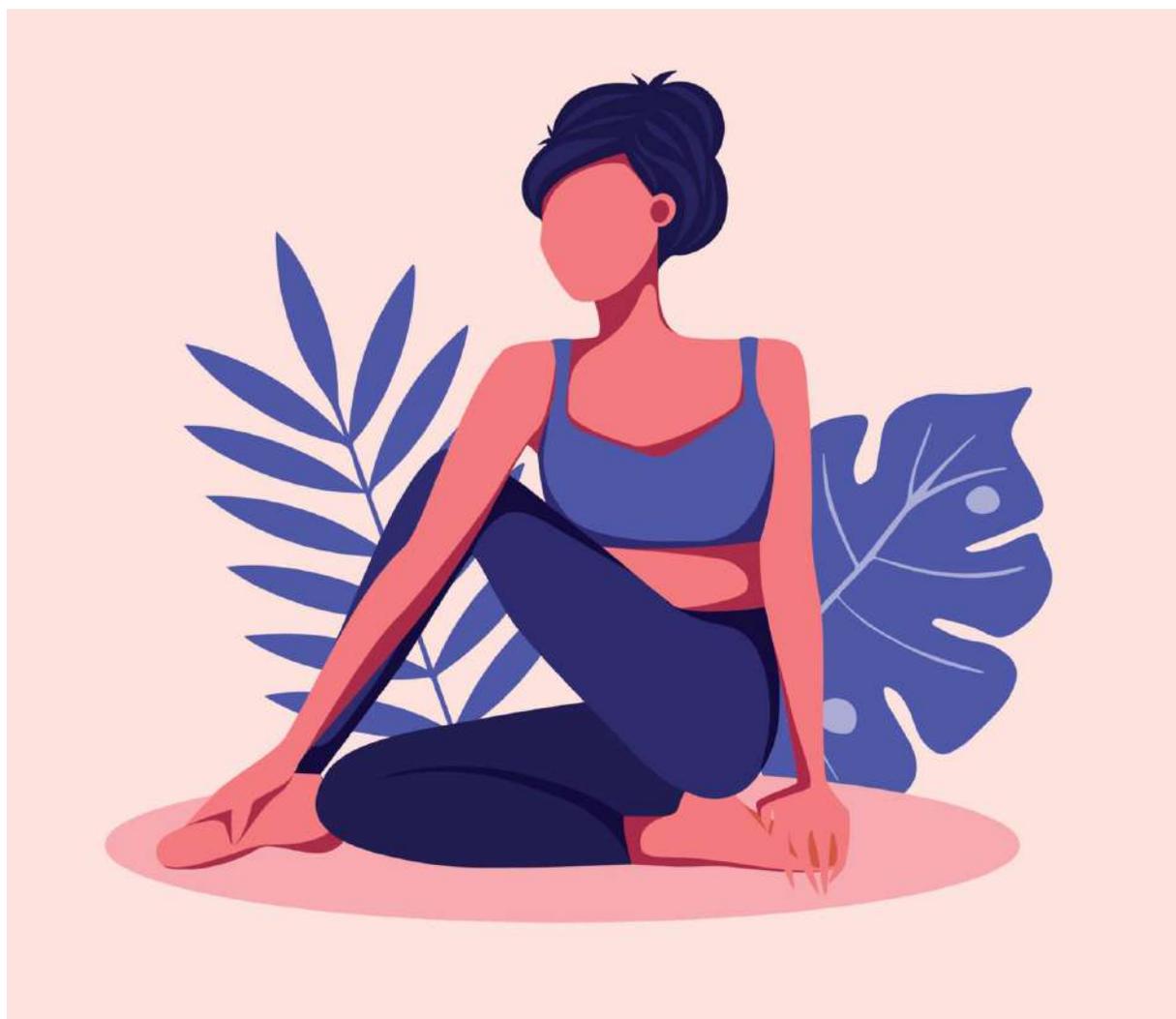


CAHIER DE VACANCES

YOGA Féminin

Été 2023

S'ouvrir à soi, aux autres... en confiance



(c) vecteezy

Ce cahier yoga est destiné à un usage personnel, aux élèves qui suivent régulièrement mes cours et qui connaissent les précautions d'usage et la démarche du yoga.

Tenez compte des conseils de votre médecin le cas échéant.

Respectez votre corps dans tous les cas !

Site : www.yogafleur.com

Blog : yogafleurdevie.blogspot.fr



facebook.com/yogafleur



instagram.com/yogafleur



twitter.com/yogafleur



<p># 1</p>  <p>3</p>	<p># 2</p>  <p>12</p>	<p># 3</p> <p>La posture du chat</p>  <p>8</p> <p>Marjaryasana</p>	<p># 4</p> <p>Salutation A</p>  <p>1</p> <p>Surya Namaskar A</p>
---	--	--	---

