata cakra*), au cœur du corps. Les mouvements de ventilations et arrêts pouvant être ressentis même au niveau des abdominaux (plexus solaire ou *manipûra cakra*), et du bas-ventre (plexus sacré ou *svâdhîsthâna cakra*). C'est la Méditation (*dhyâna*) ou *Râja-yoga*.



■ Alvéoles pulmonaires observées au microscope à balayage électronique

« Le souffle est au cœur du Yoga, car il est au cœur de la Vie. »

Et le Yoga c'est la Vie. »

Sri T.V. Krishnamacharya

## Souffle et Tradition

Toutes les traditions lui reconnaissent son importance essentielle : chrétienne, islamique, soufie, japonaise, bouddhiste... Elles l'assimilent la plupart du temps au sacré, au divin même comme dans la Genèse : « Alors Yahvé Dieu modela l'homme avec la glaise du sol ; il insuffla dans ses narines une haleine de vie et l'homme devint un être vivant. »



### Dans la tradition hindoue :

« - Qui est le Dieu unique ? - Le Souffle vital qu'on appelle l'Immensité (*Brahman*). »

### Dans la *Maitry Upanishad*, II, 6. :

« Au commencement Prajâpati existait seul. Il n'aima pas (rester) seul. Il médita en lui-même et engendra (de la sorte) maintes créatures. Mais il s'aperçut qu'elles étaient sans plus d'intelligence que des pierres, sans plus de souffle que des poteaux. Il n'aima pas (cela). Il pensa : « Il faut que je pénètre à l'intérieur de ces (créatures) pour les éveiller ! »

Alors il se transforma en (souffle) pareil au Vent et entra en (elles). Mais il ne vint pas s'établir en (elles) de façon unitaire : il se partagea en cinq (souffles) que l'on nomme : *prâna*, *apâna*, *samâna*, *udâna*, *vyâna*. »

**Prâna** : correspond à l'absorption de l'énergie. **Vyâna** : à la diffusion de l'énergie à travers tout le corps. **Samâna** : à l'assimilation localisée dans le ventre et est censé activer la transformation (plexus solaire brûle et chauffe). **Apâna** : sert l'élimination des déchets gazeux (gaz carbonique), liquides et solides. **Udâna** : souffle qui monte du centre vers les extrémités, pieds, mains, visage, et sert à l'action.

Dans le *Rig-veda*, le souffle est assimilé au Dieu du Vent *Vayu*, patron « des ascètes chevelus qui chevauchent les Vents » Cette superbe parabole contient déjà le fait de « se poser sur le souffle », de méditer dessus.

### Dans l'*Atharva-veda* :

« Le souffle revêt les êtres comme le père revêt son fils aimé... »

Hommage soit à toi quand tu viens,  
Hommage soit à toi quand tu t'en vas,  
Hommage à toi quand tu es debout,  
Hommage à toi enfin quand tu t'assieds !  
Cet hommage est pour le tout de toi. »

Difficile de trouver plus belle illustration des 4 temps du souffle (inspire / plein / expire / vide). Il y a une continuité remarquable dans la tradition de l'Inde. L'approche yogique du souffle résulte de l'approche mentionnée déjà dans les *Veda*.

## \*PIERRE ALAIS



Né en 1948 à Alès dans le Gard. Après des études de Philosophie et de Psychologie

à Montpellier, en 1971, il prend la route d'Alès à Rishikesh. Il séjournera un an à l'Ashram Shivananda. C'est là qu'il traduit jour après jour « Leçons Pratiques de Yoga » de Swami Shivananda (non édité). De retour dans le sud de la France (1973), il devient

le traducteur de Swami Shivananda-hridayananda (disciple direct de Swami Shivananda). Il repart à Madras en 1977 pour une année et devient l'élève de T.K.V. Desikachar.

En 1980, Pierre Alais ouvre son centre de yoga à Ales.

## Dans l'approche du yoga

Le Yoga se fonde dans l'histoire plusieurs fois millénaire de l'Inde. Peut-être était-il présent dans la civilisation de l'Indus, avant la civilisation védique, dans des pratiques plus ou moins chamaniques utilisant déjà le souffle. Les ascètes, les yogis ont toujours eu des comportements

solitaires, souvent en marge de leur société, leurs pratiques étaient essentiellement secrètes et orales, transmises de maîtres yogis à disciples qualifiés. Mais les textes védiques nous renseignent déjà sur le fait que « compagnons de Vāyu », ils chevauchaient les vents. Plus tard, la vingtaine d'*Upanishad* du Yoga accordera une place essentielle aux respirations et apnées.

Dans la codification générale et définitive du génial Patanjali, la composante du souffle – énergie, va trouver une place centrale, en tant que membre à part entière dans la vision (*darshana*) globale des *Yoga Sûtra*. Il n'y est pas vu comme un exercice, mais comme le point d'appui transformateur de l'état d'agitation du mental agissant. Le souffle naturel influence, apaise, arrête l'ego sans cesse en mouvement. Évidemment il faut « poser » nos comportements de survie et de plaisirs (*yama* et *niyama*), poser le corps (*āsana*) et le redresser pour ventiler mieux, et ainsi l'ego (mental activant) va se poser lui aussi, pour faire place à l'état naturel de l'Être-Conscience (*samādhi*). C'est le mental activant ou ego induisant nos comportements plus ou moins positifs, qui dérègle le rythme naturel du souffle, car le souffle, lui, est toujours « posé ».

Le terme *Prānâyāma* indique à la fois que le souffle (*prāna*), va s'allonger, mais aussi s'arrêter (*âyāma*), si on lui laisse la place et le temps qu'il mérite.

**T.K.V. Desikachar disait :** « Dans la vie courante, le mental et le corps sont nos deux maîtres et le souffle est l'esclave, dans la pratique du Yoga le souffle devient le maître du mental et du corps. » Il faut chercher des exercices posturaux et respiratoires dans d'autres traités que les *Yoga Sûtra*, mais attention, le souffle est tout sauf un exercice, contrairement à ce que beaucoup croient hélas.

## Maîtriser sa respiration ?

L'approche du souffle est comparable à l'approche d'un cheval par un bon cavalier. D'abord établir le contact avec cette composante naturelle qui n'a pas besoin du mental pour fonctionner (comme dans le sommeil profond par exemple). Voir dans quel état est le corps (la pompe de l'appareillage respiratoire) et apprécier l'énergie

entrante et sortante naturellement. Arrêter de « faire du cheval » (quelle horrible expression). Patiemment observer cet ami intime qu'est le souffle à la fois contenant (le corps) et contenu (l'air) entrant.

La maîtrise en Yoga est appelée *samyama* (3e chap. des *Yoga Sûtra*). C'est un pouvoir qui ne se pratique pas, mais qui est le résultat de l'attention intériorisée (*pratyāhāra*) portée sur le souffle (*prānâyāma*) du corps (*āsana*). Si cette attention dure (*dh*), arrive alors la concentration (*dhāranā*), puis la méditation (*dhyāna*) et la plénitude (*samādhi*). La maîtrise c'est la réunion des trois : concentration, méditation et plénitude. Pour bien comprendre la pratique du Yoga, il faut comprendre l'importance de l'attention, pierre angulaire des cinq membres (*anga*). En fait c'est le souffle qui nous maîtrise. Si je ne suis pas attentif au cheval, je ne peux pas être un bon cavalier.

**T.K.V. Desikachar disait :** « Qu'est-ce que le *prānâyāma* sinon « être avec le souffle ».

L'objectif final, c'est de ne plus avoir besoin d'aucune technique. Si on peut être attentif au souffle simplement en tant que témoin dynamique de la respiration, c'est du *prānâyāma*, c'est le *prānâyāma* suprême. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire. » Lorsque le lien durable est établi avec le cheval-souffle, alors un bon cavalier se doit autant de laisser faire le souffle et l'observer, car c'est le mental qui dorénavant est influencé par cette composante naturelle, que de temps à autre lui demander quelques exercices appropriés si nécessaire. Le souffle aide alors à orienter, apaiser, arrêter, maîtriser le mental.

