

SYLVIE CHAUVET JUIN 2024

# LE YOGA AU QUOTIDIEN

Newsletter du "YOGA PAR L'ÉCRITURE" et "YOGA POUR SOI"

## BONNE VACANCE

En Français, « vacances » vient de « vacant », libre, disponible, manque, vide.

Dans d'autres langues comme en Anglais, les jours de vacances sont des jours sacrés, dédiés à Dieu « Holydays ».

En sanskrit, ça se dit « Vishramakala », de « vishram » qui signifie : repos, relaxation, calme, tranquillité, et « reprise de souffle après un effort ».

Alors, que faites-vous pendant les vacances ? C'est la question que tout le monde pose.

Cette année, je réponds : « rien ».

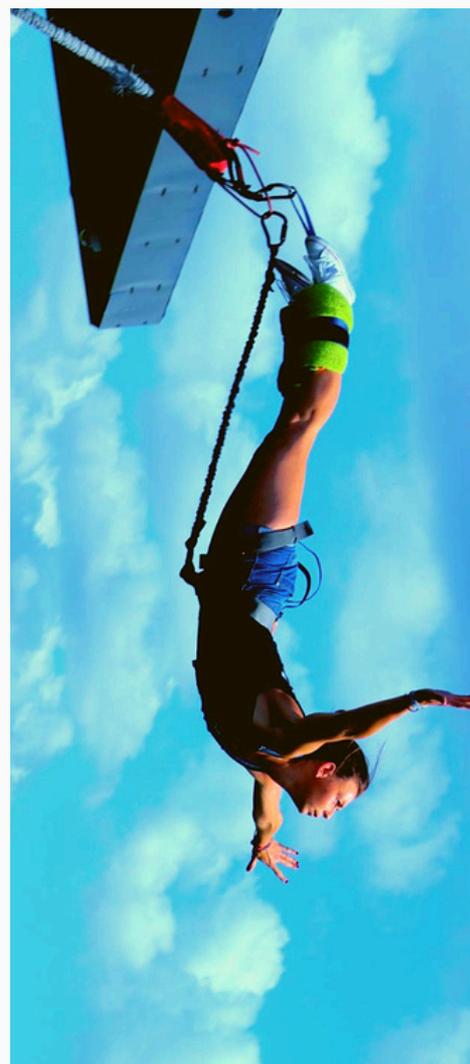
Je ne bouge pas de chez moi, je ne vais rien visiter, je ne suivrai aucun stage, je n'en animerai pas. Et comme la plupart des gens « font » quelque chose pendant les vacances, je me sens exclue d'un grand mouvement de fêtes, de découvertes, de rencontres, d'expériences exceptionnelles.

« La nature a peur du vide », dit-on et c'est vrai.

La nature humaine surtout. Le temps est fait pour être rempli. Et quand le travail ne comble pas cette fonction, il faut bien remplir avec autre chose.

Sinon, c'est du temps perdu.

Mais le temps passe, il ne se perd pas.





De quel vide parle-t-on ?

Le Yoga Sutra n'aborde pas le sujet des vacances. Pas directement.

Mais cette traduction de vishram : « reprise de souffle après un effort », peut évidemment se relier aux sutra évoquant la respiration, le souffle.

Le premier sutra à évoquer le souffle, le sutra I.34 est l'une des solutions proposées par le Yoga Sutra pour surmonter les obstacles que sont : la maladie, l'inertie mentale, le doute, la précipitation, l'apathie, l'intempérance, l'erreur de jugement sur soi, le manque de progrès et la régression.

**YS I.34 : « Ou bien, la sérénité s'obtient par l'expiration et les rétentions du souffle »\***

Le souffle apporte la sérénité. Se poser, s'arrêter, souffler, réduit les obstacles.

Et plus loin, les sutra II. 49 et II.50 définissent le pranayama (le contrôle du souffle, l'arrêt des perturbations de la respiration) comme l'un des huit piliers du yoga. La pratique du pranayama est un premier pas vers le « quatrième souffle » (les trois premiers étant expire, inspire et rétentions).

**YS II.51 : « Le quatrième type de contrôle du souffle transcende les objets externe et interne »\***

« C'est un état d'accomplissement du contrôle du souffle, de paix et de calme profond, non issu de la volonté », commente Bernard Bouanchaud.

La conséquence de cet accès au quatrième souffle est décrite dans le sutra suivant :

**YS II.52 : « Alors le voile masquant la clarté de la perception est détruit »\***

Et nous y voilà. Du souffle, on en vient à la perception claire du monde et comme le dit le sutra I. 3 :

**« Alors, se révèle notre Centre, établi en lui-même » \*\***

L'esprit et le corps, vidés des obligations et des conditionnements de l'emploi du temps bien rempli, accèdent à la part de sacré en chacun de nous. Notre Centre, la source de notre être profond qui ne se définit pas par le nombre de dossiers traités à l'heure, ni par le montant du chiffre d'affaires, mais par ses aspirations intimes.

