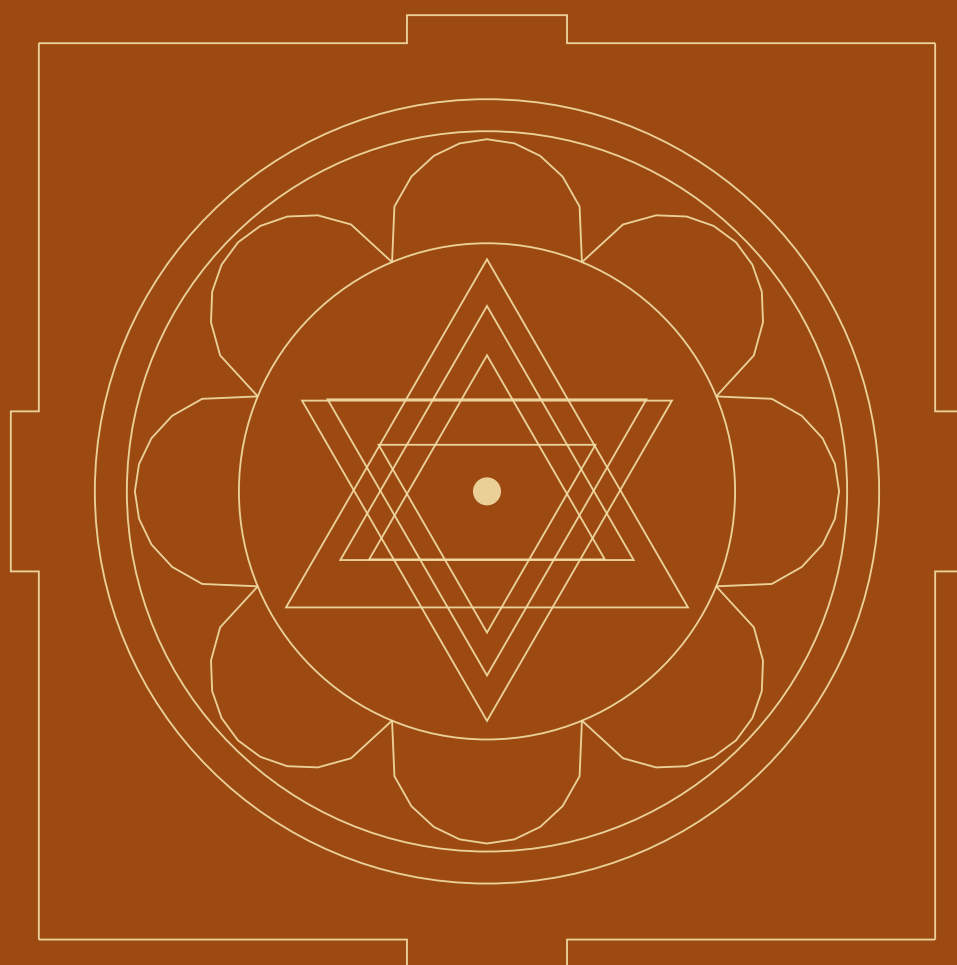


PRATIQUE

# Niveau 3 — La pratique autonome : bâtir sa sadhana pour la vie

*Construire vos propres séances, les adapter aux saisons, à l'âge et à l'énergie, ajouter une courte rétention, le japa et une assise plus longue, tenir un journal pour la vie, et savoir quand chercher un maître*



योग

yoga

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

---

# Sommaire

|                                                                       |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|
| Avant de commencer                                                    | 4 |
| Le troisième mot : adhimātra                                          | 4 |
| Pour qui est ce livre                                                 | 4 |
| Chapitre 1. Svādhyāya sur le tapis : pratiquer sans professeur à côté | 6 |
| Le mot                                                                | 6 |
| Ce qui change quand on pratique seul                                  | 6 |
| Les trois questions du jour                                           | 6 |
| Un autoportrait pour commencer                                        | 7 |



# Avant de commencer

Au niveau 1, vous avez appris les formes et le souffle. Au niveau 2, vous les avez approfondies en suivant des séances écrites pour vous. Le niveau 3 est une étape d'une autre nature. Il n'y a pas de nouvelle série de postures à collectionner. Ce qui change, c'est qui décide. Désormais, les séances sont les vôtres : vous les construisez, vous les adaptez au jour, à la saison et à la décennie de votre vie, et vous les faites durer des années.

La tradition a un mot pour cela : sādhanā (साधना), la pratique quotidienne qui mène quelque part. Elle a aussi un mot pour la qualité qu'elle vous demande : svādhyāya (स्वाध्याय), l'étude des textes et l'étude de soi. Ce livre est un manuel pour les deux. Il vous donne la logique d'une séance, quatre séances maîtresses d'où partir, les règles pour les adapter, les étapes suivantes du souffle, du mantra et de la méditation, un journal pensé pour toute une vie, et les signes honnêtes qu'il est temps de chercher un maître.