## La libération

Dans beaucoup de traditions, le souffle et l'âme sont équivalents (*spiritus* = respirer et esprit). Tous deux ne nous appartiennent pas, ils nous sont donnés (innés) et il faudra les rendre !

« Il ou elle, a rendu l'âme, ou a rendu son dernier souffle. »

Le souffle en tant qu'énergie-oxygène est cela qui entre dans le corps et aussi en sort. Les expressions « libre comme l'air » ou « à l'air libre », sont tout aussi évocatrices. Ressentir cet air qui entre en nous, c'est ressentir l'espace tout autour de nous

## La maîtrise en yoga est un pouvoir qui ne se pratique pas

et en nous, ressentir que nous ne sommes pas limités aux pensées ni au corps. C'est le lien qui réunit l'individu à toute la nature universelle qu'il y a autour de lui, union de l'individuel (*ātman*) avec l'universel ou Brahman. C'est le but même du Yoga, *kaivalya pāda* la Voie de la Libération (4e chap. des *Yoga Sûtra*).

« Dans l'heure de silence qui est ton bien, par ce yoga du souffle paisible, cherche la source du penseur, et la pensée, qui est le penseur, se dissout d'elle-même. Quand la forme de la pensée se dissout, le Yogi n'est plus un chercheur de la vérité, il est la Vérité. Plus rien pour lui ne reste à accomplir, rassemblé dans le silence originel de l'Être. » Ramana Maharshi

Par les ventilations, sont réconciliés le devenir existentiel et l'instant présent ou le maintenant. S'il n'y a pas une ventilation, il n'y en aura pas deux ! Et c'est le devenir des ventilations qui aide à apprécier cette ventilation unique, toujours et jamais la même. Le mental a du mal à être dans le Présent, autant que dans le Devenir. Ce n'est pas le cas du souffle, qui nous libère du Devenir par l'Instant présent, sans pour cela renier ce Devenir. Le souffle, c'est la synthèse libératrice des deux.

Le Prāna est l'Énergie universelle, celle des atomes, des étoiles, de tout ce qui existe, et dont le souffle est une composante majeure pour le monde vivant. ■ P.A.

### À LIRE de Pierre Alais

**Le Voyage en Inde** Éd. Publibook 2007

**Yoga Sûtra Traduction et Commentaires** Éd. Publibook 2011

**La Rencontre des Yogis** Éd. Accarias l'Originel 2018

**Le Yoga Inconnu** Éd.. Complicités 2018

Et ce livre, éclairé et très complet sur la respiration, qui nous a donné envie de rencontrer l'auteur :

**Le Souffle de Dieu. Respiration et yoga.** Éd.. Accarias l'Originel 2019, 186p. 17 €

# VIBHATSA

## Rasa ou saveur du dégoût

Nous arrivons au terme de l'exploration des Nava Rasa, les neuf états intérieurs, avec Vibhatsa, le Dégoût, une forme de répulsion. L'insatisfaction et l'auto-apitoiement sont d'autres expressions de Vibhatsa, Rasa au niveau vibratoire le plus bas.

Vibhatsa est le lit de la dépression. PAR MICHÈLE LEFÈVRE

Le Dégoût se manifeste envers les autres ou envers soi-même. Il s'exprime sous forme d'incivilités, vulgarité, mauvaises manières, actes mal intentionnés, voire pervers. Les expériences négatives (indifférence, méchanceté, injustice) blessent l'ego qui, s'il se laisse aller, développe de l'aigreur et le sentiment de « s'être fait avoir ». On a pour lors le choix de se contrôler ou de s'abandonner au sentiment de Dégoût.

Si l'on rumine les constats négatifs, on s'enferme dans une réalité sombre. Pour s'en protéger, on cultive alors égocentrisme et satisfactions immédiates. Vibhatsa conduit à la négligence vis-à-vis de ses responsabilités, des autres et de sa propre santé. Force et volonté sont détruites par le Dégoût. La vie a le goût de l'échec et la négativité nourrit l'inertie (*tamas*) jusque dans le rapport au corps, que l'on ne respecte plus. Le piège s'est refermé. Pour sortir de ce cercle vicieux, Peter Marchand recommande de conscientiser cette inclination pour le Dégoût... puis de volontairement refuser de s'y plier, en arrêtant toute identification négative et en se tournant vers plus

de lumière. Pour se libérer de *vibhatsa*, confiance et volonté sont renforcées par la discipline qui consiste à ne pas se permettre de pensées, paroles, actions manifestant le Dégoût. Si l'on stoppe l'habitude d'exprimer du Dégoût, *vibhatsa* n'a aucune chance de persister. On sait que le langage vulgaire tire vers le bas. En y prêtant attention, on devient plus sensible aux vibrations, attitudes et qualités des mots employés. C'est le début de la prévenance... qui rend plus agréable aux autres...

### EN PRATIQUE

Pour augmenter le niveau vibratoire :

- Faire du *pranayama*. Stimuler *prana vayu*, le souffle nourricier, et *udana vayu*, la force de verticalisation, d'expression et de joie, pour vivifier le corps et l'esprit.
- Rechercher la lumière extérieure, en méditation devant le soleil levant/couchant ou la lumière intérieure avec *tratak* ou des visualisations.
- Développer une véritable discipline (*sadhana*) posturale. Privilégier les postures de renforcement, *kumbhakasana*, *vasisthasana*... d'extension, *ustrasana*, *bhujangasana*... et d'étirements latéraux, *parsvakonasana*, *parighasana*...

- Pratiquer le hatha yoga et chanter en groupe est encourageant et énergisant.

- Prioriser l'ouverture de l'espace du cœur et la conscience témoin au point entre les sourcils, tant dans le postural, qu'en chant et en méditation.

- Lorsqu'énergie et inspiration manquent, privilégier le travail en groupe; cela porte.

#### ① KAPALABHATI, respiration du crâne qui brille

• Faire environ 50 expirations, rapides et précises : le ventre rentre.

• L'inspiration est spontanée : le ventre se relâche.

• Puis inspirer et faire une suspension poumons pleins de plusieurs secondes.

• Visualiser la lumière au niveau de la tête... clarté mentale.

• Répéter 2x.

#### ② UDDIYANA BANDHA, la ligature de l'envol

• Debout, pieds écartés, inspir,

fléchir les genoux, prendre appui avec les mains sur le haut des cuisses.

• Expir complet, puis rétention poumons vides aussi longue que confortable, glotte fermée, les côtes s'écartent, comme pour inspirer.

• Dès que nécessaire, d'abord relâcher le ventre, puis la gorge, inspirer.

• Respirer quelques fois. Puis répéter 1 à 2x.

#### ③ AGNI SARA, variante du brassage du feu sur poumons pleins

• Debout, pieds joints. Entrelacer les doigts.

• Inspir : monter les bras à la verticale, les clavicules se soulèvent et les aisselles s'étirent.

• Rétention poumons pleins : rentrer/relâcher les abdominaux de façon rythmique, 20-30x, selon les possibilités.

• Expir : relâcher l'abdomen, puis les bras Respirer quelques fois.

• Puis répéter 2x.



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦

DU DR LIONEL COUDRON

DIRECTEUR DE L'INSTITUT DE YOGATHÉRAPIE



## Respiration et noradrénaline

**Ce mois-ci, avant de poursuivre votre lecture, je vais vous demander de faire une petite expérience que vous avez probablement déjà faite.**

Asseyez-vous confortablement, en respectant scrupuleusement *sthira* et *sukha*, puis dans le respect des *yama* et *nyama*, observez votre souffle. Vous êtes à ce moment-là dans *pranayama*. Après quelques respirations, inspirez lentement, profondément. Puis reprenez le souffle tant que vous êtes bien. Avec ou sans *triya bandha*, expirez lentement, calmement. Recommencez plusieurs fois. Lorsque vous allez inspirer et retenir le souffle, allez chercher la sensation d'ouverture des côtes et appréciez la sensation de plénitude et d'effort agréable qui se produit. Après quelques respirations, vous allez ressentir comme une espèce d'euphorie. C'est normal et c'est cela qui nous conduit aussi à pratiquer le *pranayama*.