Drishitis : mouvements des yeux

Kaki mudra x 7 cycles

5 cycles

x 3 à 6 cycles selon chaleur

5

La posture du cadavre



Savasana

Si besoin de se reposer x 3 à 5 mn

6

La posture du guerrier II



Virabhadrasana II

x 5 à 20 cycles

7

La posture de l'aigle



Garudasana

x 3 à 6 cycles selon chaleur

8

La posture de la demie-torsion



Ardha Matsyendrasana

x 8 cycles



9

La posture du poisson



Matsyasana

x 8 cycles

10

La posture de la libération des vents



Pawanmuktasana

x 3 cycles Bhramari pranayama

11

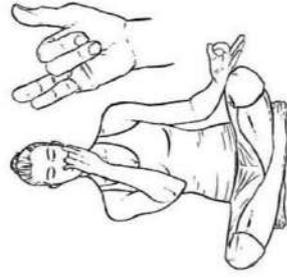
La posture du cadavre



Savasana

x 10 mn en silence - intégration

12



Chandra bhedana pranayama x 8 cycles IN
: G - EX : D

13

La position du Lotus

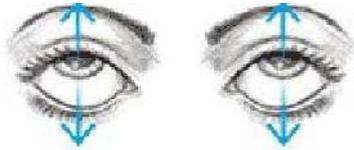


Padmasana

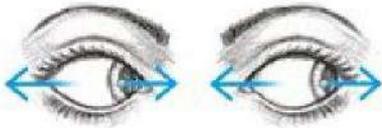
Méditation A-OU-M ; temps agréable

D'abord porter un nouveau regard sur le monde...

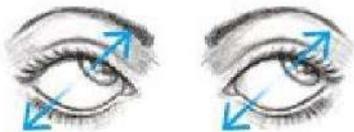
Faire chaque mouvement le **temps de 3 respirations**. Recommencer 3 cycles.
Si besoin demander, au préalable, l'avis de son médecin.



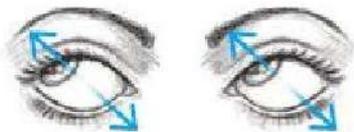
- 2 yeux regardent en haut.
- 2 yeux regardent en bas.



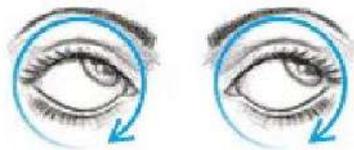
- 2 yeux regardent à droite.
- 2 yeux regardent à gauche.



- 2 yeux regardent en haut à droite.
- 2 yeux regardent en bas à gauche.



- 2 yeux regardent en haut à gauche
- 2 yeux regardent en bas à droite.



- 2 yeux tournent dans le sens des aiguilles d'une montre.



- 2 yeux tournent sens antihoraire.

Palming :

Finir par réchauffer ses mains en frottant les 2 paumes l'une contre l'autre puis les déposer comme des conques sur les yeux. Rester 1 mn.



Puis se rafraîchir...

RESPIRATION RAFRAÎCHISSANTE– *Kaki mudra (bec de corbeau)*



BIENFAITS

- Rafraîchit la peau
- Réduit imperfections du visage
- Aide à digérer

1. S'asseoir tranquillement dans une position confortable, le dos bien droit, les jambes relâchées. Si besoin poser des coussins sous votre fessier et vos genoux.

2. Former un bec de corbeau avec les lèvres (comme si on allait siffler). La langue reste donc à l'intérieur de la bouche.

Inspirer lentement, longuement par la bouche.

3. Puis fermer les lèvres, pencher légèrement la tête vers le bas, menton contre la gorge, [ou faire Jalandhara bandha, si connu, en appuyant fermement le menton dans le creux du cou] suspendre le souffle (un petit temps confortable)

4. Enfin expirer longuement, lentement par le nez.

5. Répétez le cycle plusieurs fois (5, 10 ou 20 fois). Arrêter dès gêne ou inconfort.

Ce pranayama peut être pratiqué à tout âge, et peut être l'occasion d'un jeu en famille.

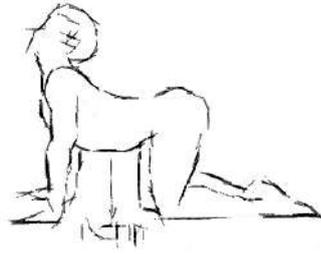
Très recommandé par temps chaud.



S'étirer...

POSTURE DU CHAT – *Marjariasana*

Se délier dans son axe de vie...



BIENFAITS :

- Étire et assouplit la colonne vertébrale
- Contrôle du souffle
- Circulation de l'énergie dans tout le corps
- Réactivation de la colonne de vie

1· A quatre pattes, mains sous les épaules. Coudes verrouillés. Genoux alignés sous les hanches. Jambes écartés d'une largeur de hanche. Orteils allongés.

2· En expirant : Le mouvement commence du bas du dos, depuis le coccyx, au rythme du souffle, faites le dos rond, jusqu'à enrouler la tête vers le ventre.

3· En inspirant: Le mouvement commence encore du bas du dos, depuis le coccyx, au rythme du souffle, creuser le dos, jusqu'à enrouler la tête vers le ventre.

4. Au rythme de votre respiration. Expire égal à l'inspire.

5. Au fur et à mesure, allonger expire et inspire.
Senter comme vague qui parcourt tout votre corps.
Senter l'harmonie entre votre corps et votre souffle.

Après une serie (expire+inspire) de 5 à 10.

6. Prenez la posture de l'enfant étiré si besoin.
Sentez toute votre colonne de vie qui s'est délié.



SALUTATION AU SOLEIL – Surya Namaskar

S'offrir au soleil naissant...



⇒ Ceci constitue une demi-salutation au soleil.

