

SYLVIA CARRETERO • GENEVIÈVE DEVINAT • CHRISTELLE SIMONET

Y

AU FIL DES SAISONS

योग

À LA LUMIÈRE DE L'AYURVÉDA

G

ET DE LA SAGESSE INDIENNE

A

la
plage

Yoga au fil des saisons
à la lumière de l'ayurvédā
et de la sagesse indienne

En librairie le
29 septembre 2021

CONTACT PRESSE

Lucille Sentenac
01.43.92.39.03
presse@laplage.fr

éditions
la
plage

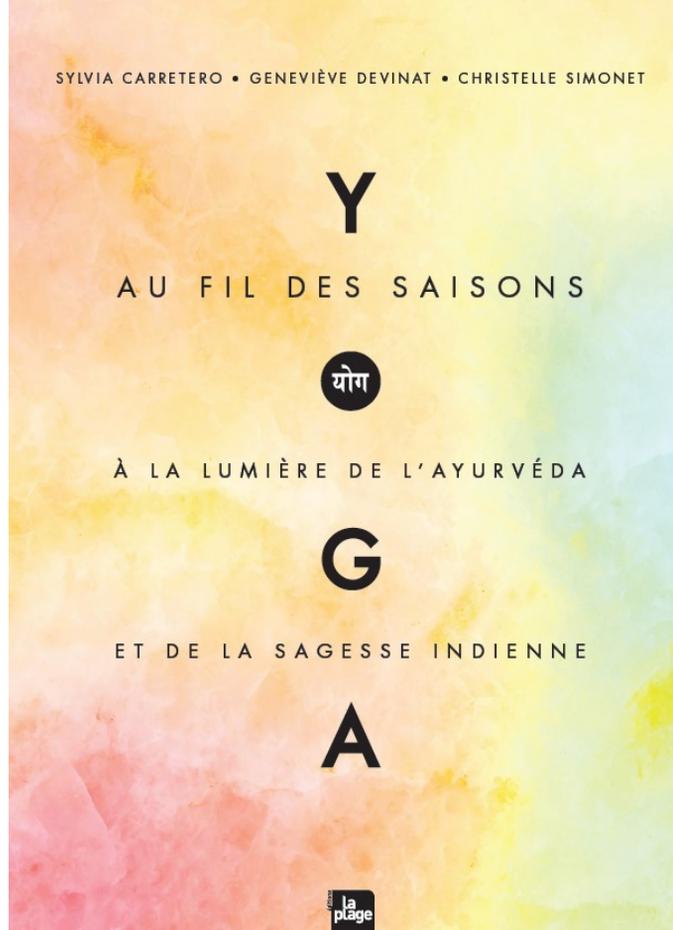
LE YOGA ET L'AYURVÉDA

SYLVIA CARRETERO • GENEVIÈVE DEVINAT • CHRISTELLE SIMONET

Le yoga et l'ayurvéda, deux disciplines indiennes, offrent des outils précieux à celles et ceux qui aspirent à vivre en intelligence avec eux-mêmes, avec les autres et avec le monde.

À la lumière de l'ayurvéda et de la sagesse indienne, cet ouvrage se propose de parcourir une année de pratique de yoga adaptée à l'énergie de chaque saison.

Le souhait des auteures, au travers de ce livre, est que chacun soit plus conscient et plus respectueux de ses spécificités pour entretenir une vitalité joyeuse en s'ajustant sans cesse au mouvement de la vie.



LE LIVRE

Ce livre se veut accessible à tous, que vous soyez débutant, plus expérimenté ou enseignant de yoga. Il a été conçu pour devenir un support à votre pratique afin de vous permettre d'en affiner le contenu et de l'ajuster selon votre constitution ayurvédique et vos besoins du moment.

Le livre se découpe en 8 saisons : *Les prémices de l'automne, L'automne, Les prémices de l'hiver, L'hiver, Les prémices du printemps, Le printemps, Les prémices de l'été et l'été.*

Vous trouverez au fil de l'ouvrage des postures clefs, des exercices et des séances de relaxation et de méditation.

