

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	18 (1961)
<b>Heft:</b>	[9]
<b>Artikel:</b>	Qu'est-ce que le Yoga?
<b>Autor:</b>	Jeannotat, Marie-Rose
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996540">https://doi.org/10.5169/seals-996540</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Qu'est-ce que le Yoga ?

Texte et démonstrations : Marie-Rose Jeannotat, Sion

**Introduction :** « L'Oasis » de Macolin eut le privilège d'accueillir, durant le mois de juillet dernier, des hôtes bien sympathiques : Monsieur et Madame Yves Jeannotat et leurs deux filles Violaine et Françoise.

Yves Jeannotat s'est fait un nom dans l'athlétisme suisse, comme spécialiste des courses à pied. La panoplie impressionnante de médailles, de challenges, de diplômes et souvenirs qui garnissent son domicile sédunois sont autant de témoignages éloquents de l'exceptionnelle qualité de cet athlète. Madame Jeannotat qui seconde admirablement son époux dans son persévérant effort vers la performance suprême, en chronométrant tous ses entraînements, s'est découverte une passion réelle pour le Yoga sur les mystères duquel elle a bien voulu nous faire ci-après quelques révélations, que nous complétons par quelques-unes des vues prises lors de la démonstration qu'elle eut l'amabilité de faire aux candidates et candidats maîtres et maîtresses de gymnastique et de sport en stage à l'EFGS à ce moment-là. Elève de Melle Lise Taillard et S. Yesudian, professeurs de Yoga, Madame Jeannotat dirige actuellement à Sion un cours qui connaît le plus grand succès. Nous la remercions bien sincèrement pour sa précieuse et si compétente collaboration en espérant qu'un si bon début soit l'augure de nombreux autres travaux aussi captivants.

Francis Pellaud

## Définition

Le Yoga est un système pratique d'une parfaite auto-culture. Par cette pratique se développent harmonieusement les aptitudes psychiques et mentales. Le Yoga permet d'atteindre la maîtrise absolue sur la nature entière. L'adepte peut se rapprocher de la perfection éthique, de la concentration parfaite et il peut acquérir de nombreux pouvoirs psychiques.

Le Yoga est une psychologie appliquée.

Le Yoga détourne l'attention de la matière pour la concentrer sur le monde intérieur et spirituel.

## Les quatre sentiers

Comme le même habit ne sied pas à chacun, de même, une seule méthode ne peut convenir à tous. Aussi existe-t-il quatre « Sentiers » ou disciplines principales de Yoga, qui s'adaptent aux différents tempéraments humains. Ils conduisent tous au même but : la réalisation du « Soi ». Ces quatre sentiers partent chacun d'un point différent, mais se rejoignent par la suite. Ainsi il y a :

Pour l'homme d'action : **Le Karma - Yoga :**

Il purifie le mental et développe le pouvoir d'action.

Pour le dévotionnel : **Le Bhakti - Yoga :**

Il développe le cœur et confère des qualités divines.

Pour le mystique : **Le Raja - Yoga :**

Il donne l'équilibre mental et la concentration.

Pour le philosophe : **Le Gyana - Yoga ou Vedanta :**

Il retire le voile de l'ignorance, développe la volonté et la raison et confère la connaissance du « Soi ».

Le Hatha-Yoga prépare l'adepte au Raja-Yoga dont il est un auxiliaire. Il constitue le système le plus parfait de régénération physique et mentale.

## Le Hatha-Yoga

Il signifie : Union entre Ha et Tha.

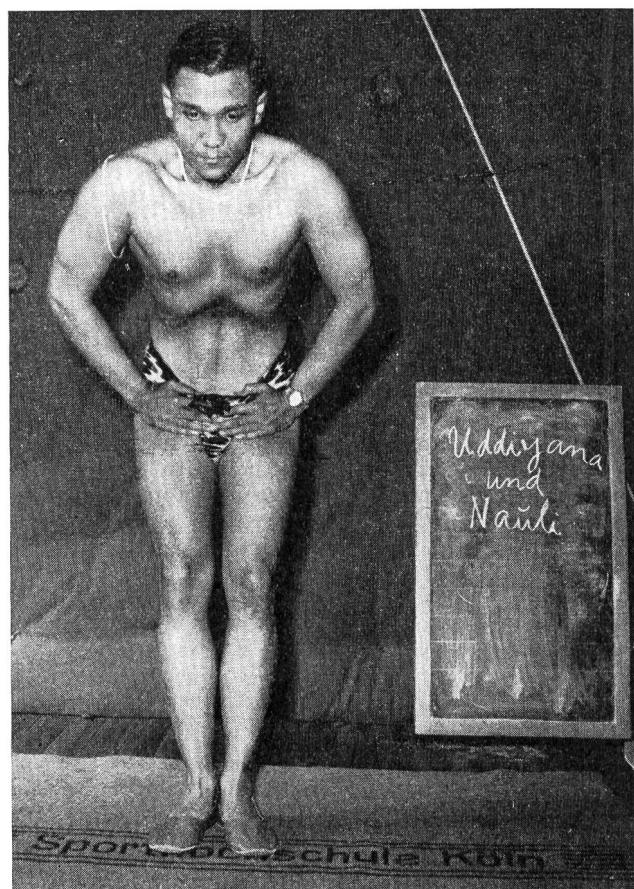
Ha = Soleil, positif Tha = Lune, négatif