Recommencez de n°1 à n°12 avec le n°4 en flexion pied gauche en avant et n°9 en flexion pied droit en avant.

Puis finir votre série par la posture de la crêpe sur le sable ou la terre (Savasana / cadavre ci-dessous).

Pour voir le pas à pas des postures de la salutation au soleil, il y a 2 articles de mon blog qui les décrivent : <https://yogafleurdevie.blogspot.com/2023/07/saluer-le-soleil.html>



BIENFAITS de la salutation au soleil :

- Améliore la circulation des flux dans le corps
- Déverrouille les muscles et les articulations
- Étire tout le corps
- Aide à perdre du poids (prise de conscience de tout le corps)
- Aide à se centrer
- Amélioration du rythme cardiovasculaire

Traditionnellement la Salutation au Soleil se pratique très tôt le matin, en même temps ou même avant la visibilité / l'arrivée du soleil.

- Commencez vos salutations au soleil lentement, en déliant peu à peu le corps. Vous pourrez aller de plus en plus loin au fur et à mesure. Par exemple : commencez avec une pince genoux pliés, puis, lorsque vous sentez que les muscles sont bien échauffés, étirez les cuisses lors d'une prochaine série.
- Amusez-vous peu à peu à saluer avec humilité le soleil et à vous connecter à une force cosmique bien plus grande que vous.

POSTURE DU CADAVRE – SAVASANA



BIENFAITS

- Diminution du stress dans la vie quotidienne
- Une plus grande conscience de soi

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Fermez les yeux. Laissez les bras s'écarter du corps. Les jambes entre-ouvertes, pointes d'orteils relâchés vers l'extérieur.
3. Détendez profondément tous vos muscles, en commençant par les pieds et en remontant progressivement jusqu'au visage. Maintenez-les détendus.
4. Relâchez le mental. Ressentez le contact avec le tapis et votre corps.
5. Prendre une respiration apaisée et très lente.

Prenez le temps de vous poser dans la posture allongée du cadavre pour intégrer la totalité des bénéfices de la salutation au soleil.



Se centrer et tester son équilibre, pieds nus sur le sable ou la terre, voir même dans l'eau...

POSTURE DE LA GUERRIERE II – Virabhadrasana II



BIENFAITS :

- Renforce et étire tout le corps
- Augmente la confiance en soi et la volonté
- Améliore l'ancrage

1. Depuis la posture debout, écarter généreusement les jambes dans la longueur de votre tapis.
2. Garder les hanches ouvertes. Tourner le pied droit vers l'horizon. Tourner le pied gauche de manière à ce que le creux du pied gauche soit parallèle au talon droit.
3. Pliez le genou droit pour qu'il soit au-dessus de la cheville. Ne pas vriller le bassin.
4. Etirer les bras parallèles au sol. Les épaules sont basses ainsi que les omoplates. Au choix paumes de mains vers la terre ou vers le ciel. Tourner la tête et le regard vers le dessus de la main droite.
5. Etirez-vous de bas en haut, ressentez la force d'ancrage et la puissance de vos jambes. Etirez-vous en même temps dans l'horizon de vos bras, devant et derrière.
6. Respirez de bas en haut, depuis les pieds jusqu'au sommet de la tête. Inspirez en montant le souffle. Expirez, le souffle descend. Allongez vos respirations. Vous pouvez ajouter des contractions du périnée pour le renforcer : contracter le périnée à chaque inspire. Expirer en décontractant sans pousser vers le bas.
7. Restez le temps de 5 à 20 respirations.
8. Puis changer de côté
9. Reprenez la posture de la montagne (debout Tadasana) et intégrer la puissance et la force de la posture du guerrier/e en même-temps que vous reprenez un souffle naturel.



POSTURE DE L'AIGLE– *Garudasana (Garuda, l'aigle de Vishnu)*



BIENFAITS :

- Anti-cellulite
- Renforce volonté et concentration
- Ouvre intensément l'espace entre les omoplates
- Travail sur le chakra coeur et ajna chakra

CONTRE-INDICATIONS : Arthrite sévère. Phlébite.
Problème chevilles et/ou poignets.

ASTUCE : exercez-vous d'abord au positionnement des bras en posture stable assise.

1. Depuis la posture debout (Tadasana), plier les genoux, comme pour aller dans la posture de la chaise. Puis croiser la jambe Droite par-dessus la jambe Gauche. Le pied dessus du pied Droit essayez d'enrouler autour du mollet gauche, comme si les orteils droits voulaient rejoindre l'avant du tibia gauche.
2. Cherchez à rester stable en gardant les genoux le plus aligné avec votre buste et en fixant un point à l'horizon. Servez-vous des bras, comme des balanciers pour garder la stabilité.
3. Une fois stable, penchez le buste en avant sans arrondir le dos et croiser les bras devant vous en ouvrant un maximum l'espace entre les deux omoplates ; le bras Gauche passe par-dessus le bras droit. Puis plier les coudes et ramener les deux dos de mains l'un contre l'autre. Si votre souplesse le permet et les deux paumes de mains se rejoignent.
4. Portez vos mains au niveau de votre visage. Regard bien centré au niveau des mains et en direction de l'horizon.
5. Descendez le ventre sur les cuisses, en envoyant le coccyx vers l'arrière et le bas.
6. Respirer calmement, posément.
7. Pour revenir de la posture, décroiser d'abord les mains et les bras, puis décroiser les jambes.
7. Prendre un temps si besoin en Tadasana (posture ferme debout).
8. Recommencer de l'autre côté : jambe Gauche sur jambe Droite et bras Droit sur bras Gauche
9. Revenir en Tadasana (posture ferme debout).