190 x 260 mm - 216 pages

29,95 €

ISBN : 9782842219406

Geneviève Devinat, Christelle Simonet et Sylvia Carretero



GENEVIÈVE DEVINAT

Geneviève Devinat a vécu de nombreuses années en Inde où elle a été formée à l'enseignement du Hatha-yoga (tradition Sivananda) et à l'ayurvéda. Elle a complété sa formation à l'École Française de Yoga selon la lignée de Desikachar et est membre de la Fédération des enseignants de Yoga (FNEY). Elle transmet sa passion depuis plus de vingt ans et enseigne actuellement le yoga à Paris et dans le Berry. Geneviève est co-auteure de «1.2.3 Yoga, le premier yoga des enfants».

CHRISTELLE SIMONET

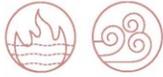
Christelle Simonet a suivi sa formation en ayurvéda au sein de l'Institut Européen d'Études Védiques, enseignement qu'elle a poursuivi au Centre Équilibre et Tradition. Professeure de yoga, elle a été formée par Françoise Mazet (EFYMP) et poursuit son apprentissage auprès de différents enseignants ou lors de ses voyages en Inde. Riche de ces expériences, animée par sa profession initiale d'enseignante, elle n'a de cesse, depuis 2009, de transmettre avec joie ce qu'elle reçoit, au sein de l'association D.H.Y.A.N.A. située à Toulouse. <https://www.dhyana-31.org>.

SYLVIA CARRETERO

Sylvia Carretero a travaillé et vécu cinq années en Inde au cours desquelles elle a suivi plusieurs enseignements en Hatha-yoga. Elle a poursuivi sa formation en France au sein de l'EFYMP dirigée par Françoise Mazet. Cette formation a été enrichie par les expériences méditatives du Vipassanâ et l'étude de l'ayurvéda, Kerala Inde. Depuis 2003, Sylvia enseigne au sein de l'association S.A.N.Y.A, située dans le Lauragais où elle dispense des cours et donne des formations mettant en perspective ces diverses disciplines et les richesses de leur complémentarité.

L'ESPRIT DES PRÉMICES DE L'AUTOMNE

LA RENTRÉE



MI-AOÛT À FIN SEPTEMBRE

Se rassembler, trier et fixer le cap

C'est le temps de la rentrée, il nous faut reprendre le chemin du travail, de l'école... C'est en quelque sorte une année qui recommence où il va nous falloir combiner désir et réalité, liberté et nécessité.

Après le lâcher-prise estival, voici l'effervescence de septembre qui peut générer incertitude, instabilité, irritabilité. Il est bon d'avoir un peu de recul face à nos activités pour ne pas se laisser emporter par le courant. Revenir à nos fondamentaux nous permettra de conserver un esprit lucide et apaisé, capable de faire des choix pour définir une juste trajectoire sans se trahir, ni s'épuiser. C'est avec confiance que nous pourrons alors nous engager dans ce renouveau au mieux de nos possibilités et de nos talents.

*« Ce n'est pas la destination
qui compte mais le voyage. »*

Jack London

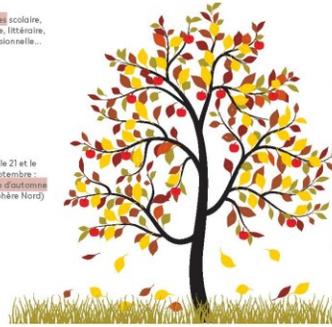
REPÈRES CHRONOLOGIQUES

Rentées scolaire,
politique, littéraire,
professionnelle...

Entre le 21 et le
23 septembre :
équinoxe d'automne
(hémisphère Nord)

Roshi Haabana,
Nouvel An julf

Fin des moissons
récolte des derniers
fruits, vendanges...



La sensibilité de la saison : c'est celle des réjouissances autour des dernières récoltes, mais aussi celle de la reprise de l'activité en général après la saison estivale. Cette rentrée est l'occasion de faire le bilan, de se remettre en question, d'apprendre de ses erreurs avant de prendre un nouveau départ.

