

# la voix du centre

Centre de transmission du yoga  
volume 18, numéro 1, avril 2009



## variations sur le thème du changement



Toute l'histoire du monde est une histoire de nuages qui se construisent, se détruisent, se dissipent, se reconstruisent en des combinaisons différentes.

Henry de Montherlant

## Dans ce numéro

### Édito en duo

- Éditorial de la présidente du CTY,  
Diane Gravel .....3
- Le mot de la rédactrice en chef de la VDC,  
Diane Poirier .....4

### Voix du CTY - centre

- Changement important concernant  
l'accréditation des professeurs et formateurs  
du CTY, par le Comité d'accréditation.....5

### Variations sur le thème du changement

- Le yoga changera-t-il mon enfant ?  
par Marie-Claire Dumont .....6-7
- Le changement: un nouveau sens à ma vie,  
par Françoise Laramée..... 8-10
- Changement et progression en yoga,  
par Robert Gaudin..... 11-13
- La maîtrise des paires d'opposés,  
selon Frans Moors et Patanjali,  
par Danielle Paradis..... 14-15
- Se jouer des paires d'opposés, au tapis,  
par Lily Champagne ..... 16-19
- Le changement selon le *Yoga-sûtra*:  
*parinâma*, par Daniel Pineault..... 20

### Voix rapportées

- Richard Moss, *Le papillon noir*,  
par Diane Poirier..... 22
- Lorne Ladner, *Le bonheur passe par les autres*,  
par Lydia de Senne ..... 23

### Voix du CTY - régions

- CTY - région Lévis, Salon philosophique,  
par Diane Gravel..... 24
- CTY - région Mauricie, Auto-massage,  
par Lise B. Lamothe..... 25

### Annonces en porte-voix:

- Activité CTY: Conférence de Daniel Pineault 21
- Activité CTY: Méditation avec Yvon Thérault. 26
- La Chrysalide, Denyse Laurendeau:
- Post-formation en yoga prénatal ..... 27
- Anatomie, Lydia de Senne ..... 27

**La Voix du Centre** est publiée 3 fois l'an  
(en avril, août, décembre)

tirage par impression numérique à Montréal  
envoi postal aux membres du  
**Centre de transmission du yoga**

Tarif publicitaire (payer au Secrétariat du CTY):

1 page @ 100 \$      1/2 page @ 50 \$  
1/4 page @ 30 \$      1/8 page @ 20 \$

### Prochaines parutions, thèmes et dates:

Le **vol. 18, no. 2** paraîtra mi-août 2009,  
son dossier thématique portera sur  
«La tortue: l'animal, la posture, la symbolique»  
date de tombée: le 1er juillet pour les  
contributions au contenu (articles, photos,  
nouvelles, chroniques), le 15 juillet pour la  
publicité.

Le **vol. 18, no. 3** paraîtra mi-décembre 2009,  
son dossier thématique portera sur  
«Créativité, art et yoga»  
date de tombée: le 1er novembre pour les  
contributions au contenu, le 15 novembre  
pour la publicité.

Rédactrice en chef: Diane Poirier  
courriel: [diane3poirier@sympatico.ca](mailto:diane3poirier@sympatico.ca)

Secrétariat général du  
**Centre de transmission du yoga**:  
Danielle Paradis  
428, rue Kitchener, La Tuque, Qc  
Canada G9X 2K8  
tél: **1-800-363-YOGA**  
courriel: [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)

**Pour ne rien manquer des activités et nouvelles  
du Centre de transmission du yoga,  
visitez régulièrement le site :**

**[www.yoga-cty.org](http://www.yoga-cty.org)**

# Éditorial de la présidente du CTY

Diane Gravel



J'ai le bonheur de commencer à vous parler du changement en vous présentant la nouvelle rédactrice en chef de notre journal. **Diane Poirier** a débuté la pratique du yoga dans les années 80. Elle est professeure de yoga accréditée du CTY et de ETY depuis une dizaine d'années. Elle a été vice-présidente du conseil d'administration de notre association en 2005-2006 et elle a travaillé comme correctrice à la *Voix du Centre* pendant quelques années. Diane poursuit actuellement un certificat de 2e cycle en édition à l'Université de Sherbrooke (campus de Longueuil). Elle saura certainement utiliser ses compétences et ses talents au profit des lecteurs et des lectrices de notre bulletin de liaison. C'est avec enthousiasme que nous l'accueillons à nouveau au sein de notre équipe!

**Le changement. Quel mot!** À la fois chargé d'espoir et de peur. Un mot qui souvent déstabilise. La résistance au changement est source de difficultés et de souffrance dans de nombreuses situations de vie. L'arrivée d'un nouveau collègue dont on a entendu dire que..., un déménagement, un changement d'emploi ou la perte d'un être cher nous confrontent à cet attachement que l'on porte naturellement aux situations bien établies. Il y a une partie de nous qui veut que tout demeure immuable. Dans certaines situations, on préfère « un inconfort connu à un confort inconnu ».