Mais, que se passe-t-il au cours de votre respiration qui puisse expliquer cette sensation que l'on appelle *ananda* ; de joie profonde ?

En Irlande, une équipe de Dublin\* a répondu à cette question, en mettant en évidence la relation entre l'inspiration et la production d'un neuromédiateur spécifique, la noradrénaline, sécrétée par une région très précise située dans le tronc cérébral, proche des commandes de la respiration, le Locus Cœruleus.

Or, cette noradrénaline est un neuromédiateur qui a pour fonction de développer la sensation de plaisir, de vigilance et d'attention. Une sécrétion optimale vous stimule et vous donne un sentiment d'euphorie et de plaisir. Cela vous remplit de joie et de confiance en vous. Dans le même temps, cela facilite les connexions synaptiques et participe à la plasticité cérébrale et au développement des connexions entre tous les neurones.

Un excès de noradrénaline, vous rend hypersensible au moindre bruit et la moindre chose peut vous faire sursauter. C'est ce qui peut se produire lors de stress.

Inversement, si vous n'avez pas assez de stimulation noradrénergique, vous êtes fatigué, triste avec un sentiment de mal-être et de manque de confiance en vous. Cela peut conduire à une véritable dépression. De nombreux antidépresseurs agissent par ce biais (les noradrénergiques). Sur votre tapis, lorsque vous travaillez la respiration avec attention, vous augmentez naturellement la production de noradrénaline. Mais également, lorsque vous pratiquez les postures de redressement et d'ouverture comme le cobra, l'arc sur le ventre, et aussi les postures à genoux comme le chapeau ou la foudre ou encore les postures debout comme *natarajasana*, le triangle, le guerrier. Toutes ces postures développant l'inspiration et l'apnée à plein.

Je vous conseille donc d'être bien attentif à cette sensation lors des différentes phases de la respiration qui depuis toujours a été considérée par les yogis comme « dynamisante » pour l'inspiration et « relaxante » pour l'expiration.

Nous verrons comment dans le prochain article développer la sérotonine, autre neuromédiateur qui contribue à notre bonheur. ■ [www.idyt.com](http://www.idyt.com)

\* Trinity College Institute of Neuroscience, sous la direction Michael Melnychuk et de Ian Robertson

### ④ LEVER DE BRAS/JAMBE EN DYNAMIQUE

- Debout pieds joints. Inspirer : monter les bras tendus.
- Expirer : descendre les bras et, en même temps, monter la jambe gauche. Inspirer : monter les bras et redescendre la jambe.
- Expirer : descendre les bras et monter la jambe droite.
- Ceci constitue un cycle. 5 à 10x de chaque côté, le rythme est soutenu, comme dans la respiration *bhas-trika* (Soufflet).

### ⑤ KUMBHAKASANA, la petite jarre (rétention)

- À quatre pattes, étirer une jambe en arrière, orteils flex, puis l'autre.
- Respirer quelques fois, puis enchaîner avec les deux postures suivantes, côté gauche.
- Puis refaire l'enchaînement à droite.

### ⑥ VASISTHASANA, posture du sage Vasistha

- Se placer en appui solide sur la main droite et monter le bras gauche.
- Passer sur la tranche externe du pied droit et ouvrir le bras gauche en croix.
- Respirer quelques fois, puis enchaîner avec *camatkarasana*.

### ⑦ CAMATKARASANA, action miraculeuse

- Plier la jambe gauche pour poser l'avant du pied au sol derrière soi.
- En équilibre sur les deux pieds et la main, ouvrir le tronc vers le haut et étirer le bras gauche dans le prolongement de l'oreille.
- Respirer quelques fois, puis revenir en *kumbhakasana*, puis *balasana* (Enfant).
- Reprendre *kumbhakasana* et faire l'enchaînement à droite.

### ⑧ SALABHASANA, Variante de la Sauterelle

- Allongé sur le ventre, pieds joints, front au sol et mains posées à plat au sol.

- Presser le pubis contre le sol et monter la tête, la poitrine et les jambes jointes.
- Respirer plusieurs fois lentement. Expirer, quitter la posture.

### ⑨ JANU SIRSASANA,

Tête au genou

- Assis jambes jointes tendues, plier la jambe gauche et amener le talon vers le pubis.
- Inspirer, monter les bras et étirer le dos.
- Expirer, fléchir le corps en avant, à partir des hanches.
- Attraper le gros orteil du pied droit ou poser les mains au sol.
- Respirer plusieurs minutes dans la posture. Changer de côté.

### ⑩ ANULOMA VILOMA,

Respiration alternée

- Expirer/inspirer par la narine gauche. Rétention poumons pleins avec *mula* et *jalandhara bandha*.
- Expirer/inspirer par la narine droite. Rétention poumons pleins avec les *bandha*.
- Ceci constitue un cycle. Le rythme est 4-16-8. Pratiquer 4 à 8 cycles.

### ⑪ KALESHVARA MUDRA,

Geste du Seigneur du Temps



- Placer les dos des deuxièmes phalanges les unes contre les autres.
- Étirer les majeurs, extrémités en contact, puis joindre le bout des pouces vers le bas : les mains forment un cœur. Placer la *mudra* devant le cœur.
- Méditer quelques minutes.

Ces articles sont inspirés du livre *The Yoga of the Nine Emotions* de Peter Marchand, Destiny Books. Ce livre a été écrit sur la base d'enregistrement des conférences de Harish Johari, Professeur, auteur, artiste, reconnu en matière de Yoga, Tantra et Ayurveda. Vous pouvez retrouver une fiche augmentée de cette pratique de yoga sur : [www.yogamrita.com/blog](http://www.yogamrita.com/blog) Michèle Lefèvre : [www.yogamrita.com](http://www.yogamrita.com) [yogamrita@gmail.com](mailto:yogamrita@gmail.com)



⑧



⑨



⑩

# Posture sur la tête avec support

## SÂLAMBA SHÎRSHÂSANA

sa : avec; âlamba : support; shîrsha : tête; âsana : posture.

PAR BERNARD BOUANCHAUD

### ■ SYMBOLIQUE

*Shîrshâsana* est considéré comme un sommet dans la pratique du yoga. Cette posture procure, entretient et manifeste les principales qualités apportées et entretenues par le yoga. Elle peut être reliée à la tradition védique et spécifiquement à la relation entre *Râvana*, le démon souverain de Lankâ, roi des *Râkshasa*, et *Shiva*, le Dieu propice.

La mère de *Râvana* adorait *Shiva*, symbolisé par son *linga*. Un jour le *linga* est dérobé. Touché par le désespoir de sa mère, *Râvana* lui promet de lui retrouver un *linga*. Il part pour l'Himalaya, y fait pénitence, allume cinq grands feux et prend *shîrshâsana* au centre des trois feux. La légende dit qu'il y resta dix mille ans. Heureux, *Shiva* exauce trois demandes de *Râvana* dont le souhait de rapporter un *linga* à sa mère.

Mais *Râvana*, le roi démoniaque, poussé par son orgueil, commet trois fautes qui lui font perdre toutes les facultés acquises par son ascèse.

*Shîrshâsana* représente ainsi la maîtrise par excellence, c'est-à-dire, force et souplesse, détente et concentration sans faille – une pensée parasite et c'est la chute – et surtout la gestion de la peur. Mais tout cela avec un risque : celui de basculer de l'ego positif *asmitâ-samâdhi* (Y.S.IV.4) à l'ego négatif *asmitâ-klesha* (Y.S.II.6).

Comme toutes les postures inversées, *shîrshâsana* "ralentit" l'écoulement de la vie, c'est-à-dire l'écoulement de l'élixir de vie *amritam*. Le feu retourné dans cette posture ne dévore plus *amritam*, mais nos impuretés stockées dans le bas du tronc.