**“EST-CE QUE  
TU VIENS POUR LES  
VACANCES ?”**

**DAVID ET JONATHAN**

**YS I.34**

**“Ou bien, en  
maintenant l'état de  
recueillement  
ressenti lorsqu'on  
fait des expirations  
douces et régulières  
suivies de rétentions  
passives poumons  
vides”**

**traduction  
B.K.S. IYENGAR**



« Un état non issu de la volonté », dit Bouanchaud. Hors des plannings, des programmes, des feuilles de route.

Il ne s'agit pas de ne rien faire. J'ai déjà parlé de l'action et de la non-action.

Mais de ne pas chercher à remplir à tout prix.

Laisser le silence s'installer. Entrer dans un autre rythme, se rapprocher de son rythme biologique personnel, se percevoir différemment, écouter ses envies, ses besoins.

Faire de ces jours de vacance, de « vide », des jours sacrés (holydays) dédiés à soi-même.

Avoir un autre rapport au temps, le laisser s'étirer. Prendre conscience de tout ce que contient une minute de non-obligations. Combien de vagues s'échouant sur le rivage, combien d'oiseaux passant dans le ciel, combien de nouveaux gestes d'un jeune enfant, combien de mots lus, de notes entendues, combien d'inspirations et d'expirations. Toutes ces petites choses « non-issues de la volonté » qui nourrissent notre âme.

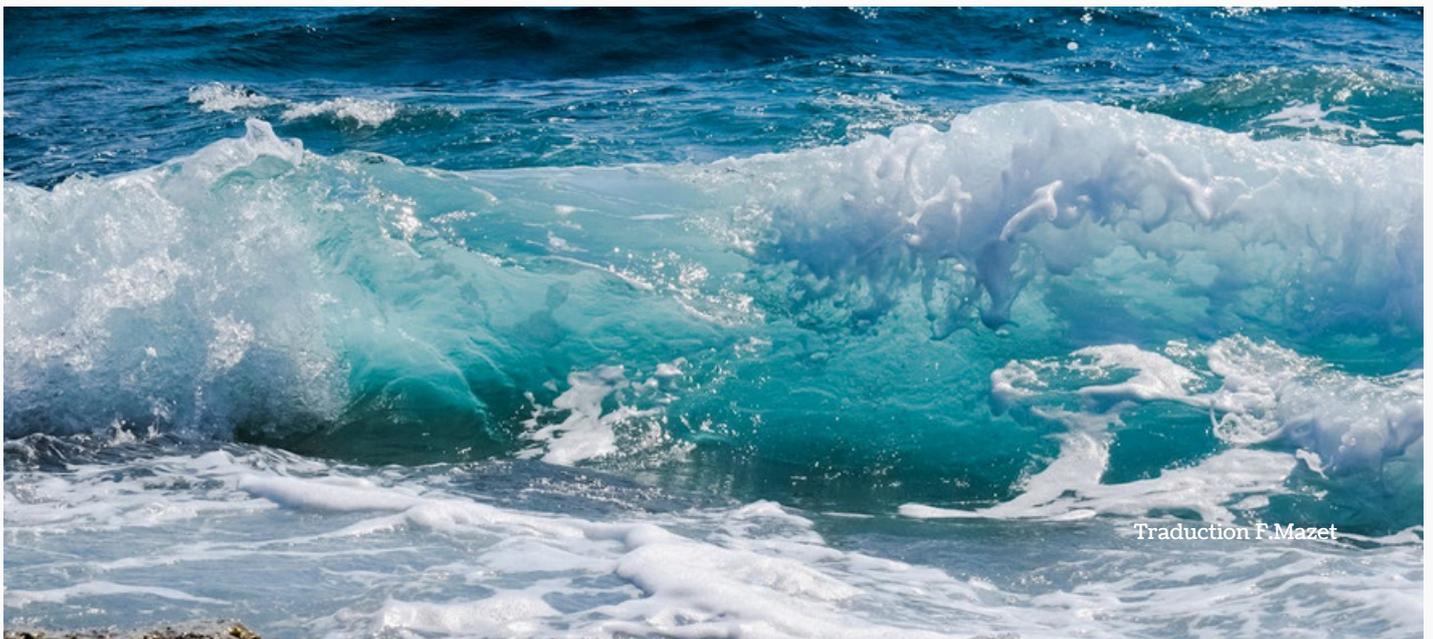
Et chaque jour, vacances ou pas, préserver un moment de vide pour l'appivoiser et ne plus avoir le vertige face au « rien ».

Bonne vacance !