Nous pouvons nous pratiquer à nous adapter au changement dans des situations simples et pas trop souffrantes, en commençant par observer notre comportement devant un événement imprévu. Prenons un exemple assez banal. Nous avons très envie de voir un certain film. En arrivant au cinéma, la salle est comble et il n'y a plus de place. Quelle est notre première réaction face à cette contrariété? Quel est le discours que nous nous tenons intérieurement? Et ensuite, comment agissons-nous pour nous ajuster à la situation? Combien de temps dure l'épisode de frustration?

Une fine observation de soi-même dans de telles situations permet d'apprendre à mieux vivre le changement. Je regarde ce qui se passe et constate que je suis plus ou moins déstabilisée, je me donne le temps de me réajuster, car je sais que dans quelque temps, je serai habituée à cette nouvelle réalité. La peur du changement vient souvent d'un manque de confiance en nos propres capacités d'adaptation.

La pratique du yoga nous permet de développer progressivement la conscience de notre potentiel, de ce qui réside au fond de nous. Plus notre esprit est calme et orienté, plus nous sommes reliés à cet observateur immuable qui se cache au plus intime de notre être, plus nous aurons la souplesse de nous laisser couler dans la vie avec confiance. Nous verrons de plus en plus clairement que toutes les expériences que nous vivons peuvent être sources d'évolution sur le chemin de la vie intérieure.

Et lorsque le changement nous étourdit, allons rechercher nos balises, notre assise et notre stabilité sur notre tapis de yoga afin de pouvoir accueillir le mouvement de la vie avec lucidité et affection. Les choses changeront d'elles-mêmes si nous les accueillons sans rien forcer après avoir agi de notre mieux.

**Au lieu de nous dire: «il faut que ça change»; répétons-nous plutôt: «je fais confiance à la vie qui est changement».**

# Le mot de la rédactrice en chef de la VDC

Diane Poirier



Je vous invite à déceler le germe du changement dans la continuité et un fil de continuité à travers les changements...

C'est avec plaisir que j'endosse le rôle de rédactrice en chef de *La Voix du Centre*. Qui me connaît sait que j'aime depuis longtemps fréquenter les livres, les revues, les textes et les images. Pas si étonnant donc que je sois tentée par l'édition, après avoir exercé la profession de bibliothécaire pendant plusieurs années.

La VDC continuera à être publiée trois fois l'an (avril, août, décembre), sous forme de cahier d'environ 24 pages, imprimé en noir et blanc, et continuera d'être acheminée aux membres par courrier postal. Dans la continuité de la VDC, je crois distinguer deux vocations: celle d'un bulletin d'information à l'intention des membres, pour communiquer les activités et nouvelles des différents comités centraux ou régionaux du CTY; celle aussi d'être un journal avec des articles de fond, généralement regroupés autour d'un thème choisi. En regardant le sommaire du présent numéro (p. 2), on distingue bien le volet bulletin d'information (Voix du CTY-centre et Voix du CTY-régions), ainsi que le noyau des articles de fond (Variations sur le thème du changement). La VDC peut aussi comporter des chroniques comme ici des comptes rendus de livres (Voix rapportées) ainsi que des publicités (Annonces en porte-voix). Le tout est une oeuvre chorale et je remercie chaleureusement tous les collaborateurs et collaboratrices!

Le prochain numéro, dont la parution est prévue en août 2009, portera sur le thème « La tortue : l'animal, la posture, la symbolique ». J'invite tous ceux et celles que ce thème inspire à me communiquer dès que possible leurs propositions d'articles, de pratiques, d'illustrations. Les collaborations sont aussi bienvenues sous la chronique « Voix rapportées » pour rendre compte de livres, articles, sites web, disques, vidéos, etc.

La VDC peut aussi accueillir des chroniques régulières. C'est ainsi qu'à partir du prochain numéro, nous accueillerons une chronique « Yoga et tradition chrétienne ». Odilon Cassidy sera un collaborateur régulier de cette chronique et il travaille présentement à une série d'articles sur la maîtrise du corps humain et des sens en lien avec les cinq éléments de la nature, en référence avec les *Yoga-sûtra* et la *Bible*. D'autres chroniques régulières pourraient trouver place dans la VDC selon les suggestions qui me seront acheminées.

Non seulement je recevrai avec plaisir, mais j'attends, vos commentaires, suggestions et collaborations... Le contenu du prochain numéro sera planifié et structuré d'ici fin mai. La date de tombée pour réception des articles sera le 1er juillet; le 15 juillet au plus tard pour les annonces publicitaires. Réservez vos espaces!