### ■ GROUPE Posture inversée

### ■ POINT DE CONCENTRATION (*drishti*) :

En arrière du centre des sourcils *bhrûmadhya* en priorité, mais aussi, selon les besoins, *nâsâgra* dans le prolongement de la pointe du nez, *kantha*, la gorge ou encore *târaka* le point d'horizon.

### ■ EFFETS

- défatigue • meilleure posture pour augmenter l'élimination • réduit les douleurs dans l'aîne dues aux diarrhées • améliore l'assimilation • améliore la circulation sanguine et lymphatique, lutte contre les varices
- bon pour le système nerveux • guérit les troubles ovariens, les fibromes, la prostate en rééquilibrant les fonctions • rééquilibre les fonctions endocrines
- soulage l'herpès, les ulcères et les colites
- améliore la mémoire, les fonctions intellectuelles, la concentration.

**Selon l'Âyurveda** (informations destinées aux praticiens de l'Âyurveda)

Agit du bas de l'abdomen *trika* vers le thorax *uras* et vers la tête .

- à partir de l'effet sur *vyâna-vâyû* et *apâna-vâyû*, rééquilibre les cinq *pitta* et les cinq *kapha* en les repositionnant • seuls *viparîta-kârânî*, *shîrshâsana* et *sarvângâsana* favorisent la formation de tous les *dhâtu* y compris *ojas* • peut réduire *pitta* et augmenter *kapha* • réveille *prâna* et *sâdhaka-pitta* • brûle les *mala* au niveau des *dhâtu* • avec *shîtâlî*, régularise les fonctions de *pitta*, bon pour la rétine • avec *bahya kumbhaka*, active *pâcaka-pitta*, donc *rañjaka-pitta* et *bhodhaka-kapha* • avec *antah kumbhaka*, agit sur *udâna-vâyû*, • avec les variantes, renforce les effets sur *apâna-vâyû* • avec *padmâsana*, bon pour les fibromes.

### ■ PRÉREQUIS / NIVEAU DE PRATIQUE

Comme pour *viparîta kârânî mudrâ* (JdY n° 173), pour soulever le corps et prendre cette posture, il faut avoir acquis :

- une bonne souplesse en flexion antérieure des hanches, améliorée par *uttânâsana* (JdY n° 160)
- une souplesse et une tonicité du dos renforcées par *vîrabhadrâsana* (JdY n° 161) et *bhujangâsana* (JdY n° 165)
- une bonne souplesse de la nuque et des épaules améliorée par *dvipâda pîtham* (JdY n° 164), *adhomukha shvânâsana* (JdY n° 187), *ûrdhvamukha shvânâsana* (JdY n° 188).

### ■ CONTRE-INDICATIONS

- arthrose cervicale et tout problème cervical
- périarthrite d'épaule
- hypertension oculaire et/ou générale
- fragilité des yeux et notamment rétinienne
- asthme
- insuffisance cardiaque
- sifflements d'oreilles, acouphènes • dépression
- durant les règles • grossesse
- si hyperthyroïdie, remplacer par *vipârîta kârânî*

### ■ LA POSTURE

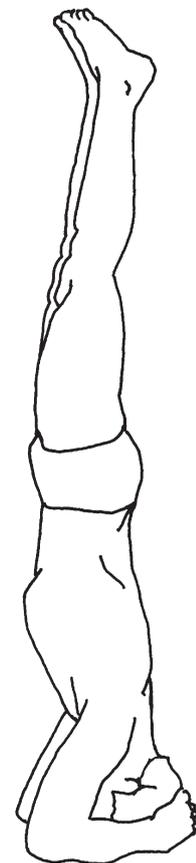
- les yeux fermés
- posture inversée symétrique
- appui sur le dessus de la tête (et les avant-bras au début)
- doigts entrelacés tenant la tête, coudes rapprochés
- tronc et membres inférieurs dressés verticalement, genoux droits.

### ■ LA RESPIRATION

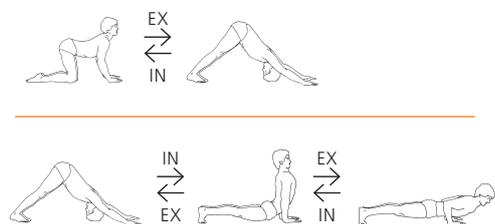
L'égalité des phases respiratoires d'inspiration et d'expiration favorise un effet équilibré.

Le rythme classique est : inspir. 2, pause 1, expir. 2, pause 1, soit le rythme 2.1.2.1.

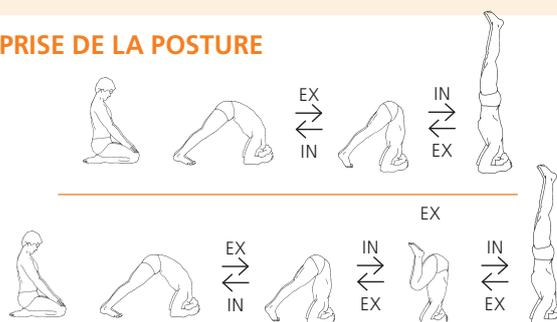
**PRUDENCE** : L'optimisation du rapport ventilation sur perfusion dans cette posture entraîne un ralentissement surprenant de la respiration. En effet, les cellules pulmonaires du sommet des poumons sont habituellement davantage ventilées que perfusées. De même, les cellules du fond des poumons sont moins ventilées et plus perfusées. En position inversée, cet effet de la pesanteur s'inverse ce qui optimise beaucoup l'échange gazeux. Le pratiquant est donc tenté de se laisser entraîner à un ralentissement et un allongement excessif des phases ventilatoires. Cela entraîne un sentiment d'euphorie mais, en même temps, peut sur le long terme modifier le PH sanguin. Danger.



### PRÉPARATIONS



### PRISE DE LA POSTURE



## ■ PRÉPARATION

La pratique de *adhomukha shvânâsana* à partir de *cakravâkâsana* en dynamique puis en statique est une préparation idéale pour entraîner la ceinture scapulaire et surtout la gestion de la circulation en position inversée.

Puis, un enchaînement avec *adhomukha shvânâsana*, *ûrdhava mukha shvânâsana* et *caturanga dandâsana* en dynamique, répété plusieurs fois, renforce la musculature des bras et des épaules.

## ■ PRISE DE POSTURE

Pour le débutant adulte : l'apprentissage de cette posture ne se fait ni seul ni en cours collectif mais en cours individuel. Il est sécurisant au début de se placer près d'un mur (l'arrière de la tête à 10 ou 15 cm du mur)

Posture de départ, *vajrâsana*, genoux fléchis, jambes réunies, assis sur les talons

1. **Expire** poser le dessus de la tête et les deux avant-bras sur le sol devant les genoux avec les coudes assez rapprochés, doigts entrelacés,
2. **Inspire** tendre les genoux
3. **Expire** rapprocher les pieds de la tête pour placer le bassin à la verticale
4. **Inspire** redresser les jambes tendues à la verticale

Au début, il est plus facile de lever les jambes en fléchissant les genoux puis de les retendre à la verticale soit sur la même inspiration soit en deux respirations, la première respiration pour amener les genoux fléchis contre le tronc, la deuxième pour retendre les jambes

Ne pas prendre la posture en lançant une jambe après l'autre. Monter seulement avec le souffle *prâna* et deux jambes jointes, tendues ou fléchies. Redescendre une seule jambe tendue est une intensification, une variante Rester dans la posture 3 à 6 respirations (au début).

Revenir dans l'ordre inverse.

## ■ ADAPTATIONS ET VARIANTES

Cette posture présente de nombreuses variantes quant à la position des jambes.

Exemples :

- écarter les jambes latéralement ou en fente (écart antéropostérieur)
- placer les jambes en posture de l'angle noué *baddha-konâsana*
- nouer les jambes en lotus
- fléchir une hanche (ou les deux) en rapprochant le (ou les) genoux fléchi(s) de la poitrine, ce qui stimule les effets sur la digestion et l'élimination *âkuñcânâsana*.
- fléchir une jambe tendue vers le sol, côté tête ou bien latéralement

Ces variantes feront l'objet d'un autre article publié ultérieurement ainsi que la posture inversée sans appui nommée *nirâlamba shîrshâsana*.