Yoga = Tiré de la racine y o g, qui veut dire : joindre (unir).

L'équilibre et la force constructive résident dans l'union de ces deux principes. (Ha et Tha). C'est l'union de toutes les parties du corps et de ses enveloppes, formant un tout, ou l'émotion, la pensée et l'organisme s'interpénètrent et s'influencent réciproquement.

Le Hatha-Yoga est le seul Yoga mettant à contribution au départ le corps physique. L'harmonie fonction-

Photos : Francis Pellaud, Macolin



Le maître de Yoga Huidon Uddiyana se présente lors d'une démonstration à l'Université sportive de Cologne (Allemagne).

nelle de ce dernier influence les sentiments et les pensées. C'est aussi le seul Yoga qui ne comprend aucun enseignement métaphysique.

Kerneiz, un éminent orientaliste, affirme que cet enseignement est facilement pratiquable et assimilable par les Occidentaux. Ceci sans danger, à condition que l'on respecte les prescriptions et l'ordre de progression. Selon le Hatha-Yoga, la santé dépend d'un parfait équilibre des courants positifs et négatifs. Cet équilibre s'obtient :

1. Par une alimentation appropriée.
2. Par un fonctionnement parfait des glandes endocrines.
3. Par l'évacuation complète des déchets et toxines.
4. Par un fonctionnement parfait du système nerveux.
5. Enfin, par une parfaite maîtrise de soi.

Les quatre pierres d'angles du Hatha-Yoga sont :

- a) Le contrôle du souffle et de l'énergie (Pranayama)
- b) Les postures immobiles (Asanas)
- c) La maîtrise de la conscience
- d) L'affirmation ou répétition de Mantras (Autosuggestion).

Tout le secret de l'effet extraordinaire des postures yogiques réside dans le travail constructif qui s'effectue dans la conscience. Les terminaisons nerveuses qui pénètrent tous les tissus du corps sont pleines d'un pouvoir qui leur est délégué par la volonté de conscience. Ces minuscules réservoirs s'emplissent pendant l'exercice de Prâna, cette énergie vitale, qui, long-

temps après encore, rayonne sur toutes les parties du corps.

Cette méthode peut être pratiquée avec avantage par tous ceux s'adonnant à d'autres sports, afin d'en compenser les carences.

### La respiration

Avant de se lancer dans la pratique du Pranayama proprement dit (science de la respiration) il est recommandé de tenir compte des points suivants :

- Observer sa respiration, sans en modifier le rythme.
- Veiller à ne respirer que par les narines.
- Assouplir la cage thoracique
- Choisir alors un rythme facile, naturel, n'occasionnant aucune fatigue, aucun essoufflement.
- Insister avant tout sur l'expiration, afin de libérer le corps des toxines.
- Respiration complète : abdominale, intercostale et claviculaire.

### Pourquoi respirer par le nez ?

En passant par le nez, l'air est tempéré et filtré ; les poussières sont arrêtées par les poils et les muqueuses. Notre odorat nous sert à reconnaître la salubrité de l'air que nous respirons. Cependant, le rôle le plus important incombe à nos organes olfactifs et qui est très peu connu en Europe est le suivant : C'est par les narines que nous absorbons le Prâna.

Notre corps tire le Prâna de l'air, de l'eau et des aliments.

Mais d'où nous vient cette force si mystérieuse ?

