

FIDHY

infos

Revue périodique
des adhérents de la FIDHY

N°93

MARS 2023



- P. 3 **Edito**
L'inspiration par les mots
Virginie Zajac
- P. 4 **Chronique**
Le corps de la déesse
Delia Curro
- P. 5 **Focus**
Jeûne et Yoga, des voies de transformation - Retours d'expériences
Nolwenn Bouillaud
- P. 9 **Focus**
Recommandations pour le Toumo
Anne Laurencon-Loviton
- P. 11 **UEY**
Programme spiritualité 2022-23 UEY
Les 50 ans de ZINAL 2023
Catherine Laugée
- P. 13 **Connaissance**
Traduire du sanskrit
Hélène Marinetti - Dipa
- P. 17 **Actualités**
Yoga, standardisation, instrumentalisation politique
Virginie Zajac
- P. 22 **En partage**
Lire
- P. 23 **Agenda des stages**



Fédération Inter-enseignements De Hatha Yoga
322 rue Saint-Honoré - 75001 Paris
06 63 13 11 43
contact@fidhy.fr - www.fidhy.fr



“L'inspiration par les mots”



Voici quelques lignes des upanishads qui résonnent avec les qualités nécessaires au monde d'aujourd'hui : force, courage, détermination, paix, mais aussi liberté, autonomie et recherche de la vérité seule et unique et d'un comportement exemplaire.

*Om ! Que mes membres et mon discours, souffle, yeux, oreilles, vitalité
Ainsi que tous mes sens, se développent en force.
Toute existence est le Brahman des Upanishads.
Que jamais je ne renie Brahman, ni que Brahman me renie.
Qu'il n'y ait jamais aucun reniement :
Qu'il n'y ait jamais aucun reniement, en tout cas de ma part.
Puisse les vertus que proclament les Upanishads devenir miennes,
Moi qui suis dévoué à l'Atman ; puisse ces vertus résider en moi.
Om ! Que la paix soit en moi !
Que la paix gagne mon environnement !
Que la paix soit en les forces qui agissent sur moi !
Ici se termine la Maha Upanishad, appartenant au Sama Véda. (p334)*

(...) Pour moi, il n'est ni servitude, ni libération, ni Traités, ni maître ; car ces notions sont éclairées par Maya, et je suis passé au-delà de Maya, l'Illusion, et suis non-duel. Que les souffles vitaux, selon leurs lois, fluctuent ; que le mental soit gonflé par le désir ! Comment la souffrance pourrait-elle m'affecter, moi qui suis par nature emplis de félicité ? J'ai réalisé l'Atman authentique. Ma nescience (ajnana) s'est évanouie. L'ego de l'auteur des actes m'a abandonné. Il n'est rien que je doive encore faire.

(...) Une source lumineuse, même de petite taille, peut faire reculer une vaste obscurité ; de même, un peu de sagesse détruit un grand pan d'ignorance. De même qu'il n'y a jamais eu, à aucun moment du triple temps, de serpent à l'intérieur de la corde, de même l'univers, depuis le sens de l'ego jusqu'au corps, ne peut exister en moi, qui suis l'Unique, non-duel. Étant de la nature de la pure Conscience, je ne peux receler d'inertie. Étant de la nature de la Vérité, je ne peux receler de fausseté. Étant de la nature de la Félicité, je ne peux receler de souffrance. C'est par l'intermédiaire de la nescience que l'univers brille comme s'il était réel. Quiconque récite cette Upanishad de la Connaissance du Soi durant un muhurta (45 minutes) n'aura plus de renaissance. Non, il n'aura plus de renaissance !

*Om ! Que mon discours reflète et s'accorde à mon esprit,
Et que mon esprit reflète mon discours.
Ô l'Unique, radieux de ta propre splendeur, révèle-toi à moi !
Que tous deux, discours et esprit, vous me transmettiez le Véda.
Que tout ce que j'ai entendu ne quitte jamais mon esprit.
Je réunirai et comblerai la différence entre le jour et la nuit, grâce à cette étude.
Je prononcerai ce qui est verbalement véridique,
Je prononcerai ce qui est mentalement véridique.
Puisse ce Brahman me protéger ;
Puisse-t-Il protéger celui qui parle et enseigne, puisse-t-Il me protéger ;
Puisse-t-Il protéger celui qui parle – Puisse-t-Il protéger celui qui parle.
Ici se termine l'Atmabodha Upanishad, appartenant au Rig Véda (p 269-270).*

N° ISSN : 1163 354 9

Directrice de la publication : Virginie Zajac

Comité de rédaction : Lise Beaulieu, Catherine Laugée, Florence Prié, Virginie Zajac