CLIMAT

La luminosité commence à diminuer, la variation des températures s'accroît et le vent est plus présent.

MAHÂBHUTÂ

Feu et air

Avec les dernières chaleurs et un temps venteux, la nature s'assèche et se pare des couleurs brunes, rouge orangé de l'été indien.

DOSHA

Vâta (espace et air)
Qualités : sec, froid, léger, subtil,
irrégulier, mobile, alerte

Pitta (feu et eau)
Qualités : chaud, humide, léger,
tranchant, vif

GUNA

Modérer rajas (l'activité)

Il est important d'adoucir rajas, qui a tendance à vouloir tout régenter, tout maîtriser ce qui peut conduire au surmenage. Ainsi, on pourra entreprendre les tâches qui nous incombent sans se laisser emporter par une tendance au perfectionnisme.

VRIKRITI



Pitta
Plan physique : terrain inflammatoire
Plan émotionnel : excitation, impatience, irritabilité, autoritarisme



Vâta
Plan physique : fatigue, insomnie
Plan émotionnel : nervosité, indécision, stress

HARMONISATION CANALISER PITTA ET VÂTA

Le feu de Pitta est encore présent et il nous faut le préserver pour nous installer confortablement dans l'automne. En le canalisant, nous pourrions y puiser l'enthousiasme et le discernement nécessaires à l'action, sans nous laisser gagner par l'impatience et l'irritabilité.

Vâta gagne chaque jour un peu plus en puissance. Si son caractère mobile et irrégulier n'est pas maîtrisé, il peut être la source d'une forte agitation mentale génératrice de confusion et d'hyper réactivité. Canaliser Vâta nous permettra de bénéficier de sa finesse d'esprit pour trouver la bonne stratégie et nous adapter à la réalité du moment.

*« Patiemment, lentement, sûrement »
Alain Delage*

RITUCHARYA ORDRE ET RÉGULARITÉ

Pour nous ajuster à cette période et canaliser nos deux doshas, il nous faudrait privilégier l'ordre et la régularité. C'est une discipline quotidienne que nous devons nous imposer avec humilité et bienveillance.

L'ordre va nous aider à faire le tri pour poser nos priorités, à fortifier nos choix et nous y tenir. La régularité, quant à elle, nous donnera une structure permettant de limiter les débordements.

Nous veillerons ainsi à adopter des horaires réguliers pour le sommeil et les repas surtout pour Vâta.

Dans notre régime alimentaire, il sera utile :

- d'abandonner progressivement les crudités pour des aliments mi-cuits ;
- de privilégier les huiles source d'oméga 3 ;
- de pratiquer la mono-diète avec le raisin (uniquement dans le cas d'une bonne forme).

Vâta ne dépassera pas une journée par semaine, alors que Kapha pourra aller jusqu'à trois.

Nous chercherons à ménager des temps de pause courts mais fréquents, dans le silence.

*« Quand on se met en ordre,
on dépoussière l'univers tout entier. »
Christiane Singer*

CHAKRA

SUSHUMNÂ NÂDÎ, LE CANAL CENTRAL D'ÉNERGIE



Voir première partie, le chapitre « Les chakras ».

Sushumnâ symbolise le concept de milieu (*madhya*), ascendante de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. Elle est bordée par deux importants canaux, *Idâ* et *Pingalâ*, qui s'entrelacent autour d'elle, prenant la forme d'un caducée. Elles partent d'un bulbe (*kanda*) à la base du tronc où sont enracinées toutes les *nâdî* et montent jusqu'à rejoindre respectivement la narine gauche et la narine droite, avant de se rencontrer dans l'espace entre les sourcils (*Ajñâ* chakra).

Idâ est la *nâdî* située à gauche de la Sushumnâ. Elle fait circuler l'énergie associée au symbolisme lunaire : féminine, rafraîchissante, calmante, réceptive. Elle est reliée à la narine gauche et au cerveau droit, siège de l'intuition, de la créativité, du laisser-être. La respiration par cette narine gauche active le système parasympathique qui ralentit les fonctions du corps et en assure la détente.