S. Yesudian, dans son livre : « Sport et Yoga » dit au sujet du Prâna :

« Prâna est la base de toute force ; force de gravitation, attraction, répulsion, électricité, radio-activité. Sans Prâna, il n'y a pas de vie, car le Prâna est l'âme de toute force et de toute énergie. Ce principe primordial se trouve partout dans l'univers. »

- Dans l'air, bien qu'il ne soit pas l'air.
- Dans la nourriture, bien qu'il ne soit pas la nourriture. C'est la force dans la vitamine.
- Dans l'eau, cependant il n'est pas identique aux composants chimiques de l'eau.

Toutes ces matières ne sont que des « véhicules » de Prâna.

Le Prâna est sensible à la volonté qui peut le diriger. Prâna est la force vitale cosmique et toute vibration sur terre la recèle.

### Les Asanas ou postures.

S. Vishnoudevenanda, professeur de Hatha-Yoga à la « Yoga Vedanta Forest Academy » précise à ce sujet : « Les Asanas permettent de développer aux maximum les possibilités latentes du corps humain, telles que :

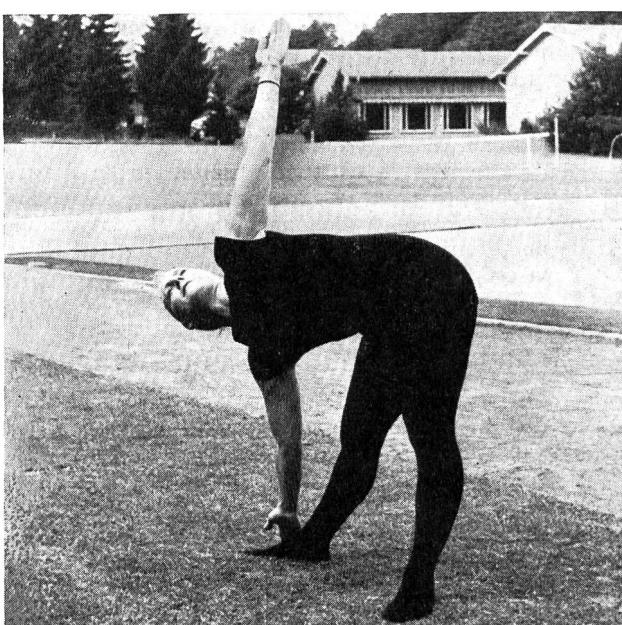
- Posséder une force physique et musculaire suffisante pour tenir une place honorable au sein de la société et résoudre les multiples problèmes posés par l'antagonisme de la nature.
- Conserver le plus longtemps possible un corps jeune et souple.
- Donner au corps humain une plus grande résistance aux diverses affections qui peuvent le détruire ou le minimiser.
- Guérir ces mêmes affections si nous en sommes atteints, et reculer l'approche de la mort.
- Acquérir un mental sain et un esprit libéré des peurs et inhibitions dues à une naissance dans une société régie par les lois, des tabous, et des conventions sociales.

Le corps humain a de nombreuses possibilités, qui, il y a des milliers d'années, se trouvaient beaucoup plus étendues que celles que nous possédons maintenant.

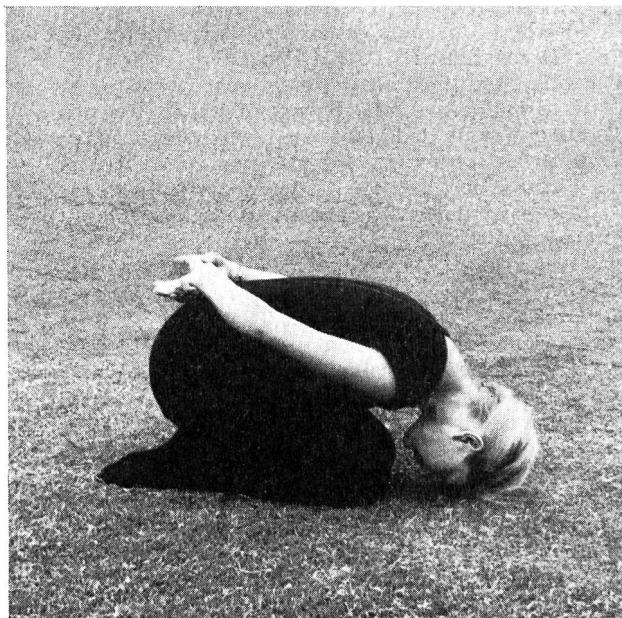
Aux temps préhistoriques, l'homme était beaucoup plus proche de l'animal et nous savons que ceux-ci nous sont très supérieurs dans la plupart des domaines physiques. Nous sommes en quelque sorte dégénérés et souffrons d'un manque d'adaptation aux conditions naturelles qui étaient celles du début de l'humanité. Ces exercices ont donc pour but principal de redonner à l'homme l'essentiel des facultés qu'il a perdues et de lui faire regagner au maximum les possibilités que possédaient ses ancêtres. En exécutant les divers Asanas, l'aspirant yogi ne fera rien contre nature mais au contraire aidera celle-ci à lui redonner une vigueur et une vitalité qu'il n'a plus.

