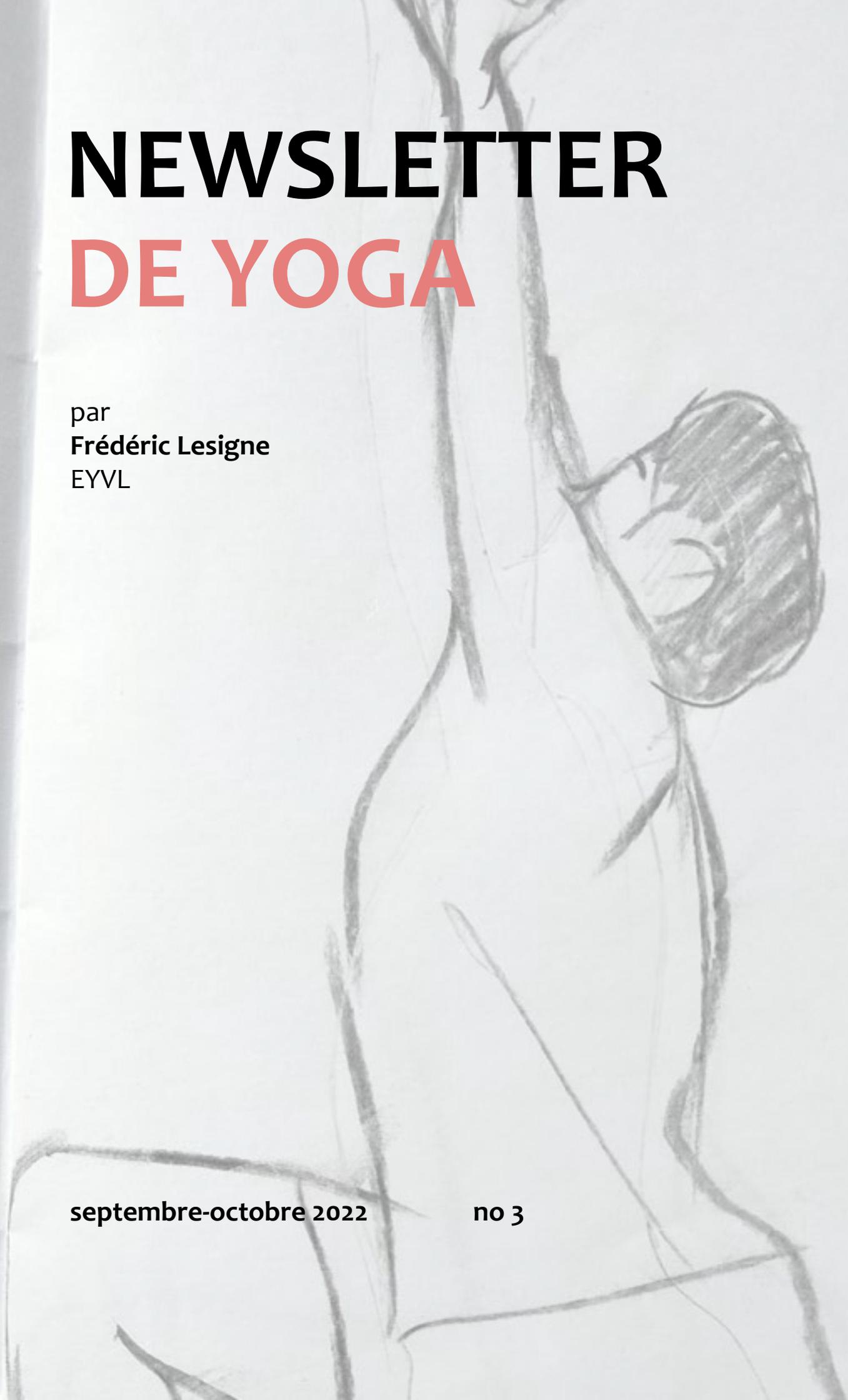


# NEWSLETTER DE YOGA

par  
**Frédéric Lesigne**  
EYVL

septembre-octobre 2022

no 3



## EDITO

Après une « longue » absence, revoici un n° de la Newsletter, qu'on appellera n° 3 faute de mieux –