Pingalâ est la *nâdî* située à droite de la Sushumnâ. Elle fait circuler l'énergie associée au symbolisme solaire : masculine, réchauffante, tonifiante, active. Elle est reliée à la narine droite et au cerveau gauche, siège de la raison, des capacités cognitives, de la volonté. La respiration par cette narine droite active le système sympathique qui accélère les fonctions du corps et en assure la vitalité.

Ces deux *nâdî* symbolisent le monde des polarités dans le champ desquelles nous vivons (jour/nuit, activité/repos, raison/intuition...). Un alignement du corps à partir de notre axe central semble bien la condition *sine qua non* à toute recherche spirituelle intérieure.

*« Sushumnâ représente l'union des dualités, la fusion des opposés.
Lumineuse comme l'éclair, elle est la nâdî du brahman parce qu'elle seule conduit
à l'expérience de la réalité absolue et inconditionnée. »
Hatha Yoga prâdîpikâ*

LA SÉANCE

S'ALIGNER, S'ORIENTER

LA LIBERTÉ COMMENCE QUAND VOUS PRENEZ
 CONSCIENCE QUE VOUS N'ÊTES PAS CETTE ENTITÉ,
 C'EST-À-DIRE LE PENSEUR.

EN SACHANT CELA VOUS POUVEZ ALORS SURVEILLER
 CETTE ENTITÉ. DÈS L'INSTANT OÙ VOUS VOUS METTEZ
 À OBSERVER LE PENSEUR, UN NIVEAU PLUS ÉLEVÉ DE
 CONSCIENCE EST ACTIVÉ, VOUS COMPRENEZ PETIT À PETIT
 QU'IL EXISTE UN IMMENSE ROYAUME D'INTELLIGENCE
 AU-DELÀ DE LA PENSÉE ET QUE CELLE-CI NE CONSTITUE QU'UN
 INFIME ASPECT DE CETTE INTELLIGENCE.

VOUS RÉALISEZ AUSSI QUE TOUTES LES CHOSSES VRAIMENT
 IMPORTANTES – LA BEAUTÉ, L'AMOUR, LA CRÉATIVITÉ, LA JOIE,
 LA PAIX – TROUVENT LEUR SOURCE AU-DELÀ DU MENTAL.
 ET VOUS COMMENCEZ ALORS À VOUS ÉVEILLER.

LORSQUE VOTRE CONSCIENCE EST DIRIGÉE VERS
 L'EXTÉRIEUR, LE MONDE ET LE MENTAL VOIENT LE JOUR.
 LORSQU'ELLE EST DIRIGÉE VERS L'INTÉRIEUR, ELLE ACTUALISE
 SA PROPRE SOURCE ET RETOURNE À SA DEMEURE
 ORIGINELLE DANS LE NON-MANIFESTÉ.

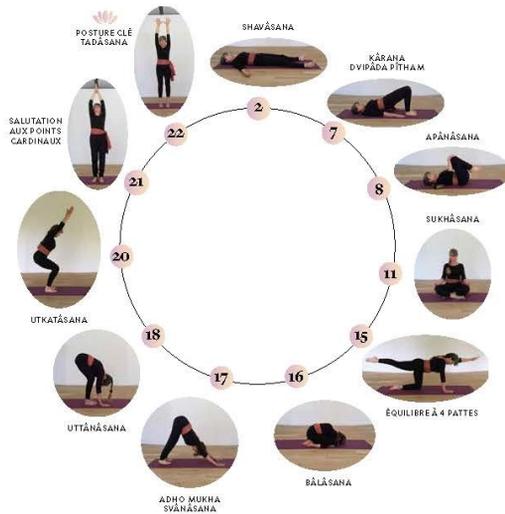
Ekhart TOLLE
 Le Pouvoir du moment présent

L'INTENTION

CANALISER PITTA ET VĀTA

La séance vise à ramener l'attention vers les sensations du corps et du souffle afin de créer un espace intérieur indispensable pour apaiser Pitta et Vāta. Un travail spécifique sur l'alignement permet une meilleure conscience de sa colonne, de son axe et de sa verticalité, ce qui est propice à la circulation de l'énergie dans les nāḍī. Kapha profite de la vitalité ambiante et l'entretien par les enchaînements.

