

Premier pilier du yoga, YAMA, sont les disciplines morales (Iyengar, La Bible du yoga) ou les règles par rapport à autrui qui permettent d'être en harmonie avec les autres dans la société.

Yama comprend cinq préceptes :

- Ahimsa : « a » est en sanscrit le préfixe de la négation et « himsa » signifie la violence. Ahimsa peut donc se traduire par la non violence ou par la bienveillance. Le yogi se doit de respecter toute personne ou toute créature et lui apporter un amour désintéressé (agapé). Ahimsa s'applique aussi pour soi même, par exemple, dans la pratique des postures (respecter son corps et ses limites) mais aussi dans la vie quotidienne.
- Satya : la vérité. Vivre dans la vérité de ses actes, de ses paroles et de ses pensées est l'objectif du yogi. « Quand on est établi dans un état de vérité, l'action porte des fruits appropriés. » (*Aphorisme II-36) Yoga Sutra.*
- Asteya : étymologiquement, le non vol ou l'honnêteté. Cela couvre autant le fait de prendre quelque chose qui appartient à autrui que le mauvais usage ou l'abus. Toute possession est relative, éphémère y compris notre corps. Appliquer asteya revient à lâcher prise, accepter.
- Brahmancharya : cela peut être traduit par la chasteté ou retenue dans tous les univers de la vie. Le yogi doit vivre sans attendre de bénéfice de ses actions.
- Aparigraha : ne pas thésauriser, ne pas s'enrichir. « Celui qui se désintéresse de l'acquisition de biens inutiles connaît la signification de la vie ». (*Aphorisme II-39) Yoga Sutra*



YOGARIMOC



Posture du Papillon – Baddha Konasana

Assis, les jambes en losange, les plantes de pieds l'une contre l'autre, approchez vos talons vers vos hanches, amenez vos mains sur vos pieds et crochetez vos doigts à l'avant de vos doigts de pieds. Ressentez bien l'appui de vos ischions sur le sol et redressez votre dos. Portez votre regard au loin en ayant la tête droite.

Une fois que vous êtes bien ancrés, relevez vos genoux vers le ciel en inspirant et abaissez les vers le sol en expirant. Ce mouvement alternatif rappelle le battement des ailes du papillon.

Poursuivez à votre souhait et suivant votre rythme.

La posture du papillon permet de travailler l'ouverture des hanches. Elle est bonne aussi pour les genoux, la flexibilité des chevilles et des pieds. Le rachis est aussi sollicité dans le maintien droit. Les articulations des doigts des mains et les épaules bénéficient aussi de la posture.

Le papillon aide à parfaire notre équilibre. Il aide aussi à diminuer les désagréments d'ordre hormonal et à chasser la dépression légère.

Variantes :

- Vous pouvez poursuivre la posture en statique en amenant vos mains sur vos genoux et en laissant agir la pesanteur pour faciliter l'ouverture des hanches.
- Vous pouvez associer Mula Banda à la posture et ainsi faire travailler le périnée.
- Vous pouvez en maintenant le dos droit, amener votre tête vers les pieds en expirant et remonter sur l'inspiration.