A l'origine, il existait un nombre très élevé d'Asanas (84 000). De ces postures, 84 environnent sont aujourd'hui d'un usage courant et celles utilisées pour protéger ou restaurer la santé sont au nombre d'à peu près 30. L'élève qui suivra les conseils donnés par les Sages, s'il respecte la cadence prescrite par des règles millénaires, ne ressentira aucun trouble, il n'éprouvera que les effets bienfaisants du Hatha-Yoga.

Le résultat en sera : un bien-être physique extraordinaire, santé, vigueur, force, jeunesse et beauté.



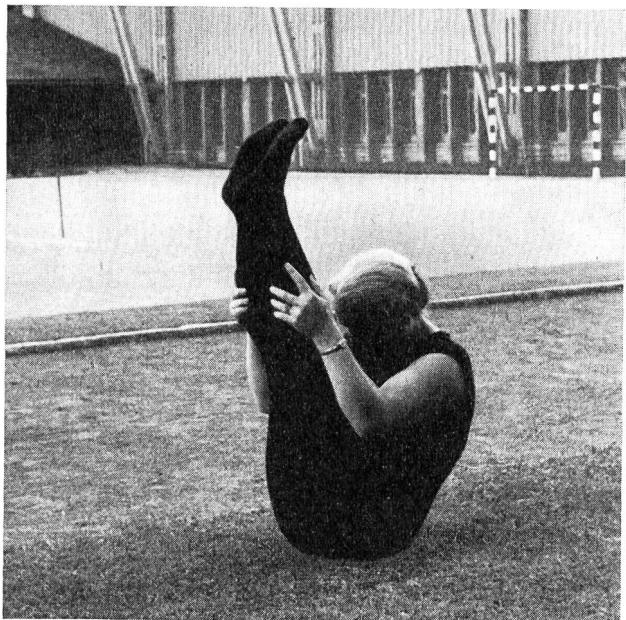
1



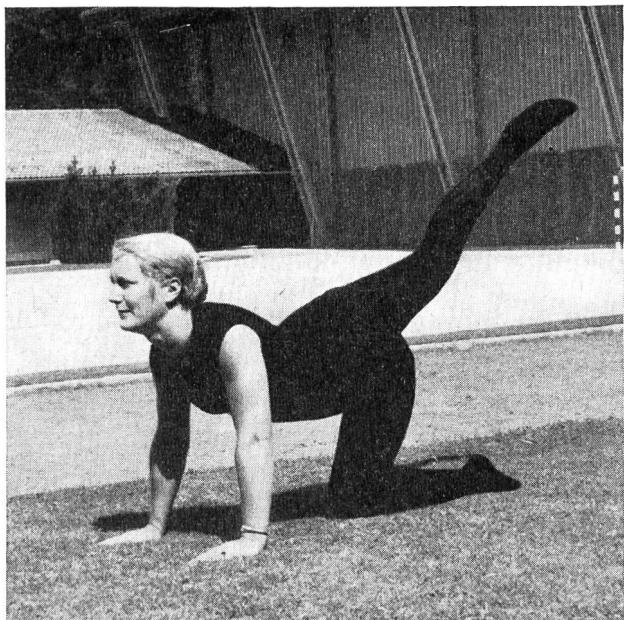
2

## Technique de quelques poses

1. Triconasana (Triangle) : Debout, jambes tendues écartées. Inspirer en levant les bras de côté jusqu'à l'horizontale ; expirer en pliant le corps de côté de façon à toucher les orteils avec les doigts, bras et jambes tendus. Revenir à la position première en inspirant.  
Le même mouvement se fait alternativement à gauche et à droite.  
**Effets :** Augmentation du péritalisme intestinal. Donne de l'appétit et aide à la digestion. Assoupli les muscles dorsaux et du tronc.
2. Yoga-mudra (Pose accroupie) : Assis sur les talons ; inspirer. Expirer en se penchant lentement en avant, jusqu'à ce que le front touche le sol, les mains au dos. Rester ainsi quelques secondes, puis se redresser lentement en inspirant.  
**Effets :** Développe puissamment les muscles abdominaux et renforce la région lombaire. Remet en place les organes de la cavité abdominale qui se sont déplacés par suite de l'inertie du colon, par le massage musculaire interne et externe et la pression intraabdominale.
3. Vajroli-mudra : Etendu sur le dos. En inspirant éléver puis ramener les bras dans le prolongement du corps. En expirant, redresser simultanément le torse et les jambes ; saisir ces dernières et rester en équilibre sur les fesses. Inspirer en redescendant torse et jambes en même temps, expirer au sol.