POSTURE DE DEMI-TORSION ASSISE – *Ardha Matsyendrasana*

Digérer et assimiler tous les ressentis de la séance



BIENFAITS :

- Renforce les muscles abdominaux
- Renforce les reins
- Régule l'appétit

CONTRE-INDICATIONS :

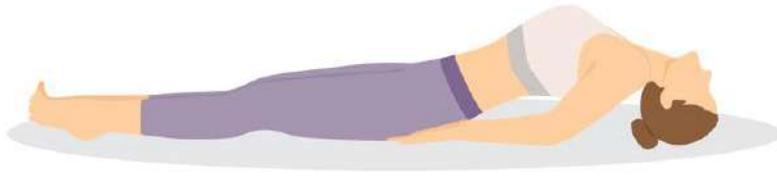
- Grossesse

1. Assise sur le sol, les jambes droites allongées devant soi. Plier le genou droit et mettre le pied gauche flexe. Soulever le pied droit et le déposer du côté gauche, au-delà de la jambe gauche.
 2. Enlacer avec le bras gauche le genou droit. Ramener le genou droit le plus proche possible de l'aisselle gauche.
 3. Déposer la main droite au sol à l'arrière du dos. Le buste reste droit. Porter le regard au-delà de l'épaule droite, sommet de la tête vers le ciel.
 4. Respirer de bas en haut dans tout le flanc, de la hanche droite jusqu'au sommet de la tête. Allonger au fur et à mesure la respiration. La respiration doit être lente et profonde. Compter les respirations : minimum 8 à l'inspire puis 8 à l'expire ; puis allonger à 12/12 et 16/16.
 5. Variante pour aller plus loin : plier la jambe gauche, genou au sol. Les 2 fesses doivent rester au sol et le buste rester droit. Attention à ne pas se déhancher.
 6. Rester minimum 5 à 10 mn. Retour sur une expiration
 7. Recommencer de l'autre côté : genou gauche vers aisselle droite. Jambe droite au sol. Bras droit enlace genou gauche. Amin gauche au sol. Regard se tourne vers côté gauche.
- Puis reviens lentement et passe à plat dos.



POSTURE DU POISSON – *Matsyasana*

Acter l'ouverture totale à la vie



BIENFAITS :

- Tonifie la thyroïde
- Aide à lutter contre l'asthme et les problèmes respiratoires
- Nettoie les émotions et apaise la colère

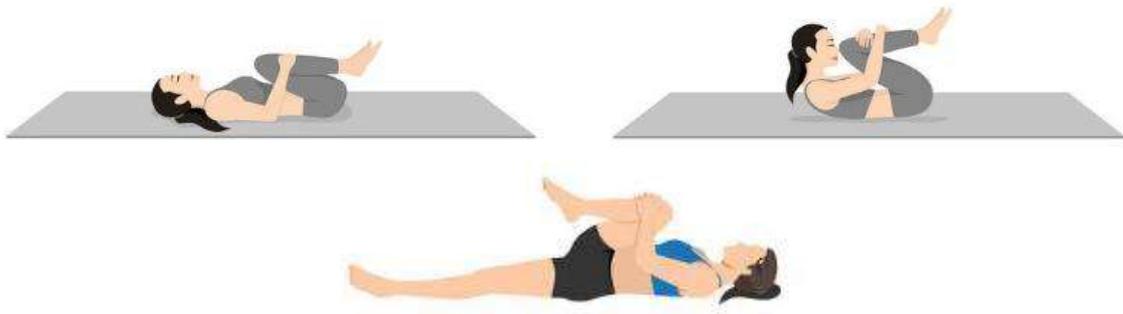
CONTRE-INDICATIONS :

- Hernie discale ou cervicale.

1. Allongez-vous à plat dos. Glisser les paumes de mains sous les fessiers.
2. S'appuyer sur les coudes en les rapprochant l'un de l'autre. Soulever le buste pour regarder le bout des pieds. Creuser entre les omoplates et ouvrir puissamment la poitrine. Basculer la tête en arrière et déposer sommet de la tête au sol.
3. Bien étirer tout le dos. Relâcher totalement les jambes en les laissant jointes sans forcer.
4. Restez le plus longtemps possible dans cette posture. Minimum 7 respirations tranquilles et apaisées.
5. Le retour doit être très maîtrisé. A aucun moment la tête ne décolle du sol. Enlevez les mains de sous le fessier. S'appuyer sur les coudes. Expirer creuser le nombril et peu à peu redéposer chaque vertèbres de bas en haut sur le tapis et rentrer le menton sur le cou.