## ■ COMPENSATION PRATIKRYÂ

La compensation ou contre-posture vise à effacer les éventuels effets négatifs de la posture tout en maintenant ses effets positifs. Elle varie d'un individu à l'autre :

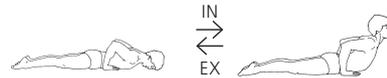
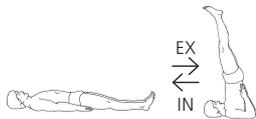
- il est préférable, en redescendant de la posture sur la tête, de rester quelques instants les jambes réunies, genoux fléchis avec le tronc sur les cuisses et le front reposant sur les deux poings fermés l'un sur l'autre ; cela avec les coudes au sol mais très écartés pour laisser plus d'aisance à la fonction cardiaque.

Puis, la posture du cadavre, *shavâsana*, complète l'action de compensation.

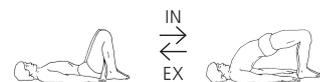


– pour repositionner la nuque, *sarvângâsana* est en même temps un plus car elle équilibre les effets de la posture sur la tête. En effet, la posture sur la tête est plus solaire (*sûrya*) et la posture sur la nuque est plus lunaire (*candra*). De même, on note que les pratiquants de *shîrshâsana* qui ne pratiquent pas *sarvângâsana* regroupée avec celle-ci peuvent devenir irritables ou dominants. La pratique de *sarvângâsana* complète donc *shîrshâsana*. Ensuite il est préférable de redresser à nouveau le dos avec *bhujangâsana*. De plus *shîrshâsana* rapproche les *cakra*, *sarvângâsana* les condense vers le haut du corps et *bhujangâsana* ouvre le *cakra* du cœur afin que ce *prâna* s'y épanouisse sous forme de charisme.

La tradition dit que *sarvângâsana* est la Mère et *shîrshâsana*, le Père de toutes les postures.



- Dans certains cas pour redresser la nuque, il est préférable de remplacer *sarvângâsana* par la table à deux pieds *dvîpâda-pîtham*.



La posture du mois (*âsana*) s'inspire d'un enseignement traditionnel reçu en Inde de la lignée de T. Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar et T.K. Srihashyam.

La présente fiche ne doit en aucun cas se substituer au guidage, à la mise au point et à la supervision d'un professeur expérimenté.

[www.agamat.fr](http://www.agamat.fr) – [www.viniyoga-fondation.fr](http://www.viniyoga-fondation.fr)

# Éléments de protection contre le coronavirus selon le yoga et l'âyurveda

PAR BERNARD BOUANCHAUD  
ET LA VINIYOGA FONDATION FRANCE



## Pathologie

C'est une aggravation de *kapha* zone du thorax avec inflammation produisant des liquides et des solides en excès, dans une zone qui devrait recevoir et produire des éléments gazeux.

## Aggravation par

- position de repli
- postures de fermeture *pashcîma*.
- allongement de l'expiration et du vide.

## Amélioration par

- position de redressement
- postures d'ouverture *pûrva*.
- allongement de l'inspiration (qui ne doit pas dépasser la durée de l'expiration) et apnée après l'inspiration.

## Attention à l'attitude dans la journée

- redresser le tronc
- la zone thoracique doit rester droite.

## PRATIQUE

### Respiration

Respirer avec le rythme IN 1 PAUSE 1 EX 1 PAUSE 0.

Soit 1.1.1.0.

(contre indication si hypertension artérielle, hyperthyroïdie, etc.)

**Postures** Mouvement de bras par l'avant vers le haut. *virabhadrâsana*, *bhujangâsana*, *dhanurâsana*, *ushtrâsana*  
Avec apnées à plein

**Visualisation** : Le soleil levant, *sûrya*, pour les habitués de l'hindouisme, *Agni*, le feu.

**Mantra** : *Ram, rim, hram, hrim, hrum, hum* (prononcer *houm*)

## Alimentation selon l'âyurveda :

- éviter la saveur *madura*, saveur douce (féculents, céréales, produits laitiers, protéines, lipides, glucides)
- éviter la saveur *lavana*, saveur salée (qui augmente la rétention de liquide dans le corps)
- privilégier les saveurs *katuka*, *tikta*, *kashaya*, piquant (épicé), amer, astringent, qui favorisent l'élimination des solides et des liquides du corps (pour les poumons : glaires, mucus, etc.)

Souhaitant à chacune et chacun des pratiquants du yoga une bonne santé au service des autres. ■

# Mieux comprendre la musique classique indienne

« La musique, ce sont des bulles à la surface du silence » disait John Cage.

**Dans tous les cas elle adoucit les mœurs. Elle est ce qui perdure à notre époque dominée par l'image. De tout temps elle n'a pas de frontière. L'Inde a été précurseur et a mis en place un système qui a aussi influencé l'Occident.** PAR ALAIN VERDIER

**La musique classique n'est pas l'apanage de la seule culture occidentale. La musique classique indienne est le plus ancien système musical au monde et l'un des plus élaborés. Il est généralement admis que l'échelle musicale a été inventée en Inde il y a environ 7000 ans.**

Les Védas, textes sacrés composés entre 13 000 et 1 000 ans avant notre ère, constituent l'une des sources de la musique indienne, qui s'est ensuite enrichie au fil des siècles jusqu'au système sophistiqué que nous connaissons aujourd'hui. Il existe quatre Védas : *Rig*, *Ayur*, *Sama* et *Atharva*. Le *Sama Veda* est la partie musicale des Védas. Il se compose essentiellement d'hymnes, d'incantations et de textes poétiques. Ils étaient chantés lors de rituels védiques en utilisant de 3 à 7 notes de musique et étaient souvent accompagnés d'un instrument de musique. Il y a 7000 ans, il n'existait qu'un seul instrument musical dans le monde : la *vinâ* indienne. Le *sitar* persan et le violon italien furent ses descendants.

Les concepts de base de la musique indienne comprennent les *swara* (notes), les *raga* (mélodies improvisées à partir d'un thème de base), les *shruti* (micro tons), les *alankar* (ornementations), et les *tala* (motifs rythmiques utilisés par les percussions). De la même manière que les *raga* sont des structures mélodiques, les *tala* sont des structures rythmiques. Un *tala* peut être considéré comme un cycle de battements. La musique classique indienne n'est pas ou peu écrite. Elle se transmet oralement de maître à disciple.

La musique classique indienne est divisée en deux styles : Hindoustani au nord et Carnatique au sud. La division entre la musique hindoustani et carnatique aurait débuté au XIIe siècle et XIIIe siècles lors des invasions afghane et moghole dans l'Inde du Nord. La musique du Nord commença alors à être influencée par les styles turco-arabo-persans.

La gamme indienne qui est à l'origine de la gamme occidentale est composée de sept notes (septave). Depuis les premières compositions du *Rig Veda*, il y a presque 15 000 ans, les êtres humains connaissaient le rythme (*chanda*) mais pas les *raga* et *ragini* qui sont les mélodies de la musique orientale. Il existait à cette époque sept rythmes différents : *gayatri*, *ushik*, *tristup*, *anustup*, *jagati*, *brhati* et *pankti*. L'invention du *sura-saptaka*,

■ Saraswati, déesse de l'étude et de la musique jouant de la vina dite de Saraswati. - XIXe siècle.





l'octave orientale, est attribuée au maître SadashivaI. Il y a 7 000 ans, il inventa les sept notes de l'échelle musicale basées sur l'observation des sons produits par différents animaux. Il observa que ces sons étaient en harmonie avec les ondes sonores de l'univers. La huitième note de cette harmonie était la plus proche de la première note. Ce *sura-saptaka* musical était composé des sons du paon (*sadaja*), du bœuf (*rsabha*), de la chèvre (*gandhara*), du cheval (*madhyama*), du coucou (*paincama*), de l'âne (*dhaevata*) et de l'éléphant (*nisada*). Ainsi naquit l'octave musicale *sa - re - ga - ma - pa - dha - ni - sa*. Toute la musique qui existe aujourd'hui dans le monde, dont le *do-ré-mi-fa-sol-la-si-do*, est basée sur ces sept notes musicales.