3



5

**Effets :** Excellent pour les organes abdominaux, ainsi que pour la musculature abdominale et dorsale. Développe le sens de l'équilibre.

4. Hasta-Padasana : Pose d'extension : Assis, les jambes très écartées, le buste droit. Inspirer en levant les bras à la verticale. Expirer en pliant le corps en avant de façon à toucher le sol avec le front. Se redresser lentement en inspirant.

**Effets :** Etirement de la colonne vertébrale et massage des centres du grand sympathique et de la thyroïde.

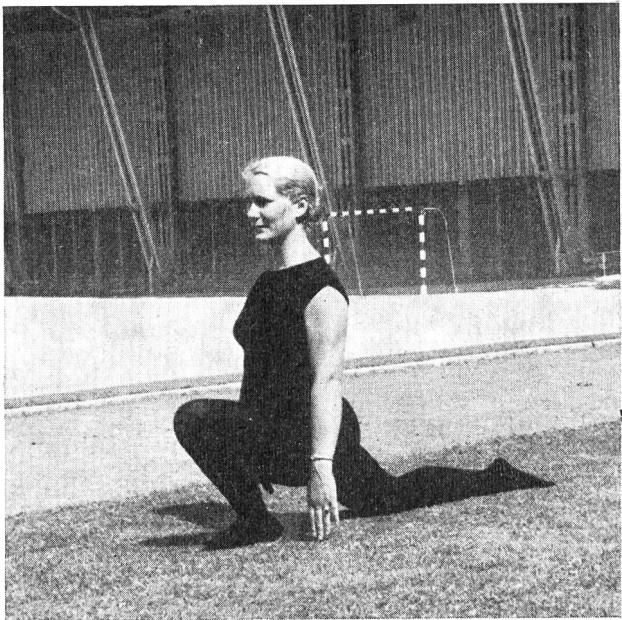
5. Exercice pour les hanches et les jambes : A genoux, prendre appui sur les mains. Inspirer en tendant la jambe en arrière et en relevant la tête. Expirer en ramenant la jambe pliée sous le corps et toucher le genou avec le front. Inspirer en tendant à nouveau la jambe puis expirer en la posant au sol. — Changer de jambe.  
**Effets :** Assoupli la colonne vertébrale et tout particulièrement les articulations des hanches et des genoux. Affine les hanches et les cuisses.

6. Ardha-bhujangasana (Demi-cobra) : Le genou droit au sol, poser le pied gauche en avant, de sorte que le tibia soit vertical. Inspirer. En expirant transférer le poids du corps du genou droit sur le pied gauche, en abaissant le tronc, jusqu'à ce que les mains touchent le sol. La colonne vertébrale doit rester droite. Inspirer en remontant. Changer de jambe.