LE DÉROULÉ



1 PRÉPARATION DU DOS POUR INSTALLER SHAVĀSANA

Ramenez les cuisses contre la poitrine afin de bien placer le bas du dos, puis posez la plante des pieds au sol (l'une après l'autre), dans la largeur du bassin. Pieds fixes, rapprochez les fessiers des talons, puis fessiers fixes, éloignez les omoplates de votre bassin, relâchez les épaules. Les mains couffent l'arrière de la tête et la soulèvent pour allonger la nuque avant de la redéposer sur le sol. (Placez un coussin sous la tête). Laissez glisser une jambe puis l'autre pour les allonger. (Placez un support sous les cuisses ou gardez les jambes fléchies, plantes de pieds au sol).

2 SHAVĀSANA « LE CORPS AU POINT MORT, L'ESPRIT ÉVEILLÉ »



Laissez les jambes s'écarter, les pieds vers l'extérieur, éloignez légèrement les bras du corps, paumes de mains tournées vers le plafond pour une bonne ouverture des coudes, des épaules et de la poitrine. Fermez les paupières.

Les muscles détendus, les articulations relâchées, demeurez vigilant aux différents points de contact de votre corps avec le sol.

Corps sans volonté, devenir l'observateur, le témoin de ce qui est.

3 ÉVEIL DE LA CONSCIENCE « REVENIR VERS SOI »

- 1. Conscience corporelle, accueil des sensations physiques**
 Sentez chaque point de contact de votre corps avec le sol. Sentez les talons (ou les plantes de pieds), les mollets, les cuisses, les fessiers. Sentez les omoplates, les bras, les coudes, les mains. Sentez l'arrière de la tête en contact avec le sol.
 Corps tranquille
- 2. Conscience du souffle spontané, accueil de la respiration**
 Observez la respiration telle qu'elle est sans chercher à la modifier. Observez comment « ça respire », le mouvement du souffle dans le ventre, les côtes, la poitrine et le dos. Accueillez le souffle en vous, faites de la place.
 • À chaque inspiration, le corps se dilate, à chaque expiration, le corps se relâche.
 Respiration tranquille
- 3. Conscience du mental apaisé, accueil du silence**
 Observez, soyez dans l'instant présent : si les pensées viennent, laissez-les passer comme des nuages dans le ciel, sans chercher à les retarder, ni à les chasser. Patiemment, tendrement, revenez vers soi, dans l'observation des sensations du corps, du souffle, juste là dans l'instant présent.
 Esprit silencieux

Terminez par trois respirations purifiantes : inspirez, votre poitrine se soulève et long soupir à l'expiration.

4 AUTO-GRANDISSEMENT

Sur une inspiration, rapprochez les talons l'un de l'autre et amenez les bras derrière la tête. Expirez, attrapez le poignet droit avec la main gauche et sur l'inspiration étirez tout le côté droit. Faites de même côté gauche, puis avec les deux bras et les deux jambes en même temps pour un étirement de tout votre corps.

5 DÉTENTE DU DOS

- 1. Bercement**
 Ramenez les genoux sur la poitrine et entrelacez les mains sur les tibias. Laissez le corps se balancer de droite à gauche, comme s'il était bercé, et ressentez cet automassage au niveau du bas du dos, des muscles de chaque côté de la colonne, des omoplates et de l'arrière de la tête.
 Recherche des sensations agréables
- 2. Petits cercles**
 Les mains sur les genoux joints, dessinez des petits cercles, dans un sens et dans l'autre, de plus en plus amples avec vos genoux pour masser le bas du dos, le sacrum, les fessiers. Bâillez de bon cœur.
 Libération des tensions