## Le troisième mot : adhimātra

Dans les Yoga Sūtra, Patañjali distingue les pratiquants selon l'intensité de leur engagement : doux, moyen et intense, mṛdu, madhya et adhimātra (1.21-22). Yogide nomme ses trois niveaux d'après ces mots ; c'est notre façon de les nommer, et Patañjali parle d'ardeur, non d'un programme. Adhimātra ne veut pas dire des postures plus difficiles. Cela veut dire une pratique devenue une part stable et choisie de la vie, chaque jour.

### Yoga Sūtra 1.21

· तीव्रसंवेगानामसन्नः ॥ tīvrasaṁvegānām āsannaḥ « Pour ceux dont l'ardeur est intense, il est proche. »  
(Notre traduction.)

## Pour qui est ce livre

- Les pratiquants qui ont suivi un programme structuré pendant au moins un an (par exemple Commencer le yoga chez soi en 30 jours et Niveau 2 — Approfondir sa pratique en 12 semaines) et veulent pratiquer sans livre ouvert sur le tapis.
- Celles et ceux qui ont obtenu 17 points ou plus à l'auto-évaluation en douze questions du niveau 2, ou qui se reconnaissent dans le chapitre 1.
- Les élèves de retour d'une formation de professeur qui veulent garder vivante une pratique personnelle.
- Toute personne qui pratique depuis des années en cours et veut une pratique à elle, à la maison.

### À lire avant de commencer.

Ce livre introduit une courte rétention du souffle poumons pleins (chapitre 6) et le verrou de la gorge

avec rétention. Ne pratiquez ni rétention du souffle, ni respiration vigoureuse (kapālabhāti, bhastrikā), ni posture tête en bas si vous êtes enceinte, si vous avez de l'hypertension, une maladie cardiaque, un glaucome ou un décollement de rétine, une épilepsie, une hernie, ou une opération récente, sans l'accord de votre médecin. Apprenez la posture sur la tête, la chandelle complète et toute rétention longue avec un professeur qualifié. Arrêtez-vous immédiatement et appelez à l'aide en cas de douleur dans la poitrine, d'essoufflement brutal, de malaise ou de mal de tête violent et soudain. Urgences : 15 ou 112 en France, 112 en Belgique, 144 ou 112 en Suisse, 911 au Canada.

# Chapitre 1. Svādhyāya sur le tapis : pratiquer sans professeur à côté

## Le mot

Svādhyāya est formé de sva, propre, et adhyāya, étude, leçon, récitation. Dans son sens le plus ancien, c'est la récitation de son propre texte védique, appris par cœur. Patañjali le range parmi les observances (Yoga Sūtra 2.32) et dans le yoga de l'action :

### Yoga Sūtra 2.1

· तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ tapaḥsvādhyāyēśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ « La discipline, l'étude et l'abandon au Seigneur sont le yoga de l'action. » (Notre traduction.)

Les maîtres modernes étendent souvent le mot à l'étude de soi. Les deux sens se rejoignent sur le tapis : vous lisez un texte, et vous lisez votre corps, votre souffle et votre esprit avec autant de soin qu'un texte.

## Ce qui change quand on pratique seul

En cours, quelqu'un choisit pour vous : l'ordre, le rythme, la durée des tenues, le moment du repos. Chez vous, chacun de ces choix devient le vôtre. C'est la liberté du niveau 3, et son danger. Les dérives habituelles sont bien connues :

| Dérive        | À quoi elle ressemble                                 | Le remède                                                    |
|---------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Le confort    | seulement les postures qu'on aime, toujours les mêmes | une famille évitée, chaque semaine (chapitre 3)              |
| L'ambition    | toujours un peu plus loin, jusqu'à la douleur         | la règle du souffle et la règle de la contre-posture         |
| La dispersion | une nouvelle méthode chaque mois                      | une séance maîtresse pendant au moins un mois (chapitre 4)   |
| L'érosion     | de plus en plus court, puis plus rien                 | un minimum fixé d'avance                                     |
| L'isolement   | personne ne voit votre pratique pendant des années    | un cours ou un professeur quelques fois par an (chapitre 11) |

## Les trois questions du jour

Avant chaque séance, asseyez-vous une minute et demandez-vous :

1. **Comment va mon corps aujourd'hui ?** Raide, reposé, fatigué, douloureux quelque part ?
2. **Comment est mon énergie ?** Lourde, dispersée, calme, agitée ?

### 3. De combien de temps est-ce que je dispose vraiment ?

Puis choisissez votre séance au chapitre 4 et adaptez-la avec le chapitre 5. Après la séance, écrivez une ligne dans votre journal (chapitre 9). Cette petite boucle, demander, choisir, pratiquer, noter, est toute la méthode du livre.

## Un autoportrait pour commencer

Écrivez honnêtement. Vous relirez cette page dans un an.

**Depuis quand je pratique, et comment :**

---

---

---

---

**Ce que ma pratique m'apporte aujourd'hui :**

---

---

---

---

**Ce qu'elle ne m'apporte pas encore :**

---

---

---

---

**Ce que j'évite sur le tapis :**

---

---

---

---

## Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

**Le livre complet compte 40 pages.**

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paielement unique, PDF immédiat.