**Effets :** Augmente l'élasticité de tout le corps. Affine les hanches. Développe le sens de l'équilibre.

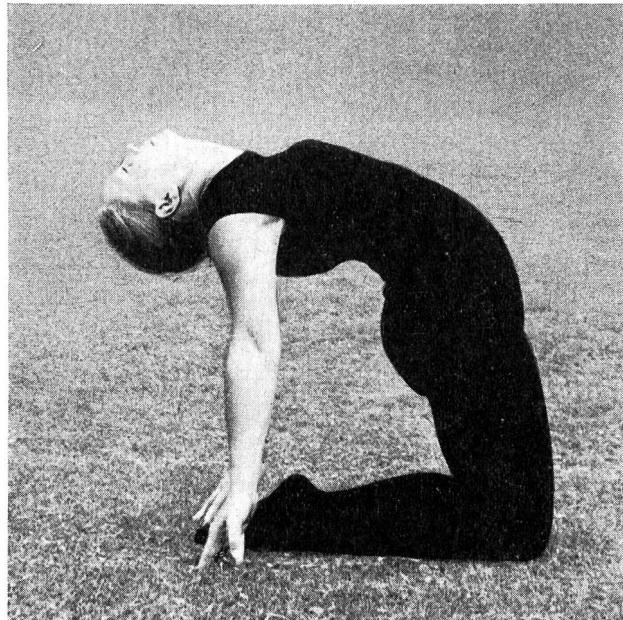


4

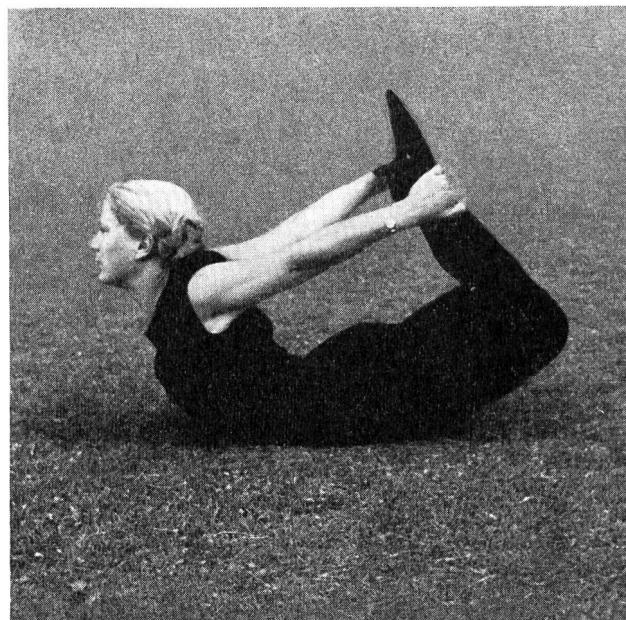


6

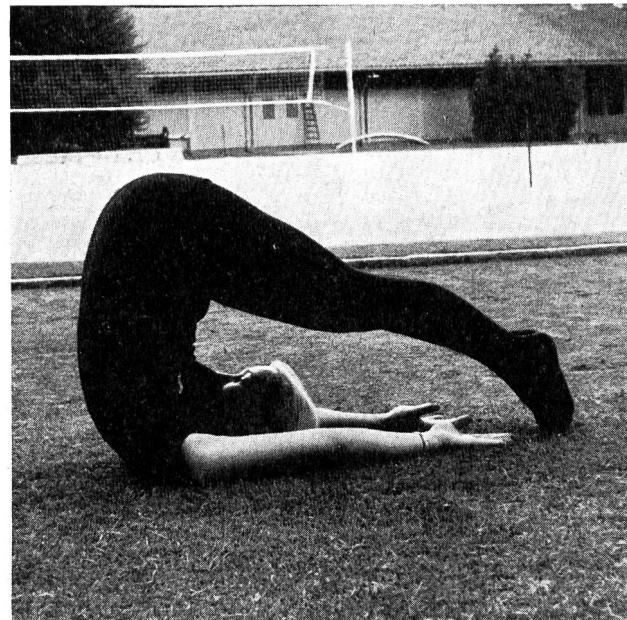
7. Ustrasana (Chameau) : Assis sur les talons, les mains tout près desorteils, en tirant les épaules en arrière. Inspirer, soulever le corps en cambrant le plus possible les reins et en penchant la tête en arrière. Retourner à la position de départ en expirant.  
**Effets :** Développe la musculature des bras, des épaules et du dos. Active la glande thyroïde.
8. Dhanurasana : Pose de l'arc : Couché à plat ventre. Revers le buste, tendre les bras en arrière et saisir les chevilles. Inspirer en arquant le dos le plus possible. Garder la position en respirant doucement, puis relâcher.  
**Effets :** Renforce la colonne vertébrale. Agit puissamment sur les glandes endocrines, spécialement la thyroïde. Recharge le plexus solaire en énergie.
9. Halasana : Pose de la charrue : Etendu sur le dos, les bras le long du corps. Inspirer. Expirer en soulevant les jambes, puis le tronc, jusqu'à ce que lesorteils touchent le sol au-delà de la tête. Ramener les bras dans le prolongement du corps. Garder la pose tout en respirant doucement. Puis « dérouler » lentement et revenir à la position de départ.  
**Effets :** Effets salutaires sur la colonne vertébrale ; en corrige les déviations ou difformités. Elimine fatigue et épuisement. Renforce et régénère la musculature dorsale. Augmente l'irrigation sanguine des organes abdominaux. Régénère tout le système glandulaire.
10. Shirshasana : Pose sur la tête : A genoux, sur le sol. Poser les avant-bras au sol, en formant un triangle, les doigts étant entrelacés. Caler le sommet du crâne contre les mains. D'un légère détente lever le corps en tendant les jambes. Puis soulever lentement les jambes en l'air en les pliant, ensuite les étendre à la verticale. Le poids du corps repose sur les avant-bras. Pour redescendre, plier les jambes et la colonne vertébrale jusqu'à ce que les pieds touchent le sol.  
**Effets :** Comme l'exercice précédent, avec une action plus prononcée sur le cerveau. Le cœur est soulagé. Les jambes sont reposées. Tout le système circulatoire est régénéré. C'est l'exercice « Roi ».