Contributeurs : Lise Beaulieu, Nolwenn Bouillaud, Delia Curro, Martin Dojcar, Catherine Laugée, Anne Laurençon-Loviton, Héléne Marinetti (Dipa), Florence Prié, Virginie Zajac

Crédit photos, dessins, visuels : Delia Curro, Patricia Giroud, Catherine Laugée, les auteurs et provenances divers

Impression : COPYMAGE, 4 rue Saint-Roch, 75001 Paris - imprimeur IMPRIM'VERT - Papier certifié FSC et Ecolabel



La rédaction de la FIDHY remercie tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce numéro

Virginie Zajac
Présidente de la Fidhy



“ Jeûne et Yoga, des voies de transformation Retours d'expériences ”

par Nolwenn Bouillaud
(Extraits de son mémoire 2018)

Voilà plus de dix ans que je pratique régulièrement le yoga et plus ponctuellement, au moins une fois par an, le jeûne. Ce sujet m'est venu comme une évidence après un jeûne en 2016. J'étais alors en deuxième année de formation au CEFYTO. J'ai fait un jeûne long de 21 jours avec une pratique plus intense du yoga et des asanas. Pendant ces 21 jours, j'ai participé à deux stages de yoga. Le premier, de six jours sur l'enseignement des asanas, a amorcé mon jeûne puis le second l'a clôturé avec quatre jours consacrés au pranayama. (...)

“Quelle est, à votre avis, la découverte la plus marquante de notre siècle ? Les avions à réaction ? La télévision, la radio ? L'énergie atomique ? Aucune d'entre elles. A mon avis, la plus grande découverte de notre temps, c'est la capacité à se régénérer physiquement, mentalement et spirituellement par le jeûne. En utilisant le jeûne scientifique on peut oublier son âge.”

Youri Nikolaev 1 (1905-1998), la santé par le jeûne, Moscou, 1973 (...)



LE JEÛNE DANS LE YOGA

Un tapas

Tapas, chaleur en sanskrit, peut également être traduit comme “ardeur ascétique”, [...] l'idée sous-jacente à tout cela est que la chaleur est créatrice »¹. Cette austérité, discipline ou morale, que s'imposent les yogis leur donne l'occasion de contrôler leur corps et leur esprit. Souvent perçu comme une contrainte, le tapas pratiqué à juste dose, c'est à dire sans générer de frustration mais en s'inscrivant dans un cadre, donne en réalité de la liberté.

Upavāsa et annasan

Ces deux termes sont utilisés pour parler du jeûne mais leur signification profonde donne à penser le jeûne de deux façons différentes. Upavāsa signifie “vivre près de Dieu” et renvoie à l'aspect spirituel car pendant le jeûne

“notre mental est tourné vers le haut, ce qui nous aide à penser au tout puissant”². C'est également un jeûne qui est accompagné par la méditation et le japa (répétition d'un mantra) ce qui offre une dimension plus subtile que la simple abstinence de nourriture. Pour la seconde, annasan, qui signifie sans manger, le jeûne est abordé uniquement comme une restriction alimentaire. Ces deux termes expriment deux approches du jeûne : une « yogique » où l'objet principal est spirituel alors que la seconde se limite à l'aspect alimentaire.

Sri Sri Sri Satchidananda : un adepte des jeûnes

“Il subsiste aujourd'hui cette puissance d'éveil, cette communication spirituelle et subtile qui nous accompagne et persiste au-delà de sa présence physique.”

“Le jeûne est une expérience qu'il propose à tous ses élèves, même s'il n'a pas d'objet thérapeutique. Il est indiqué pour la purifi-

cation mentale et la progression spirituelle... Saccidānanda yogi a réalisé un jeûne de vingt-quatre mois, entre 1970 et 1972, en s'abreuvant seulement avec de la noix de coco, pour assimiler les sels minéraux”³.

Dans la métaphysique hindoue, le processus de la manifestation, la Prakṛti (la nature manifestée), donne naissance aux cinq éléments fondamentaux que l'on appelle les cinq tattva :

- ākāśa, l'éther : pour l'unité et l'espace,
- vāyu, l'air : pour le mouvement,
- agni, le feu : pour l'énergie,
- jala, l'eau : pour l'attraction,
- pṛthivī, la terre : pour la nature solide.

Ils sont nés selon le principe suivant :

- de l'éther est né l'air,
- de l'air, le feu,
- du feu, l'eau,
- et de l'eau, la terre.
- (...)