\*Traduction de Bernard Bouanchaud

\*\* Traduction de Françoise Mazet

Samama  
concentration  
méditation et état d'unité



Traduction F. Mazet



yogavahini

towards wellness, wholeness and wisdom

# Yoga Sādhana

A Yoga & Mindfulness-based Personal Development Program



Je propose en 2025 un programme intitulé « YOGA SADHANA »  
Je ne suis que le relais de la créatrice de ce programme, Sarawathi Vasudevan.

J'ai suivi ce programme, en ligne, en anglais.

Il m'a été tellement bénéfique, m'aidant à (re)donner du sens à ma pratique de yoga, à faire de chaque geste quotidien une expérience de yoga, que j'ai eu envie de le partager, d'en faire profiter d'autres personnes qui ne parleraient pas anglais et ne pourraient pas se rendre en Inde.

Je suis très heureuse que Saraswathi ait accepté de me faire confiance pour le transposer en France.

Je suis épaulée dans ce projet par Eniko Pianovszky qui vit en France et a suivi avec Yoga Vahini, l'école fondée par Saraswathi, une formation de plus de 4 ans.

Avec Eniko, nous avons établi un calendrier en Janvier, Février et Mars 2025 pour développer ce programme en 8 sessions de 3 à 4 heures chacune, basées sur les enseignements de Saraswathi, construites sur son approche personnelle du Yoga en s'appuyant sur le Yoga Sutra et autres textes classiques. Elle a aussi étudié avec Thich Nhat Hanh et s'inspire de son enseignement sur la Pleine Conscience.

S'ajoute à ces sessions une retraite en Inde de 5 jours en présence de Saraswathi qui est une option, un plus, mais en aucun cas une obligation.

Tous les renseignements sont sur mon site : [leyogaparleécriture.com](http://leyogaparleécriture.com)



Pour présenter Yoga Sadhana, le mieux est de laisser la parole à Saraswathi et son équipe qui le présentent ainsi sur leur site :

« Comment améliorer ma condition physique, mentale, émotionnelle ?

Comment identifier et comprendre mes émotions pour trouver équilibre et harmonie dans mes relations ?

Comment écouter et communiquer avec les autres de façon à s'enrichir mutuellement ?

Comment vivre et trouver ma place dans le monde depuis un espace de force et de clarté ?

Nous nous sommes tous posé ces questions à un moment de notre vie et nous avons essayé d'y répondre par divers moyens.

Le yoga offre des outils pour explorer ces questions, naviguer dans notre espace intérieur et trouver des directions et des pratiques pour améliorer nos vies.

Yoga Sadhana est une invitation à se tourner à l'intérieur de soi, à entrer en contact avec cette intelligence subtile qui est en chacun de nous et de trouver des réponses individuelles qui ont du sens pour soi. Il offre un espace bienveillant pour exprimer nos pensées, nos opinions, nos valeurs et comprendre comment elles impactent notre façon de nous percevoir et de gérer notre vie.

C'est une opportunité unique pour apprendre le yoga à travers l'étude de textes, la pratique et la réflexion personnelle, et s'adresse à tous ceux qui ont un intérêt profond pour le yoga.

Le yoga est traditionnellement reconnu comme une philosophie empirique, un moyen de réfléchir sur soi-même et sur sa relation au monde. Dans cette perspective, Yoga Sadhana se concentrera principalement sur l'expérience personnelle (que ce soit par des pratiques individuelles ou des exercices d'auto-réflexion). De brèves introductions aux différents concepts et dimensions du yoga seront proposées selon le contexte et les besoins de chacun. Ce programme a pour but de donner les moyens aux participants de s'épanouir dans une vie qui a plus de sens pour eux, en harmonie avec les cycles de chacun et de la nature. »

Que vous soyez simple pratiquant-e ou enseignant-e, je vous encourage à tester ce programme, je pense que vous ne le regretterez pas !



**Saraswathi a commencé son parcours sur la voie du yoga et de la guérison il y a 30 ans. Elle a étudié avec Sri TKV Desikachar pendant plus de 17 ans dans la tradition de Sri T Krishnamacharya, fortement fondée sur les enseignements de Patanjali et spécialisée dans l'adaptation du yoga aux besoins et capacités uniques de chaque individu. Elle est titulaire de deux maîtrises (en nutrition et psychologie) et d'un diplôme d'études supérieures en yoga. Elle a été professeur de yoga, consultante, formatrice et thérapeute pendant près de deux décennies au Krishnamacharya Yoga Mandiram à Chennai et a également été activement impliquée dans la recherche sur le yoga, apportant la perspective scientifique indispensable à la yoga thérapie. En 2010, Saraswathi et son mari Sundar ont fondé YogaVahini, dédié à la formation, à la thérapie et à la recherche spécialisées en yoga à Chennai et Hyderabad et propose de nombreux programmes de formation.. Son rêve est d'introduire la yoga thérapie personnalisée dans les soins de santé traditionnels**