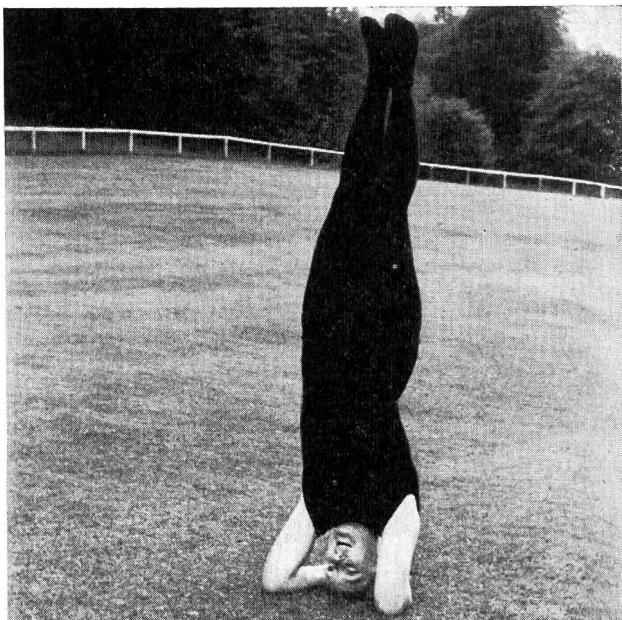
7



8

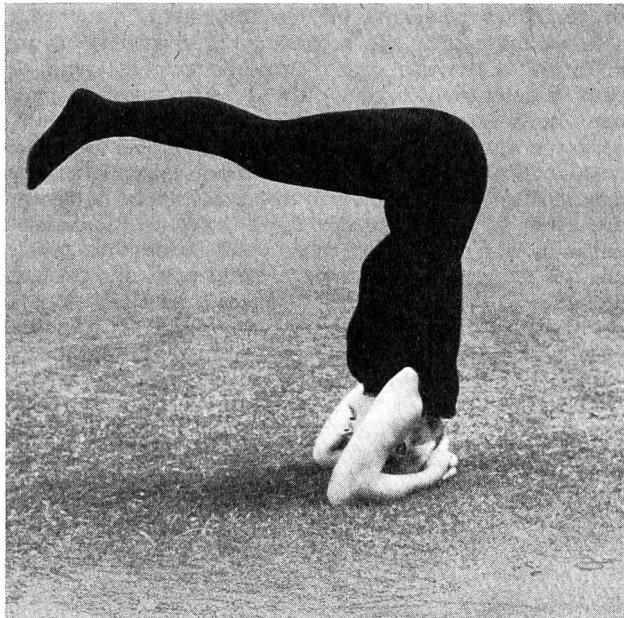


9

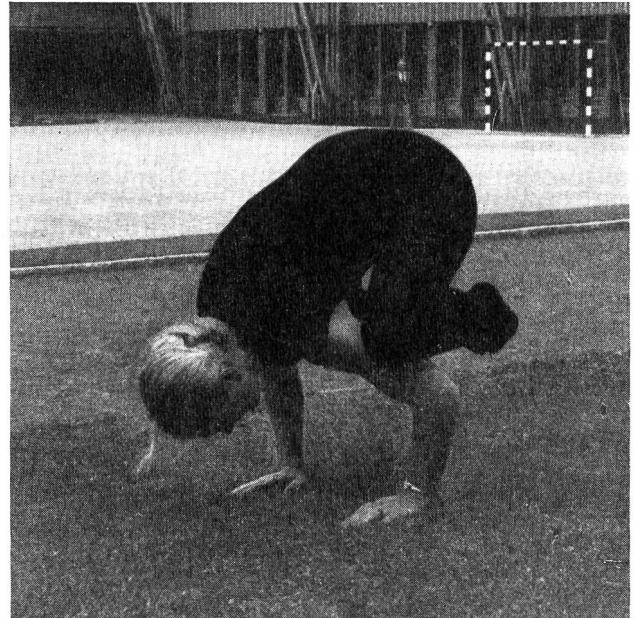


10

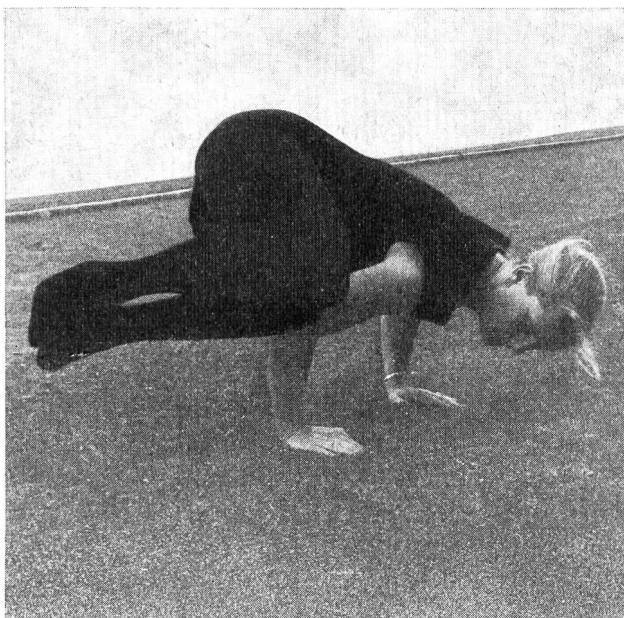
11. Variante de la pose sur la tête : Dès que les jambes sont à la verticale, les descendre lentement en les gardant tendues, jusqu'à l'horizontale. Rester dans cette position, puis abaisser lentement les jambes jusqu'au sol.
12. Kakasana : Pose du corbeau : S'accroupir, poser les deux mains sur le sol, à environ 50 cm. l'une de l'autre. Poser les faces antérieures des jambes près des genoux, sur les triceps, les pointes des pieds jointes. Puis soulever les pieds et se pencher en avant. Essayer de garder l'équilibre et respirer doucement. Revenir à la position de départ. **Effets :** Renforce la musculature des mains, des bras, des épaules. Aide à la concentration mentale et irrigue les vaisseaux sanguins du cou et du visage.