POSTURE DE LIBERATION DES VENTS– *pawanmuktasana variante*



BIENFAITS :

- soulage flatulences (les fameux vents du nom de la posture)

CONTRE-INDICATIONS :

- femmes enceintes

1. Allongez-vous sur le dos, genoux serrés contre poitrine. Nuque étirée au sol.
2. Sur une expire le front rejoint les genoux. Bien étirer nuque, cela doit rester agréable. Rester dans la posture en respirant calmement par le ventre. Et en faisant 3 Bhramari pranayama (son du bourdonnement de l'abeille, comme vu en cours ; spécifiques).
3. Pour revenir, bien redéposer tête au sol, avec la nuque bien étirée au sol, puis les 2 pieds au sol.
4. Allongez jambe droite au sol, bien droite sans tension, et venir replier genou gauche vers la poitrine gauche. Bien étirer la nuque. Rester dans la posture en respirant calmement par le ventre.
5. Recommencer de l'autre côté.

Puis se poser en savasana (posture du cadavre).

Adaptez les postures à votre état de fatigue/ dynamisme, à votre état de santé ; respectez votre corps... et Perfectionnez-vos postures peu à peu et sentez comment votre corps s'éveille au soleil !



RELAXATION DANS LA POSTURE DU CADAVRE – SAVASANA



Déposez votre corps, en ressentant les points d'appuis du corps sur le sol.

Laissez la respiration se faire naturellement.

Visualiser chaque partie du corps, de bas en haut, qui se dépose de plus en plus sur le tapis.

Si besoin déposer une couverture roulée ou un bolster sous vos genoux.

Laissez tomber les pieds de part et d'autre du corps.

Prenez de plus en plus la place sur le tapis.

Oser prendre votre place. Sentez l'ouverture que vous faites à vous-même.

Puis ressentez le dessus de votre corps, offert à l'air... ouvert sur les autres... parfaitement en confiance, en sécurité et en total abandon à la vie.

Suivez votre respiration : inspire le ventre se gonfle, la poitrine se soulève...

expire le ventre se dégonfle, la poitrine s'abaisse...

Respirez naturellement, calmement...

Ressentez l'espace d'ouverture qui se crée dans votre corps... dans votre tête.

Restez dans l'accueil de tous les phénomènes (physiques, sonores, intérieurs, extérieurs, mentaux, psychiques, émotionnels...)

6. Pour sortir de la relaxation : reprenez conscience de votre corps dans la pièce.

Reprenez conscience de votre respiration. Inspirez par les pieds et remonter jusqu'au visage ; Expirez remuer vos pieds, vos mains ; puis le reste du corps s'étire.

Ouvrez les yeux. Et prenez votre temps pour vous assoir et vous lever.



RESPIRATION APAISANTE – Chandra Bhedana Pranayama - par étapes



BIENFAITS

- Apporte de la fraîcheur au corps.
- Apaise et calme le mental
- Aide contre la sensation de flou oculaire
- Soulage du stress et des maux de tête
- Apaise hypertension artérielle

1. Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable, le dos bien droit, les jambes relâchées. Si besoin sur des coussins. Fermez les yeux.

2. Geste de la main droite : *Nasika mudra* ou *Vishnu mudra* pliez index et majeur.

3. ETAPE 1 :

Bouchez la narine Droite (avec le pouce).

Inspirez et expirez uniquement par la narine Gauche.

Comptez le temps de 8 pour chaque inspire et le temps de 8 pour chaque expire. Faire 7 cycles

4. ETAPE 2 :

Inspirez toujours par la narine Gauche mais expirez toujours par la narine Droite.

Comptez le temps de 8 pour chaque inspire et le temps de 8 pour chaque expire. Faire 7 cycles

5. ETAPE 3 :

Inspirez par la narine Gauche le temps de 8.

Rétention de souffle poumons pleins et poitrine haute, le temps de 8.

Expirez par la narine Droite le temps de 8.

Rétention de souffle à vide, le temps de 8.

Faire 10 cycles

La rétention doit être agréable et maîtriser.

Si besoin, commencer par une rétention le temps de 4.

Puis relâcher la main et équilibrer votre respiration naturelle dans les deux narines.



MEDITATION du A...OU...M... la mer qui s'apaise



DANS UNE POSTURE ASSISE

BIENFAITS :

- Diminution du stress dans la vie quotidienne
- Une plus grande conscience de soi

1. Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable. Fermez les yeux. Détendez profondément tous vos muscles, en commençant par les pieds et en remontant progressivement jusqu'au visage. Maintenez-les détendus. Dos droit ferme mais souple.

2. Respirez par le nez. Prenez conscience de votre respiration. En inspirant, sentez la fraîcheur à l'entrée de vos narines et laissez monter votre souffle jusqu'au centre entre les deux sourcils.

3. Visualisez là, à ajna chakra, une mer agitée.

A l'expire, prononcer le son A jusqu'au bout du souffle. Faites-le pendant 2 à 10 mn.

4. Puis en continuant la méditation, visualisez la mer qui s'apaise.

A l'expire, prononcer le son OU jusqu'au bout du souffle. Faites-le pendant 2 à 10 mn.

5. Puis en continuant la méditation, visualisez la mer qui est calme.

A l'expire, prononcer le son M (lèvres fermées) jusqu'au bout du souffle.

Faites-le pendant 2 à 10 mn.

6. Puis tout en visualisant la mer calme à l'inspire... en expirant, chantez le mantra « AOUM » à voix haute. Imaginez en même temps, que votre AOUM fait ricochet sur la mer jusqu'au point le plus loin possible. Inspirez... expirez « AOUM », inspirez... expirez « AOUM », etc. Respirez sans forcer, de façon naturelle.