Lorsque nous jeûnons, nous absorbons l'éther comme nourriture. Nous pouvons vivre sans manger. Durant le jeûne, l'éther remplit notre corps en plus grande quantité. Qu'il s'agisse d'un jeûne total ou d'un régime modéré, le manque sera comblé par l'éther. Il stimule notre appétit si bien que les aliments que nous prendrons par la suite seront digérés rapidement et facilement. Pour cette raison, nous devrions de temps en temps permettre à l'éther de pénétrer et occuper notre corps, car c'est lui le pourvoyeur de vie. (...)

Et pour le yogi, le jeûne doit s'accompagner du jeûne mental. L'état d'intériorité, de méditation, de contemplation et de réflexion intérieure et silencieuse est préconisé. À cela peuvent s'ajouter des techniques respiratoires prāṇāyāma et des Japa (mantra intérieurs).

LE YOGA PENDANT LE JEÛNE, UNE ACTION CONJOINTE

«Le yoga accompagne particulièrement bien la période de jeûne parce qu'il renforce à la fois la tonicité musculaire, la souplesse et la proprioception/coordination, tout en facilitant le métabolisme à tous les niveaux, dont probablement les fonctions d'élimination.»⁵

L'état de jeûne nous rend plus disponible, à l'écoute de notre corps. Nos sens aiguisés facilitent et privilégient les états méditatifs.

Pratiquer le yoga pendant le jeûne est très bénéfique, à mon sens. Les hygiénistes et autres préconisent un repos total ou presque pendant le jeûne. Personnellement, à une exception près, j'ai toujours ressenti des bienfaits après avoir pratiqué des asanas ou du pra-

nayama pendant mes jeûnes.

Les techniques d'hygiène et de nettoyage externe

C'est par ces techniques que commence la journée d'un jeûneur. Elles peuvent prendre un certain temps mais sont les clés d'une détoxification efficace. Gaṇḍūsa Snigdha consiste en un bain de bouche avec des gargarismes à l'huile de tournesol qui doivent être réalisés quotidiennement pendant au minimum 15 minutes. "Enseignée par Sri Sri Sri Satchidananda Yogi et conservée dans les notes de Marie Foucher-Bénédict : une - maximum deux - cuillère à soupe d'huile de tournesol extra vierge à malaxer en bouche pendant au moins 15 minutes. Faire l'exercice à jeun, de une à trois fois par jour.

Voici les maladies qui peuvent être guéries par cette pratique, à condition de respecter la durée du traitement de 3 fois 15mn par jour :

- 15 jours pour les problèmes respiratoires ;
- 20 jours pour les douleurs musculaires ;
- 45 jours pour les douleurs dues au flegme (kapha), la bouche, le coryza et le catarrhe respiratoire ;
- 1 mois pour les genoux, les dents, les nerfs, les gaz ;
- 3 mois pour les gencives, l'asthme, les yeux, les mains, les pieds ;
- 6 mois pour les troubles urinaires et dermatologiques ;
- 9 mois pour le cœur. Astanga Hridayam e Caraka Samhita"

Cette technique lutte aussi contre les altérations de la flore intestinale.

Hrid dhauti ou Jihva dhauti

Nettoyage de la langue avec une cuillère ou une spatule spécialement dédiée à cette pratique, matin et soir. Hrid signifie cœur en sanskrit et cette habi-



tude consiste à nettoyer le canal alimentaire situé dans la région du cœur. Cette technique est presque indispensable durant le jeûne car la langue est particulièrement chargée d'une pâte blanche qui correspond à la flore bactérienne buccale.

Basti

Basti désigne les lavements intestinaux, qui peuvent être à l'eau, à base d'huiles, Sneha Vasthi ou à base de décoction de plantes, Kashaya Vasthi. Sri sri sri Satchidananda conseille des lavements à l'eau tiède pour les personnes de constitution faible et froide pour les autres ⁶.

Les avis sont partagés sur cette pratique, pourtant elle me semble obligatoirement. La première raison est que pour rentrer en état d'autophagie, il est nécessaire que les intestins soient vides. Les lavements vont faciliter l'entrée dans le jeûne et éviter les sensations de faim qui sans cela pourraient apparaître.

Ils sont pratiqués régulièrement, tous les jours ou tous les deux jours et de façon plus espacée quand le jeûne est long, jusqu'au premier jour de reprise alimentaire. Avec de la pratique il est possible de faire Uddiyana bandha et agnisara dhauti qui vont masser les intestins remplis d'eau et favoriser l'excrétion.

Les asanas pour stimuler les principaux émonctoires

Le jeûne et le yoga vont agir conjointement. La pratique des asanas est