Depuis, j'ai fait en 2021 et 2022 fin août un stage de l'école Van Lysebeth centré sur le nettoyage de l'intestin (Shank prashanlana) qui m'a fait énormément de bien... se nettoyer l'intestin fait partie des SHATKARMAS, techniques de purification en Yoga; on nettoie aussi : le nez (Jala Neti) normalement tous les jours, l'estomac (Dhauti, à l'aide d'un tissu), le ventre (Nauli)... et même les yeux (trataka : fixation intense d'un point).

J'ai organisé plusieurs stages en 2021/2022 dans une superbe salle de la maison Josefa à Ixelles – le 23 octobre 2021 **sur « l'ancrage » en yoga**. L'ancrage fait partie de ces approches essentielles dans l'école Van Lysebeth : ancrage à la Terre pour y puiser l'énergie et aussi ancrage en soi... – le 12 février 2022 **sur « Manipura chakra »**, dans l'abdomen, siège de l'énergie – et le 11 juin 2022 **sur « comment habiter son corps, comment lâcher prise »**.

Cette fois-ci, nous aborderons : le dérouillage articulaire – la salutation au soleil – la Baghavad-Gita comme hymne au yoga.

## SANTÉ

### *Le dérouillage articulaire*

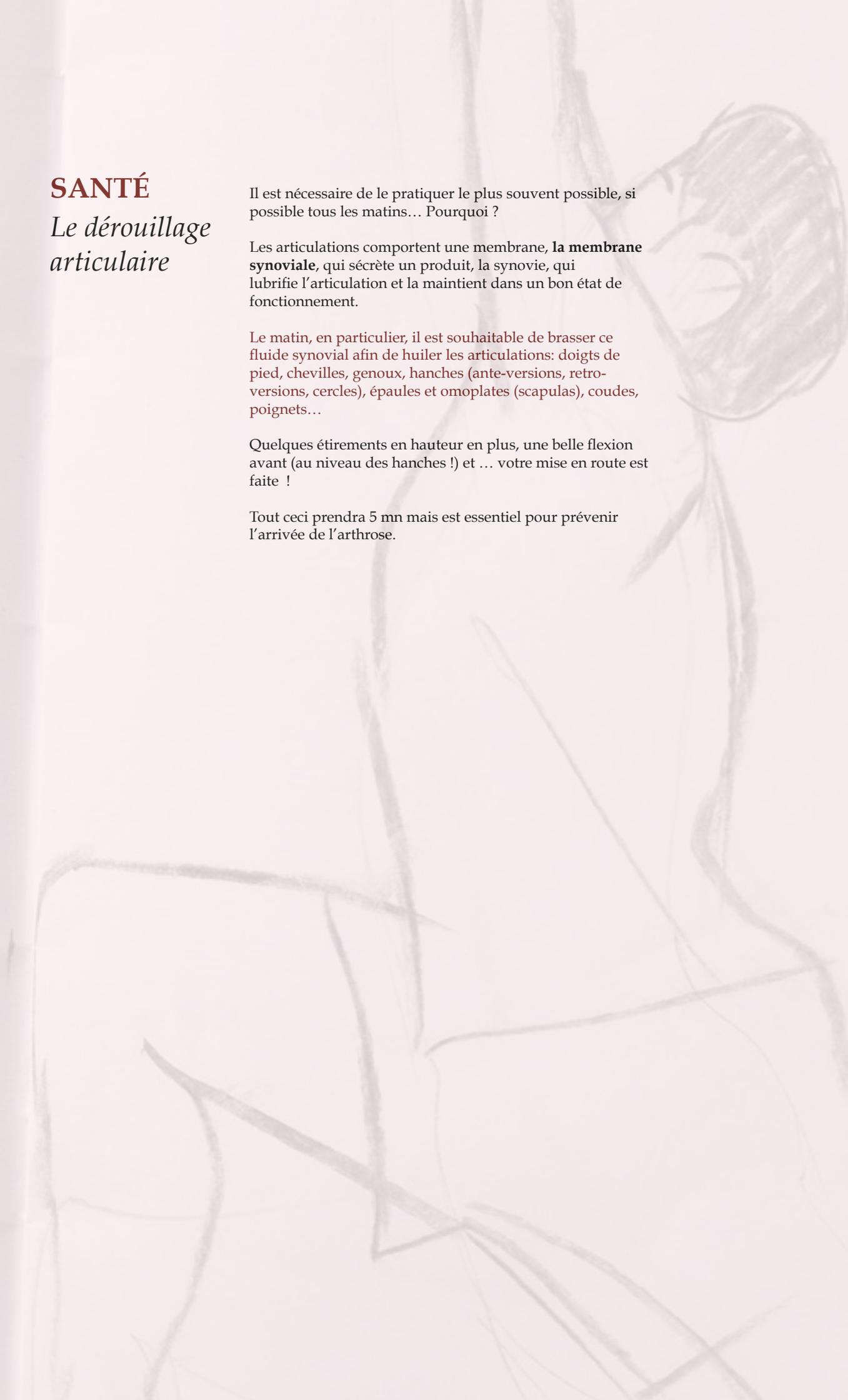
Il est nécessaire de le pratiquer le plus souvent possible, si possible tous les matins... Pourquoi ?