7. Lorsque des pensées vagabondes se présentent, revenez à l'écoute des vibrations des «AOUM».

8. Continuez pendant par exemple 5 mn puis récitez mentalement les « AOUM » récite mentalement. Continuez encore 5 mn. Puis arrêtez la récitation intérieure et restez dans la pure énergie du mantra.

9. Pour sortir de la relaxation : reprenez conscience de votre corps, de votre respiration. Puis remuer vos mains ; puis le reste du corps accueille les mouvements intuitifs. Ouvrez les yeux.
FIN DE LA SEANCE.



A MEDITER...

Un des textes dit fondateur du yoga d'aujourd'hui, écrit il y a fort... fort... ...longtemps. Tu as lu le 1^{er} chapitre l'été 2020, le 2^{ème} chapitre à l'été 2021, le 3^{ème} chapitre à l'été 2022, voici le 4^{ème} et dernier chapitre avec ses aphorismes.

**C'est un chapitre très philosophique et pas forcément très digeste...
On y parle des expériences d'incarnation, des champs d'expérience du mental, des karmas (actions), des impressions laissées de vie en vie (vasana), de l'objet des sens, de la Libération finale et du Samadhi (l'état supérieur libéré).**

Traduction et interprétation du Centre Ramayana

Les Yoga Sutras de Patanjali – le Chapitre 4

Chapitre 4 des Yoga Sutras:

'Liberté Absolue' (Kaivalya Pada)

Moyens d'obtention de l'expérience (Yoga Sutras 4.1-4.3)

4.1 Les réalisations les plus subtiles viennent avec la naissance ou sont atteintes à travers des herbes, mantra, austérités ou concentration.

4.2 La transition ou la transformation en une autre forme ou type de naissance se fait par le remplissage de leur nature innée.

4.3 Les causes ou les actions accidentelles ne conduisent pas à l'émergence d'acquisitions ou de réalisations, mais plutôt à l'élimination des obstacles, tout comme la façon dont un agriculteur enlève une barrière (vanne d'écluse), de manière à permettre naturellement l'irrigation de son champ.

Utilisation avancée de l'esprit (Yoga Sutras 4.4-4.6)

4.4 Les états de conscience qui émergents ressortent de l'individualité du « je » (asmita).

4.5 Bien que les activités du mental puissent être diverses, l'esprit est le directeur des nombreux (nombre d'états de conscience).

4.6 De ces champs mentaux, celui qui est né de la méditation est exempt de toute impression latente qui pourrait produire le karma.

Actions et karma (Yoga Sutras 4.7-4.8)

4.7 Les actions des yogis ne sont ni blanches ni noires, alors qu'elles sont triples pour les autres.



4.8 Ces trois actions entraînent des impressions latentes (vasanas) qui ne se produiront plus tard que correspondant à ces impressions.

Impressions subconscientes (Yoga Sutras 4.9-4.12)

4.9 Puisque la mémoire (smriti) et les modèles d'habitudes profondes (samskaras) sont les mêmes en apparence, il existe une continuité ininterrompue dans la lecture de ces traits, bien qu'il puisse y avoir un écart d'emplacement, de temps ou d'état de vie.

4.10 Il n'y a pas de début de processus de ces habitudes profondes (samskaras), en raison de la nature éternelle de la volonté de vivre.

4.11 Puisque les impressions (4.10) sont maintenues ensemble par cause, motif, substrat et objet, elles disparaissent lorsque ces impressions profondes disparaissent.

4.12 Le passé et le futur existent dans la réalité actuelle, semblant être différents en raison de caractéristiques ou de formes différentes.

Objets et les 3 gunas (Yoga Sutras 4.13-4.14)

4.13 Si ces caractéristiques ou ces formes toujours présent sont manifestes ou subtiles, elles sont composées des éléments primaires appelés les trois gunas.

4.14 Les caractéristiques d'un objet apparaissent comme une seule unité, car elles se manifestent uniformément à partir des éléments sous-jacents.

Aspects perceptifs de l'esprit (Yoga Sutras 4.15-4.17)

4.15 Bien que les mêmes objets puissent être perçus par différents esprits, ils sont perçus de différentes façons, parce que ces esprits se manifestent différemment.

4.16 Cependant, l'objet lui-même ne dépend pas d'un seul esprit, car s'il l'a fait, alors, qu'arrivera-t-il à l'objet s'il n'était pas expérimenté par cet esprit?

4.17 Les objets sont connus ou non connus selon la manière dont la coloration de cet objet tombe sur la coloration de l'esprit qui l'observe.

Illumination de l'esprit (Yoga Sutras 4.18-4.21)

4.18 Les activités de l'esprit sont toujours connues par la conscience pure, parce que cette conscience pure est supérieure, soutenue et maîtresse sur l'esprit.

4.19 Cet esprit n'est pas auto éclairant, car il est l'objet de la connaissance et de la perception par la conscience pure.

4.20 Ni l'esprit ni le processus éclairant ne peuvent être connus simultanément.



4.21 Si un esprit était illuminé par un autre, comme son maître, il y aurait une progression sans fin et absurde des connaissances, ainsi que de la confusion.

Buddhi et la libération (Yoga Sutras 4.22-4.26)

4.22 Lorsque la conscience immuable semble prendre la forme de cet aspect le plus fin du champ mental (4.18), l'expérience de son propre processus cognitif est possible.