La gamme indienne dispose également de cinq demi-tons (les bémols et les dièses), résultant en une échelle de douze

notes. Les notes soulignées indiquent un bémol (diminution d'un demi-ton environ) et le *MA* indique un dièse (élévation d'un demi-ton). À la différence de la musique occidentale, la hauteur (en termes de fréquence) des notes n'est pas fixée dans la musique indienne. Dans la musique occidentale, toutes les notes occupent une place bien précise dans le spectre des fréquences (le *la* par exemple est fixé à 440 hertz).

### La musique indienne est basée sur les raga, qui signifie couleur



■ Jeune bengali jouant de la vina Saraswati, utilisée dans le sud de l'Inde, 1928.

■ La vina est l'instrument à cordes principal dans la musique carnatique. Deux Calebasses faisant office de caisses de résonance sont situées de part et d'autre d'un long manche en bois de jacquier. Il comporte 7 cordes, 4 pour la mélodie et 3 pour le rythme et le drone.



■ Vina « bin », fin XIXe siècle. Musée des Instruments de Musique de Bruxelles.

Dans la musique indienne, le musicien fixe lui-même la position du *sa* et accorde son instrument à partir de cette note dont il a décidé la fréquence. Ainsi un *ga* peut aussi bien être un *do*, un *sol* ou toute autre note de notre gamme occidentale.

La musique indienne est basée sur les *raga* (*raga* signifie couleur). On peut dire que ce sont des combinaisons de notes prises dans des thèmes de base donnant un cadre mélodique (un peu comme dans le jazz). Les *raga* ont pour but d'évoquer divers sentiments selon les circonstances et les heures de la journée. Ainsi certains *raga* seront destinés au matin, à l'après-midi ou au soir ou bien à certaines saisons de l'année ou encore à certains événements. De nombreuses années d'étude et de discipline sont nécessaires pour maîtriser la musique classique indienne qui compte plus de vingt-deux instruments (dont huit principaux : le *sitar*, le *sarod*, le *surbahar*, la *vinâ*, la *tambura*, le *bansuri*, le *shehnai* et le *tabla*). La relation entre le maître et l'élève (*guru shishya*) est d'une importance primordiale. Afin de maîtriser les techniques fondamentales et de pouvoir se plonger dans la théorie et la pratique du *raga*, l'élève devra apprendre oralement les enseignements dispensés par son gourou. La beauté de sa musique comme de toute musique classique indienne dépendra finalement de sa spontanéité. ■



## N°215 JOURNAL DU YOGA EN VERSION NUMÉRIQUE

Les conditions  
de confinement

général et d'arrêt de travail nécessaire dans la plupart des entreprises non essentielles à la vie de la nation ne nous permettent pas d'imprimer, de router et de livrer à nos chers abonnés ce n° de JdY daté de avril 2020. Le Journal sera diffusé largement en version numérique, entièrement ou par article (car beaucoup peuvent aider), non seulement à nos abonnés mais aussi à tous ceux que cela peut intéresser. Nous trouverons des solutions pour celles et ceux qui n'ont pas accès à un ordinateur. En accès libre et gratuit, inscrivez-vous dans l'onglet JdY 215 NUMERIQUE [www.lejournalduyoga.com](http://www.lejournalduyoga.com)

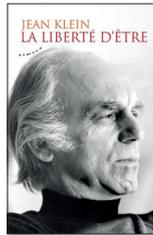


## YOGA FESTIVAL PARIS 2020

Initialement programmé du 8 au 11 mai au Paris Event Center. Au vu de la situation exceptionnelle et de l'état d'urgence sanitaire prononcé jusqu'au 23 mai 2020, nous pouvons déjà dire que le Yoga Festival Paris ne pourra se tenir dans des conditions normales à cette date. La 7e édition de cette belle et grande fête du yoga, organisée cette année au printemps, n'est pas encore annulée et sera probablement reportée. Patience. Nous reviendrons auprès de chacun, intervenants, exposants, visiteurs et pratiquants pour vous tenir informés des modalités à venir. Suivez les actualités du Yoga Festival Paris 2020 sur les réseaux et sur : [www.yogafestival.fr](http://www.yogafestival.fr)

## CAHIER D'ÉTÉ INFO!

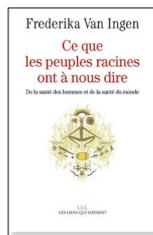
Le Cahier des stages/séjours d'été et des formations de la rentrée 2020 paraîtra bien **début mai** Inscrivez vos annonces de stages, formations et séjours sur : [www.annuaireduyoga.com](http://www.annuaireduyoga.com)  
[annuaire@annuaireduyoga.com](mailto:annuaire@annuaireduyoga.com)



## Ni un ni deux

« Accepter n'est pas une attitude passive. Tout au contraire. C'est une position hautement alerte, attentive, active. Vous êtes pleinement conscient de tout ce que vous acceptez... C'est une preuve d'intelligence... ». Les mots sont simples si l'on se met à leur écoute. Ce livre se compose de 6 conférences que l'auteur a données en Californie, à Londres ou ailleurs entre 1980 et 1981. Jean Klein (1912-1998), Maître spirituel épris de musique et de liberté, nous dit comment ne pas laisser la société avoir de prise sur nous. Accepter pour pouvoir décider. Alors la décision émane de la vision globale, elle devient intuition. Et vous vous posez alors la question : qui décide? La traduction d'Alain Porte emprunte à la voix du maître.

LA LIBERTÉ D'ÊTRE DE JEAN KLEIN. Éd. ALMORA. 2019. 159p. 17 €.



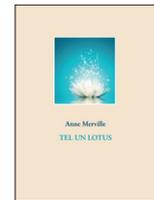
## Guérison

Il est sûrement de circonstance d'écouter les peuples racines nous dire ce qu'ils savent du pouvoir de guérir. On parle beaucoup de se relier dans ce livre, que ce soit par les esprits, l'énergie, la nature...

Nous sommes en présence des hommes et femmes-médecine du monde, d'Indonésie, d'Amérique, d'Amazonie, de Mongolie ou d'Afrique... Guérir c'est répa-

rer les liens et le chamane est le gardien de l'équilibre chez chacun mais aussi du monde. Un livre d'expérience, qui réunit tous les peuples dans une quête commune de Santé, car il s'agit toujours de remédier à un déséquilibre.

CE QUE LES PEUPLES RACINES ONT À NOUS DIRE DE FREDERIKA VAN INGEN. Éd. LES LIENS QUI LIBÈRENT. 2020. 363p. 22 €.



## Épreuve d'amour

Les biographies sont souvent des livres miroir où l'on se retrouve. Ici, celle d'une femme bien réelle, Caroline Ribeiro, emportée par la vie, seule avec

deux filles dont une handicapée mentale. Lorsque la deuxième se fait opérer d'une tumeur au cerveau, le monde bascule. Sa décision de suivre une formation de professeur de yoga – elle recevra son diplôme des mains de Sri Mahesh- va la propulser dans un monde qui fait sens, fait de maîtres et d'engagement, celui du yoga, dans une énergie qui rayonne, qu'elle déploie aujourd'hui pendant ses cours à Louviers (Eure). Bienveillance et bakti yoga deviennent son quotidien, plus qu'épanouissant. Avec simplicité et talent, l'auteur raconte la vie d'une amie, et nous dit « Puisse l'amour s'épanouir dans votre cœur ».

TEL IN LOTUS D'ANNE MERVILLE. Éd. BOD. 2019. 190p. 13 €.