Les articulations comportent une membrane, **la membrane synoviale**, qui sécrète un produit, la synovie, qui lubrifie l'articulation et la maintient dans un bon état de fonctionnement.

Le matin, en particulier, il est souhaitable de brasser ce fluide synovial afin de huiler les articulations: doigts de pied, chevilles, genoux, hanches (ante-versions, retro-versions, cercles), épaules et omoplates (scapulas), coudes, poignets...

Quelques étirements en hauteur en plus, une belle flexion avant (au niveau des hanches !) et ... votre mise en route est faite !

Tout ceci prendra 5 mn mais est essentiel pour prévenir l'arrivée de l'arthrose.



## POSTURE

### *La salutation au soleil*

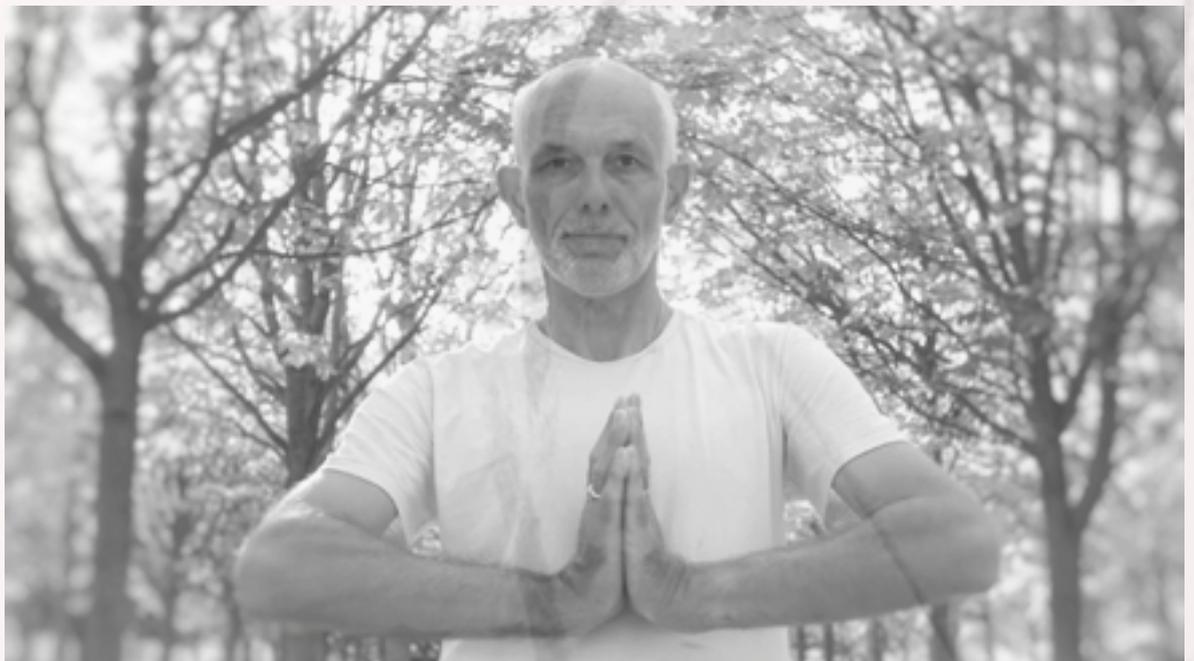
*Cette posture sera travaillée lors des séances du mois de septembre et octobre.*