6 ÉTIREMENT DES JAMBES EN ALTERNANCE



Placez les genoux contre la poitrine. Croisez les doigts sous le genou droit pour maintenir la cuisse contre l'abdomen et sur la prochaine expiration laissez la jambe gauche s'étirer à 5 cm du sol, pied flex. Placez *mūla bandha* et *nābhī bandha*, le dos se plaque au sol. Maintenez la posture sur trois respirations, assurez-vous que les épaules sont sans tension, le visage détendu et les mâchoires relâchées. Remontez la jambe gauche tendue à la verticale et placez les bras en croix sur le sol ; déposez la plante du pied droit devant votre bassin. Dessinez des petits cercles avec le pied gauche dans un sens et dans l'autre pour libérer la cheville. Reprenez l'ensemble des exercices de l'autre côté.

Mūla bandha
 « Resserrement de la zone racine »
 Ce n'est que la contraction douce du péricône (ab-sorption), sans effort musculaire volontaire, pour rapprocher le pubis et l'anus qui se dirigent vers un point central aspiré vers le haut (visualisation possible de la focale d'un appareil photo).

Nābhī bandha
 Ce n'est que la contraction du nombril vers la colonne vertébrale ; il se place spontanément en complément de *mūla bandha* dont il intensifie les effets.

BIENFAITS DE MŪLA BANDHA

Renforce le plancher pelvien • Empêche l'énergie de se disperser vers le bas en l'invitant à un élan ascendant • Stimule la concentration, conforte la confiance en soi, la persévérance...

PRÉCAUTIONS POUR MŪLA BANDHA

Hypertension • Maladies cardiaques • Hypertrophié

« KĀRANA DVIPĀDA PĪTHAM »

Selon Françoise MAZET

Placez la plante des pieds au sol de la largeur du bassin, les pieds parallèles entre eux, les genoux à l'aplomb des chevilles. [Si les genoux sont sensibles, éloignez un peu les talons des fessiers]. La tête est bien dans l'axe de votre colonne et sans support sous la tête, les bras le long du corps.



1. Dans la conscience du dos.
 Inspire

Merci de noter que les couvertures et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :
 Extrait de **Yoga au fil des saisons à la lumière de l'ayurvêda et de la sagesse indienne**, aux Éditions La Plage

À LA LUMIÈRE DE LA SAGESSE INDIENNE

L'ARRÊT DES VRITTI : DE LA DISPERSION VERS L'UNITÉ

« Il y a une différence entre "voir" et "penser voir".
 La première exigence pour être vraiment Homme est de se libérer de la pensée. »
Sacmi Prajnnapad

Dès les premiers aphorismes des Yoga-sutras, Patanjali nous donne les clés pour bien s'orienter dans les méandres de nos pensées en mettant en avant les mouvements du mental qui peuvent nous dévier de notre centre, nous éloigner de l'état de yoga.

YS 1.2 « *Yogacittavirttinirodhah.* »
 « Le yoga, c'est la suspension des fluctuations du mental. »

YS 1.3 « *Tadā drashtuh svarūpē avasthānam.* »
 « Alors la conscience-témoïn, drashtar s'établit dans sa nature originelle. »

YS 1.4 « *Vrittisādrūpam itarata.* »
 « Autrement, il y a identification de cette conscience-témoïn avec ses fluctuations. »

Les vritti sont les agitations mentales constituées de pensées provenant de nos prédispositions (samskāra) et des tendances comportementales qui en découlent (vāsāna). Ces mouvements permanents de notre mental colorent et occultent la conscience-témoïn, drashtar nous rendant prisonnier de nos émotions et de nos représentations du réel, causes fréquentes d'intranquillité et de souffrances (**YS 1.5**). Le yoga nous invite donc à faire cesser ces fluctuations pour ne plus s'identifier au fonctionnement de notre mental. Stoppe alors une ouverture de la conscience que l'on nomme aussi « éveil » nous donnant à voir l'essence de toute chose, le Soi.

Patanjali met en évidence cinq de ces mouvements du mental qu'il considère comme les modalités du fonctionnement de la pensée humaine dont il nous faut prendre conscience.