13. Variante : Le même mouvement, mais en joignant les deux jambes, les cuisses étant appuyées sur un seul bras.
14. Exercice pour les hanches et les jambes : Accroupi, les pieds joints, les genoux écartés, le buste droit. Tendre la jambe droite de côté, tendre également les bras du même côté. Transférer le poids du corps sur la jambe gauche, en tendant cette jambe et en tournant le buste sur le côté gauche. La jambe droite est maintenant pliée. Revenir sur la jambe droite en procédant de même manière. Continuer ainsi tout en respirant profondément. **Effets :** Assoupli les articulations des hanches, des genoux et des chevilles. Renforce la musculature des cuisses, tout en affinant ces dernières.



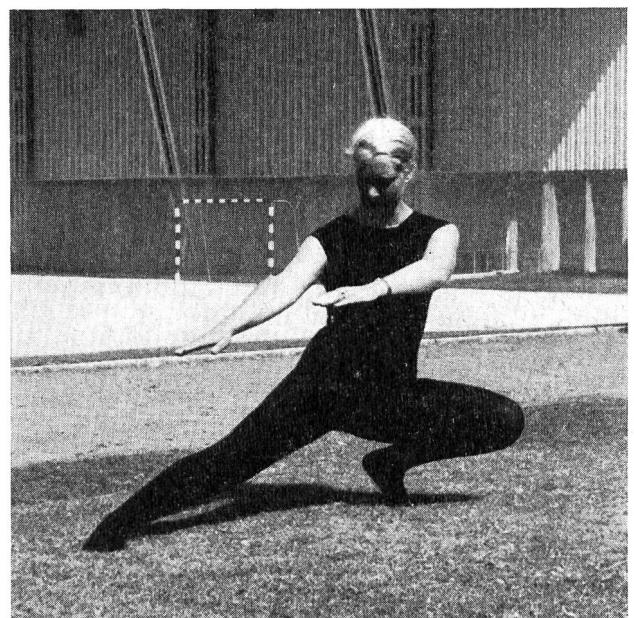
11



12



13



14