#### SURYANAMASKAR

**Un très bel enchaînement** (ou « karana »), se composant de **12 mouvements**, à pratiquer de préférence **le matin**, qui prépare aux asanas, dérouille les articulations, étire et tonifie les muscles, accélère et amplifie la respiration et le rythme cardiaque, stimule et normalise l'activité des glandes endocrines (la thyroïde notamment) et met en forme pour la journée...

Ce karana comporte les postures suivantes :

- Namaste
- Etirement du corps en demi-lune  
Flexion avant uttanasana  
Fente  
Adho mukha (chien debout)
- Reptation au sol  
Cobra suspendu  
Chien debout  
Fente autre jambe  
Flexion avant uttanasana
- Demi-lune debout en étirement et extension
- Retour en namaste



## PHILO

(suite de la NL 2)

**Rappel :** La *Baghavad-Gîta*, joyau de la culture indienne, est un long poème comportant 18 chants, qui se situe dans la partie 6 du *Mahabharata*, « Bhisma Parvan » (le « livre de Bhisma »).

La *Baghavad-Gîta* est un texte mythologique, philosophique et poétique, aux multiples sens inépuisables, comme si l'Ancien Testament rejoignait l'Illiade et l'Odyssée d'Homère. Ce texte raconte comment le soldat **Arjuna**, au milieu d'un champ de bataille, découvre que le conducteur de son char n'est autre que le dieu **Krishna** qui peut lui venir en aide à condition de ne faire qu'un avec lui...

**Krishna** lui permet de retrouver la source de son énergie, après une phase d'abattement.

La *Baghavad-Gîta* est devenue l'oeuvre populaire la plus lue et traduite de la tradition indienne

La *Baghavad-Gîta* est **un hymne au yoga**, qui est proposé par Krishna comme permettant d'atteindre la sérénité dans la non-dualité :

*« Quand l'esprit discipliné se tient uniquement en soi-même, libre de toute convoitise envers les objets des désirs, on est parvenu, dit-on, à l'état de yoga  
Une lampe à l'abri du vent dresse sa flamme immobile : telle est l'image consacrée du yogin qui, l'esprit maîtrisé, parvient à se concentrer en soi » VI 18.19*

Le yoga dans l'enseignement de Krishna dans la *Baghavad-Gîta* se définit comme un état d'équanimité parfaite. Il nous propose le yoga comme un « voyage au centre de soi ».

Mais le terme « yoga » est très polyvalent, ne se réduisant nullement au yoga postural que nous connaissons principalement aujourd'hui. **Une seule asana y est d'ailleurs mentionnée : celle de l'assise méditative.**

**La Baghavad-Gîta distingue plusieurs chemins de yoga :**

- **Le karma yoga**, ou yoga de l'action désintéressée
- **Le bhakti yoga**, ou yoga de la dévotion, qui inclut toutes sortes de rites
- **Le Jnana yoga**, ou yoga de la Connaissance, qui inclut la faculté d'acquérir le « discernement » (vijnâna).

Ce texte prône l'unité par la voie de la Connaissance ou des actes, ou de la dévotion.

[Le yoga, voyage au centre de soi \(radiofrance.fr\)](http://radiofrance.fr)  
[Les Chemins de la philosophie Adèle Van Reeth](http://www.editionsbluebook.com)

*A bientôt !*