4.23 Par conséquent, le champ de l'esprit, qui est coloré par les deux voyants et vu, a le potentiel de percevoir tous les objets.

4.24 Ce champ d'esprit, bien que rempli d'innombrables impressions, existe pour le bénéfice d'une autre conscience témoin, car le champ mental fonctionne uniquement en combinaison avec ces impressions.

4.25 Pour celui qui a connu cette distinction entre le voyant et cet esprit le plus subtil, les fausses identités et même la curiosité de la nature de soi s'arrêtent.

4.26 Alors l'esprit est enclin à la plus haute discrimination et gravite vers la libération absolue entre voyant et vu.

Violations à l'illumination (Yoga Sutras 4.27-4.28)

4.27 Lorsqu'il y a des ruptures ou des brèches dans cette discrimination élevée, d'autres impressions découlent de l'inconscient profond.

4.28 L'élimination de ces mémoires de pensée interférentes est par le même moyen par lequel les colorants d'origine ont été supprimés.

L'illumination perpétuelle (Yoga Sutras 4.29-4.30)

4.29 Lorsqu'il n'y a plus d'intérêt même dans l'omniscience, cette discrimination permet au samadhi, qui apporte une abondance de vertus comme un nuage de pluie qui apporte de la pluie.

4.30 Après cette forme de samadhi, les colorants des kleshas et des karmas sont enlevés.

Les connaissances sont devenues peu nombreuses (Yoga Sutras 4.31)

4.31 Puis, en supprimant ces voiles d'imperfection, vient l'expérience de l'infini, et la réalisation qu'il n'y a presque rien à savoir.



Gunas après la libération (Yoga Sutras 4.32-4.34)

4.32 En conséquence de ce samadhi (4.29), les trois éléments primaires ou les gunas (4.13-4.14) auront rempli leur but, cessent de se transformer en transformations ultérieures et reculent dans leur essence.

4.33 Le processus de séquençage des moments et des impressions correspond aux moments du temps et est appréhendé au point final de la séquence.

4.34 Lorsque ces éléments primaires impliquent, ou se retrouvent dans ce dont ils ont émergé, il y a la libération, où le pouvoir de la conscience pure s'établit dans sa vraie nature.

FIN



CONSEILS DE LECTURES ESTIVALES (nouvelle sélection)

[Promis, c'est plus digeste que les Yoga Sutra ;o)]

- Kali - Mythologie, pratique secrètes et rituels, Daniel Odier

Tout savoir sur cette déesse sauvage, sombre, qui nous parle de notre obscurité.

- La Bhagavad Gita ou l'Art d'agir, Colette Poggi

Une histoire célèbre qui invite à la réflexion.

- Le Chien tête en bas, Clémentine Erpicum

Connaître l'histoire derrière le nom des postures de yoga.

- La Voie de la paix intérieure, B.K.S. Iyengar

La philosophie du yoga dans un exposé clair et rempli de la sagesse d'un grand yogi.

- On ne choisit pas de naître, On décide de vivre, Léonard Anthony

Petits textes classés par thème : le jugement, le temps, l'envie...

- Milarépa, le yogi-poète tibétain, Alexandra David Neel

Récit de la vie et d'anecdotes de la vie de Milarépa, grand sage tibétain

- Tant que le café est encore chaud, Toshikazu Kawaguchi

Petit livre qui se déguste le temps d'une tasse de thé ou deux.

- Paradis perdus, Eric-Emmanuel Schmitt

Tome1 en poche de la Traversée des Temps qui raconte en roman l'histoire de l'humanité.