YS 1.6 « *Pramāna-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛitayah.* »
 « Le raisonnement correct, la pensée erronée, l'imagination, le sommeil avec rêves et la mémoire. »

PRAMĀNA, le raisonnement correct

YS 1.7 « *Pratyakṣa-anumāna-āgamah-pramāṇāni.* »
 « Les raisonnements corrects ont pour base la perception claire, la déduction, la tradition. »

Face à ces raisonnements considérés comme cohérents, Patanjali nous invite à rester vigilant en raison de leur caractère relatif. En effet, bien qu'ils s'appuient sur une perception et une compréhension du monde adéquates et un savoir accrédité par des autorités dignes de foi (parents, professeurs, savants), ils ne correspondent cependant qu'à une période donnée de notre vie ou de l'histoire de l'humanité. De ce fait, ce ne sont que des points de vue fragmentaires conditionnés à un lieu, un temps, une culture spécifique.

Exemple : Des individus qui regardent la mer au pied d'une montagne y voient un bateau et, respectivement au lieu où il se situe, ils ont raison. Lorsqu'ils gravissent cette montagne à

mi-pente, leur horizon s'élargit et, ils aperçoivent alors plusieurs bateaux et en atteignant le sommet, leur vision est si vaste qu'ils peuvent alors appréhender l'ensemble des bateaux présents sur ce front de mer.

Exemple : Au Moyen Âge, on considérait que la terre était plate et Galilée fut condamné en 1633 pour avoir découvert la rotondité de la Terre en osant s'émanciper de la pensée officielle.

Le discernement (viveka) nous permet de voir plus loin que ces vérités partielles, cette connaissance des choses limitée. La conscience-témoïn ainsi éveillée, c'est notre capacité d'émerveillement qui demeure intacte.

« Comprendre, c'est regarder, s'émerveiller, s'élargir sans cesse. »
Louis Pauwels

VIPARYAYA, la connaissance fausée

YS 1.8 « *Viparyaya mithyā-jñānam a-tadūpa-pratishtham.* »
 « L'erreur est une connaissance fausée, non établie sur la forme réelle de l'objet. »

Ici, il y a une erreur de perception sensorielle de la réalité, un aveuglement, une méprise de ce qui existe véritablement. C'est un jugement erroné, vicieux à la base, car forgé à partir de nos peurs, de nos désirs et ne correspondant pas à la situation réelle. Il génère alors des réactions, des opinions, des croyances inadaptées.

Exemple : C'est prendre une corde pour un serpent.

Pour Vimala Thakar, l'erreur majeure vient de l'hégémonie de l'égo, asmitā qui nous fait vivre dans l'illusion du sentiment de séparation d'avec le Soi, la source de tout ce qui est. Un travail approfondi sur nous-mêmes, grâce à une observation attentive de nos sensations, de nos réactions, peut nous aider à ouvrir les yeux sur nos projections mentales inadéquates et à faire de nos erreurs un champ d'apprentissage.

« Va jusqu'au bout de tes erreurs, au moins de quelques-unes, de façon à en bien pouvoir observer le type. Sinon, t'arrêtant à mi-chemin, tu iras toujours aveuglément reprenant le même genre d'erreur, de bout en bout de ta vie, ce que certains appelleront ta "destinée". »
Henri Michaux

VIKALPA, l'imagination

YS 1.9 « *Shabdajñāna-anupātī-vastu-shūnya vikalpah.* »
 « L'imagination est vide de substance car elle s'appuie sur une connaissance verbale. »

L'imagination est une pure création de l'esprit, une conceptualisation qui s'élabore dans l'abstrait loin de tout objet existant. Cette faculté spéculative de l'humain, bien que merveilleuse puisqu'elle est la source de nombreuses réalisations artistiques, découvertes, inventions, peut devenir un obstacle à l'appréhension du monde. En effet, rester confiné dans des désirs fantasmagiques peut nous rendre incapables d'interagir avec le réel de façon appropriée.