CONTACT : [YOGAIAASSOCIATION@YAHOO.FR](mailto:YOGAIAASSOCIATION@YAHOO.FR)

## BILLET

# Corona ou la pause sacrée

Ce chapitre historique nous propulse radicalement dans une nouvelle réalité qui modifie tous nos repères : rythme, alimentation, gestion du temps, santé, vie professionnelle, etc. PAR MORGANE LE GOFF



**T**andis qu'un ordre s'est ompe, un nouveau contact avec le temps et l'espace commence à se dessiner, on peut méditer, lire, dormir et assimiler ce que l'on traverse. L'univers a décidé de nous initier à une véritable "pause" qui va inévitablement changer la face du monde. Certes, la panique et la peur vont nouer nos tripes, cependant nous avons le temps d'accueillir nos

émotions et d'inverser la vapeur émotionnelle, en cultivant le calme, la foi et surtout la paix. Ce tour de force spirituel nous confirme dans l'expérience de notre propre puissance. Et oui, le monde de demain se trouve là, quelque part dans le fond de nos tripes, dans un repli du cœur ou d'une vision inspirée. Cette incubation nous permet de saisir l'opportunité de contempler nos vies.

Une multitude de détails non examinés auparavant vont commencer à attirer notre attention : nos comportements, réactions, réponses face au vivant pour commencer. Inutile de méditer pour la forêt amazonienne, car vous l'aurez remarqué, la terre n'a pas besoin de nous pour se régénérer et muer.

Méditons plutôt pour notre conscience, car chacun a beaucoup à apprendre de



## On s'y met toutes !

Le yoga au féminin ce n'est pas une tarte à la crème. En tout cas, pas avec Minako et pas avec ce nouvel opuscule, très complet,

très dense, très *fun* et très féminin. Juste ce qu'il faut de *girly*, mais jamais niais, avec un rythme effréné et des illustrations réussies. Vous vous sentirez vite embarquée par le Kunda Yoga, entre yin et yang, un yoga inspiré du Tao et de la spiritualité japonaise, qui s'adresse aux femmes et les invite à se connecter à leur nature authentique, cyclique. À la lecture de ce cahier, on se sent vivante, fière, sauvage, puissante prise d'un désir de vivre, de faire, de se respecter, de s'aimer et d'être en harmonie avec les autres et le monde. Pour se reprogrammer et avancer dans la vie, je me mets au Kunda Yoga. Enfin un féminisme bien compris et un travail éditorial remarquable, pour un petit prix.

MON CAHIER YOGA FÉMININ DE MINAKO KOMATSU. Éd. SOLAR. COL. MY LIFE IS BEAUTIFUL. 2020. 95p. 7,90 €.



## Verticalité

La recherche de la posture verticale n'est pas une vue de l'esprit mais un défi à la gravité et une attention de chaque moment pour une énergie retrouvée. Se redresser est nécessaire et se tenir droit dans la vie n'est pas une vaine expression. Les problèmes de dos ont mené l'auteur vers le yoga. Son livre est sérieux et aborde l'ensemble des questions pour adopter les bons gestes dans un style efficace. Une séance illustrée de

son cheminement unique au cœur de ce véritable chaos. Les vraies questions ? Qui suis-je, où vais-je ? Qu'est-ce que je désire ? Car si ces points restent flous, comment trouver sa place dans ce nouveau monde en émergence ? La bonne nouvelle ? Nous disposons enfin d'un temps de réflexion de contacter le fond pour questionner la forme.

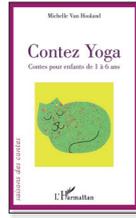
Halte aux chevaliers de la conscience, qui promettent monts et merveilles à la brebis tremblante et terrifiée par le vilain virus. Ici, tout le monde est capable de se faire face et de grandir.

Le confinement nous rappelle ces étapes initiatiques proposées en tous temps, pour permettre aux aspirants spirituels d'évoluer. Autrefois, nous entrions dans des grottes pour quelques jours afin de goûter enfin à notre véritable potentiel.

*Le monde de demain se trouve là, dans le fond de nos tripes*

Dans l'obscurité de cette matrice, nous avons finalement l'espace d'allumer notre torche intérieure pour réveiller notre feu sacré, et découvrir notre nature. Que les marchands d'allumettes se gardent d'infantiliser

40 minutes complète le discours et propose des exercices en position debout, assise ou sur chaise. *SE TENIR DROIT DE YAEL BLOCH. Éd. LA PLAGE. 2020. 80p. 9,95 €*



## De 1 à 6 ans

On se demande souvent et en ce moment comment occuper les enfants, pauvres urbains qui vivons entre 4 murs. Voici 13 propositions ludiques et yoga, diversifiées et créatives,

adaptées en fonction du lieu et de l'âge des enfants, toutes basées sur la respiration. Elles émanent toutes de l'expérience de terrain de l'auteur, conteuse, docteur en psychologie, en sciences du langage et enseignante de yoga pour enfants. Pour chacune, en préambule, sont listés le matériel nécessaire, le déroulement, la durée... et *Contez Yoga*. À mettre entre toutes les mains, parents ou professionnels.

CONTEZ YOGA, CONTES POUR ENFANTS DE 1 À 6 ANS DE MICHELLE VAN HOOLAND. Éd. L'HARMATTAN. 2020. 105p. 13 €



## Arts énergétiques

Tai Chi, Qi Gong, Stretching Postural. Un collectif de personnes propose réflexions, idées, applications et techniques préparatoires et

internes engageant le Chi, pour vivre unifié, accordé avec sa profondeur. Un livre passionnant, magnifique, qui ne nécessite aucun matériel pour pratiquer !

Voir le site [www.quatrepiliers.fr](http://www.quatrepiliers.fr).

CORPS VIVANT CORPS CONSCIENT DE COLLECTIF. Éd. ALMORA. 2020. 315p. 28 €

l'humanité, sous couvert de soutenir, d'accompagner ou d'aider. Si telle est votre intention, en faisant votre part de travail personnel, vous contribuez à un niveau tellement plus substantiel. Lorsque vous êtes en contact avec une puissante paix intérieure, partagez là : en intention, en action, en paroles, en pensée.

Ayez confiance en chacun, car ici bas, tout le monde a le pouvoir de se révéler en se dépassant. *om shanti namaste.* ■

**Morgane Le goff**

**Directrice de Culture Yoga**

[www.cultureyoga.fr](http://www.cultureyoga.fr)  
également Facebook,  
Instagram et Pinterest



**ABONNEMENT MENSUEL**  
**58.50 € POUR 1 AN**  
**SOIT 11 NUMÉROS.**

FRAIS DE PORT INCLUS POUR LA FRANCE  
+8.50€ POUR L'EUROPE, +12.50€ POUR LE MONDE

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

E-mail : .....

@ .....

Tél. : .....

CHÈQUE BANCAIRE OU POSTAL,

à l'ordre du Journal du Yoga

Date et signature obligatoires :

Informations à envoyer à :  
DMG / Le Journal du Yoga  
BP 20003 - 91610 Ballancourt PDC  
ABONNEMENT PAR INTERNET

Sur [www.lejournalduyoga.com](http://www.lejournalduyoga.com) ou par virement international avec motif du virement/nom /adresse /e-mail

Pour le compte de RC Éditions SARL

IBAN : FR76 1010 7001 0300 4140 2988

660 — Code BIC : BREDFRPPXXX

(Bred Paris Bourse)

CONTACT PAR E-MAIL

[abonnement@lejournalduyoga.com](mailto:abonnement@lejournalduyoga.com)

**POUR CONTACTER LA RÉDACTION**

Mail : [redaction@lejournalduyoga.com](mailto:redaction@lejournalduyoga.com)

**POUR S'ABONNER** (Service abonnement)

Sur papier libre avec noms, adresse + chèque :

DMG / Le Journal du Yoga, BP 20003

91610 Ballancourt PDC Tél. : 01 69 11 23 90.

[lejournalduyoga@d-m-g.fr](mailto:lejournalduyoga@d-m-g.fr)

**POUR COMMANDER LES ANCIENS N°s**

5,30 € TTC par numéro, frais de port offerts.