- Autobiographie d'un yogi, Paramhansa Yogananda

Une histoire passionnante du yogi emblème du Kriya Yoga

Musiques estivales

Les kirtan de Krishna Das

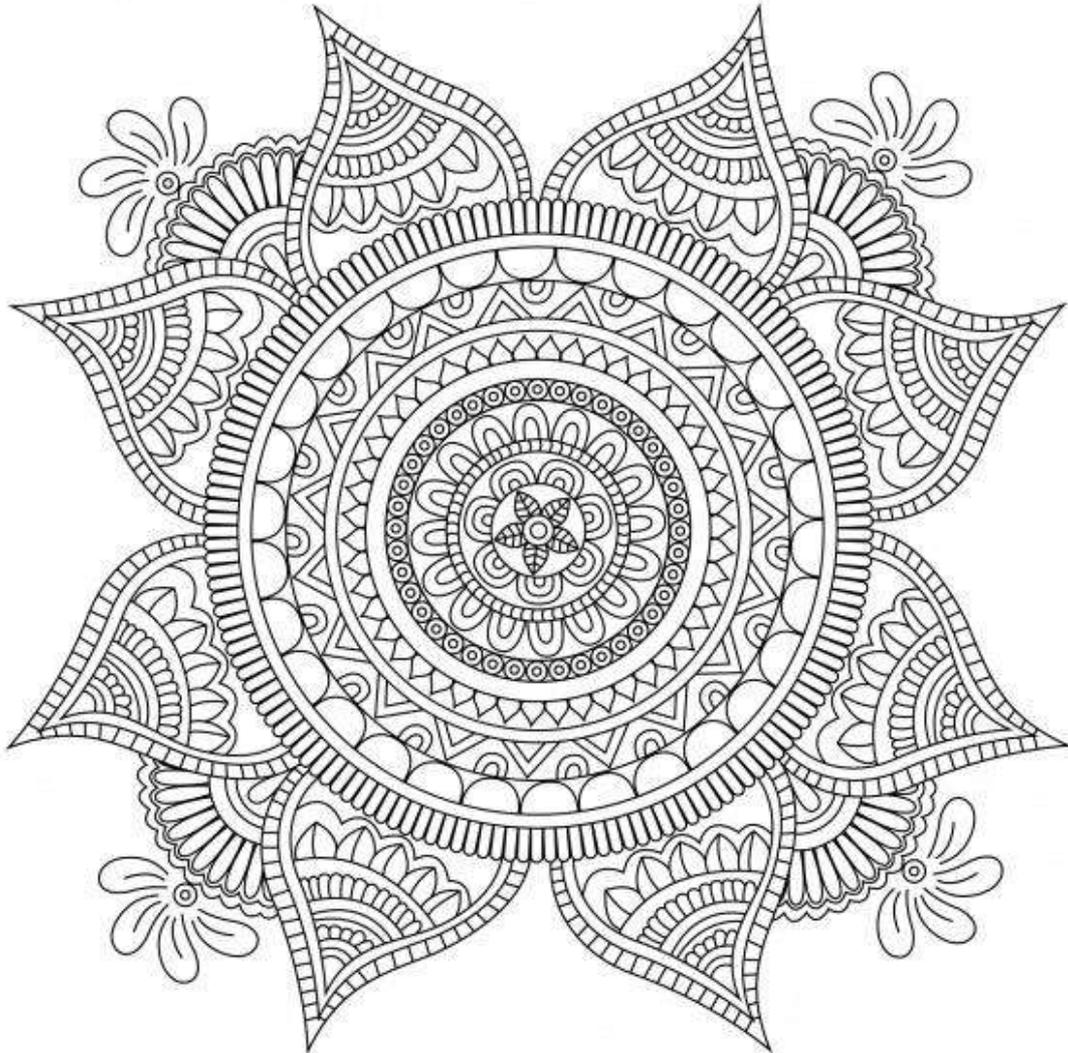
Des musiques à base de Flûte Bansuri

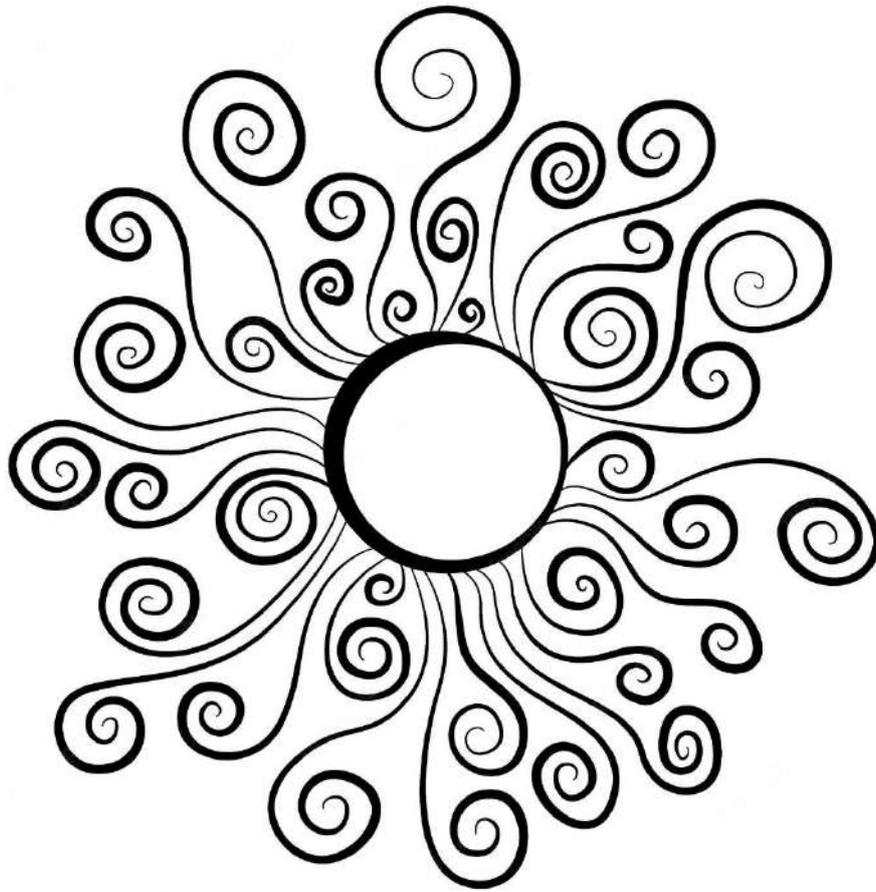
Les sons méditatifs de Meditative Mind



A COLORIER

Laisser libre-cours à sa créativité





Que ta conscience s'expande et rayonne comme un soleil...

A tout bientôt !

Suivez-moi tout l'été sur :

www.yogafleur.com

facebook.com/yogafleur

instagram.com/yogafleur

twitter.com/Yogafleur

ou Contactez-moi :

Jacinthe Jyothirmayi Stefanovic

Tél : +33 6 20 15 05 70

Email : contact@yogafleur.com