NIDRĀ, le sommeil avec rêves

YS 1.10 « *Abhāva-pratyaya-ālamānā vrittir nidrā.* »
 « Le sommeil avec rêves est une agitation du mental fondée sur un contenu fictif. »

Les rêves sont des images issues d'une activité psychique qui se situe « en marge du développement continu des faits conscients ». C'est une expérience fictive qui puise son matériau dans

1. Approche proposée entre autres par la méditation Vipassana, telle qu'enseignée par S. N. GOENKA.
 2. Françoise MAZET (trad). Yoga-sutra, Patanjali, Albin Michel, 1991.
 3. Carl Gustav JUNG. L'Homme à la découverte de son âme, Albin Michel, 1987.

notre inconscient, réservoir de nos refoulements mais également de nos potentialités. Patanjali nous invite à garder notre conscience éveillée au cœur même du sommeil et des rêves (**YS 1.38**) car ils sont une source d'information précieuse pour comprendre notre réalité intérieure et en dénouer les nœuds invisibles. Les rêves sont des ponts jetés entre notre conscient et notre inconscient, la « via régia », « voie royale » selon Sigmund Freud.

« Aujourd'hui l'humanité est comme un rêveur ambulante, pris entre les fantasmes du sommeil et le chaos du monde réel (...) et nous représentons un danger pour nous et pour le reste du vivant. »
Edvard Osborne Wilson

SMRITI, la mémoire

YS 1.11 « *Anubhūta-vishaya-asampromashah smṛitih.* »
 « La mémoire, c'est retenir l'objet dont on fait l'expérience et son contexte. »

La mémoire engrange tout ce qui a été perçu au niveau sensible, expérimental, c'est elle qui forge notre histoire personnelle et collective et qui en fait sa richesse. C'est le lieu de la sauvegarde de notre passé, là où s'accumulent toutes nos sensations agréables ou douloureuses, toutes nos imprégnations, tous nos apprentissages. À la suite de Patanjali, Vimala Thakar pointe le danger de la domination du passé (atīta) dans nos relations. En effet, la puissance des souvenirs peut prendre notre présent en otage le teintant, le déformant avec les désirs, les espérances, les peurs, les détestations qui en découlent. C'est de là que nous viennent tous nos schémas répétitifs et toutes nos souffrances.

« Le mental ne décide que selon le passé, le vrai choix, la vraie création c'est d'être neuf, pour laisser la conscience suprême en nous agir. »
Sacmi Prajnnapad

- DANS LE QUOTIDIEN DE NOS VIES -

Les Yoga-sutras, en nous proposant de calmer les fluctuations du mental qui nuisent à notre discernement, nous montrent le chemin vers la purification de notre perception, vers l'éveil de la conscience profonde, afin que les souffrances cessent définitivement.

La visée du yoga est de vivre au présent, c'est voir et accueillir la réalité telle qu'elle est. Ceci n'est possible qu'en mettant au cœur même de notre existence la liberté (kaivalya) et l'équanimité (samatva).

L'esprit ainsi devenu clair, nous conduira à la contemplation des vérités transcendantes.

« Sois heureux un instant, cet instant c'est ta vie. »
Omar Khayyām

1. Atīta : ce qui s'en est allé.

MÉDITATION



Anāpāna : l'observation du souffle

Dans cette attitude intérieure, l'attention se fait subtile afin de sentir la circulation du souffle.

Sentez l'air qui passe sur votre lèvre supérieure et à l'entrée de vos narines : sensation de fraîcheur, de chaleur, de picotements ou toutes autres sensations. Et si les pensées viennent, laissez-les passer comme des nuages dans le ciel et revenez patiemment sur l'observation du souffle.

« J'inspire et je sais que j'inspire,
 j'expire et je sais que j'expire. »
Thich Nhat Hanh

Rentre en toi

« Rentre en toi au lieu où il n'y a rien et prends garde que rien n'y vienne,
 pénètre au-dessus de toi jusqu'au lieu où nulle pensée n'est plus
 et prends garde que nulle pensée ne s'y lève.
 Là où rien n'est, le plein.
 Là où rien n'est vu, vision de l'être,
 là où rien n'apparaît plus, apparition du Soi. »

Sri Gnānānanda, maître Spirituel d'Henri Le Saux