**LE JOURNAL DU YOGA**, 25, rue de la Grange-aux-Belles, 75010 Paris -Tel 09 50 00 87 94.

**POUR ADRESSER GRATUITEMENT**

à vos amis le prochain numéro :

[www.lejournalduyoga.com/offre](http://www.lejournalduyoga.com/offre)

**POUR ÊTRE RÉFÉRENCÉ DANS L'ANNUAIRE**

**DU YOGA ET DE L'AYURVÉDA :**

[inscrivez-vous sur www.annuaireduyoga.com](http://inscrivez-vous-sur-www.annuaireduyoga.com)

Édité par RC Éditions, SARL de Presse,  
RCS Paris 499 161 933 00019.

Le Journal du Yoga, 25, rue de la Grange-aux-Belles, 75010 Paris.

Tél. : 09 50 00 87 94. Mail : [contact@lejournalduyoga.com](mailto:contact@lejournalduyoga.com)

Directeur de la publication : Renaud Cellier.

Directrice éditoriale associée : Pauline Lorenceau.

Relations presse : Agathe Sebilleau.

Secrétariat de la rédaction : Christina Cannelto.

Mise en page : Sandrine Darraux. Correction : Suzanne Delaunay.

Avec la collaboration de : Éric Baret, Bernard Bouanchaud,

Lionel Coudron, Jokat Pandora, Michèle Lefèvre, Valérie Libro,

Julien Lorenz, Chloé Malet, François Roux, Alain Verdier.

Crédits photos : p. 1 & 6 Lithographie de P. Lorenceau, p. 8-9

photos Michèle Lefèvre. p.14 Actus : Lav Sharma & Sayeeduddin

Dagar au Yoga Festival Paris 2012. Photos Cyril Bruneau.

Exceptionnellement diffusé en numérique

Le Journal du Yoga © 2020. Mensuel 19<sup>e</sup> année

CPPAP n° 0323 K 80407 — ISSN 2272-9267

Prix au numéro : 5,30 €

Abonnement 1 an (11 n°) : 58,50 € (TVA 2,10 % incluse)

*Comment passer sereinement ces temps difficiles ?*

**Notre** monde riche et bourgeois, exploiteur et égoïste se trouve malmené par la vie. L'Occident oublie les famines constantes et les guerres actuelles qui ne font la une des journaux qu'opportunistement pour soutenir des orientations politiques discutables. Oui, la vie c'est la mort, les accidents, maladies sont courants et les épidémies déjà prédites dans le Kalika Purana seront sûrement de plus en plus fréquentes, dues entre autres à un débordement d'activité électronique sans limite.

La pratique doit laisser ces événements libres de réaction psychologique, et trouver dans ses complexités une stimulation pour sa vie intérieure.

Qu'est-ce que le yoga si ce n'est l'art de plonger au cœur de la vie pour y découvrir l'essentiel, l'immuable. Délaissons les peurs médiatiques et les espoirs enfantins, seule le réel nous intéresse. Oui, il y a et il y aura des morts mais n'est-ce pas la loi de la vie ? Nous avons oublié les guerres et les cataclysmes.

Ceci doit nous pousser dans la pratique. Pour beaucoup, cette période peut être propice à de longues heures d'explorations tactiles et l'étude des textes sacrés.

Bien sûr, comme toujours le confinement n'est pas égal selon nos ressources et ceux qui vivent dans des petits espaces devront jouer à l'ermite.

La connaissance du yoga est une grâce, ceux qui l'ont reçue sont outillés pour vivre et s'il faut mourir en gardant leur regard sur l'immensité.

Remercions cette grâce et ceux qui le peuvent, transmettons l'enseignement, ce sera bien nécessaire surtout après ces péripéties. Les lecteurs du Journal du Yoga sont privilégiés pour leur intérêt.

La vie n'est pas de se plaindre, quelles que soient les circonstances, mais de remercier d'avoir été touché par cette évidence. Tel Arjuna, chacun doit prendre son arc et faire son devoir dans ces temps imagés. Tel est le yoga. Il n'est pas inutile de se rappeler les nombreuses stèles des héros en pierre d'Andhra Pradesh où le sacrifice des soldats est dit équivalent à celui des yogis. Tel est celui de notre corps médical et autre servant de la nation. Soyons dignes d'eux dans l'intensité de notre pratique. ■ É.B.

# Violences conjugales

**Ahimsa, la non-violence est de mise. Et pourtant ! Vous avez dit confinement ?**

PAR VALÉRIE LIBRO

**Et si nous n'étions pas spontanément des êtres de paix. Si notre histoire personnelle ou collective nous avait forgés à voir la vie, la nôtre, comme un combat perpétuel à lutter contre nos contradictions, à combattre pour survivre, exister, pour imposer nos idées, nos croyances, notre pouvoir, résister à l'injustice... que sais-je encore. Et si l'autre, votre voisin, votre compagne, votre mari était l'ennemi juré, votre souffre-douleur préféré. Une guerre intime se joue là qui touche à la maltraitance des proches, des enfants, des femmes, des personnes âgées... Cela ne vous dit peut-être rien, ou quelque chose.**

Faire face à cette question repose toujours sur notre capacité à faire la paix en nous-même, avant de la faire avec autrui, sur la possibilité d'abord de se réconcilier avec l'enfant en soi, d'effectuer un virage à 360° vers la bienveillance et l'estime de soi et d'arriver à une autonomie affective et relationnelle, qui mène à une liberté d'être. Ce n'est pas si facile. Cela passe souvent par un ré-éclairage de l'éducation que l'on a reçue et des modes de relation que l'on a inscrits profondément dans sa mémoire. L'auto-sabotage, le dénigrement ou l'auto-dévalorisation et l'insatisfaction sont les armes d'un conflit larvé avec l'autre, que l'on aime ou pas, avec qui l'on vit.

## Elle sévit dans tous les milieux

La violence de couple est autour de nous, il faut le reconnaître. Harcèlement, manipulation, viol, culture de la domination... Elle sévit dans tous les milieux socioculturels et économiques. Le compagnon de vie se sent alors déstabilisé, humilié, blessé, nié. Souvent les femmes. Cela peut être physique, sexuel, économique, psychologique ou moral. Tension ou malentendus se vivent dans la répétition, dans la durée. Elles creusent petit à petit un fossé d'incompréhension, sur les décisions

## L'IMAGE DU MOIS

### Univers sacré

Enk'Ai, « la déesse-mère », source de toute vie chez les Massaïs, envoie la pluie qui nourrit bêtes et hommes, mais aussi les épreuves qui leur permettent de grandir spirituellement. Vaincre ses peurs, rester relié, ne pas créer de division en soi et autour de soi, expérimenter ce qui est, sont les lignes de force qui soudent ce peuple.



à prendre, les projets à construire ensemble, l'éducation des enfants... Bourreau et victime de concert, avec le désir que l'autre « fasse comme nous », identifié au problème jusqu'à l'impuissance. C'est qu'il n'y a pas toujours de mots pour exprimer ce que l'on vit ou ressent.

## Une attention au quotidien

L'Organisation mondiale de la santé se sert du modèle écologique pour comprendre ce phénomène. Il y a sûrement un parallèle à faire avec les violences collectives, institutionnelles et écologiques, faites à la vie, au vivant et à la Terre. La vigilance est de mise, et lorsque l'on parle d'écologie intérieure comme de l'art de vivre yogique, il s'agit toujours de développer l'écoute, le respect de soi-même et de l'autre, du monde. Il s'agit bien d'une attention

ou d'une méditation au quotidien dans tout ce que l'on fait, même dans les choses les plus insignifiantes, car les déclencheurs de nos comportements impulsifs sont eux aussi souvent insignifiants ou apparemment anodins.

La pratique du yoga peut être d'une grande aide pour se dés-identifier du rôle qui se joue en nous, que l'on soit agresseur ou victime, ou les deux ! Nous vous recommandons les séances de pratique proposées mensuellement par Michèle Lefèvre dans le Journal du Yoga depuis le n° 206, afin que notre relation corps-esprit soit moins conflictuelle. Elle y aborde les neuf *Rasa* ou états intérieurs : l'ancrage, l'amour, la joie, l'émerveillement, le calme, la colère, le courage, la tristesse, la peur et le dégoût, car chacun d'eux affecte, tour à tour, nos pensées et nos émotions. Pour que *ahimsa* se vive. ■