Mon courriel: [diane3poirier@sympatico.ca](mailto:diane3poirier@sympatico.ca)

# Changement important concernant l'accréditation des professeurs et formateurs du CTY



**Votre comité d'accréditation :** Marie Garon  
Françoise Fontaine  
Lily Champagne  
Louis Laroche  
Madeleine Leclerc

Suite aux témoignages reçus de plusieurs formateurs accrédités du CTY, une remise en question a débuté au printemps 2008 au sein du Comité d'accréditation quant à la pertinence du processus de ré-accréditation des formateurs et des professeurs du CTY. Nous tenons à remercier sincèrement les personnes qui nous ont exprimé, en toute transparence, leur vision et leur sentiment face à ce processus de ré-accréditation.

En juin 2008, et sous la direction de madame Lise Lamothé, les membres du Comité ont amorcé une réflexion sur le bien-fondé de la ré-accréditation. Voici ce qui nous est apparu dans cette réflexion :

- a) Tous nos professeurs reçoivent une formation rigoureuse et répartie sur une période de temps étendue, qui permet à chacun d'intégrer de façon personnelle les enseignements.
- b) L'exigence d'un certificat d'études de 45 heures en anatomie et physiologie vient compléter la formation professionnelle en yoga.
- c) Nos formateurs et professeurs CTY sont des personnes très soucieuses de leur démarche personnelle et responsables d'intégrer sans cesse leur yoga tel un art de vivre au quotidien.
- d) Les professeurs et formateurs CTY sont invités et encouragés à poursuivre leur formation continue auprès de personnes susceptibles de nourrir leur ressourcement, leur réflexion et leur pratique de yoga.

- e) Nous devons tenir compte du fait que des ordres professionnels très sérieux (infirmières, ostéopathes ou massothérapeutes) n'exigent pas de preuve quant à une formation continue.

De façon unanime, les membres du comité d'accréditation en sont arrivés à la recommandation suivante :

« Nous recommandons que le processus de ré-accréditation soit levé, c'est-à-dire que la première accréditation demeure valide pour les années subséquentes, aussi longtemps qu'aucune circonstance ne vienne mettre en doute la qualité de l'enseignement ».

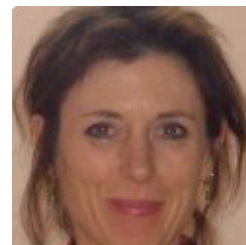
Cette proposition, adressée au conseil d'administration en juin 2008, a été reconduite par le présent Comité en décembre 2008 et entérinée par le Conseil d'administration en janvier 2009.

Nous espérons de tout cœur que ce changement soit source de simplicité dans nos vies.

Que le yoga nous inspire légèreté et confiance dans le devenir de notre association !

# Le yoga changera-t-il mon enfant ?

par Marie-Claire Dumont, Centre Terre et Ciel



**Oui** le yoga changera votre enfant et votre enfant changera sans le yoga ! La vraie question est de saisir ce qui changera si votre enfant a la chance de rencontrer le yoga.

En réalité, les enfants connaissent déjà les postures, ils sont hyper sensibles à la dimension énergétique et savent jouer avec le souffle. La jeunesse aime regarder la télé la tête en bas, courir jusqu'à perdre souffle, sauter toujours plus haut, regarder les fourmis et attraper les bestioles... Tous ces gestes qui demandent d'être là à l'instant et de se connecter aux forces de la terre et du ciel !

De mon point de vue, accompagner un enfant avec le yoga, c'est lui offrir un lien tout à fait privilégié avec lui-même et optimiser sa force à se relier au monde. Cela va se construire par des moments forts, par exemple une joie intense, un contact profond avec les yeux, un geste qui touche le cœur, une sensation d'infinie douceur ou une émotion toute belle qui enrobe la peine.

Ce qui change alors, c'est la reconnaissance de la force solide qui habite chacun et la confiance

inébranlable que tous peuvent la partager et s'enrichir de cet échange. Ce qui change, c'est de se relier à autre chose que la peur de réussir ou de perdre. Ce qui change, c'est de sentir battre au-dedans de soi un cœur tout plein de couleur et d'oser le dévoiler.



Le yoga rencontré dans les jeunes années est un bienfait dès lors qu'il soutient le processus de croissance et de transformation. Il donne puissance à notre désir de découvrir le monde et fournit des outils très concrets pour avancer dans la vie, tel un corps qui bouge dans toutes les directions et qui respire avec plaisir, un esprit qui écoute et s'exprime sans crainte, une capacité à créer de la beauté et de la compassion.

Oui, l'enfance possède un immense potentiel pour vivre tous ces changements et pourra nous montrer comment nous ouvrir au-dedans. Notre défi demeure de vibrer avec elle et de nous laisser toucher par sa sensibilité.

## Proposition de pratique pour un groupe d'enfants de 7 ans :

1. Bouger sur place au rythme du tambour joué par l'un d'entre eux.
2. Se déplacer partout dans l'espace en bougeant les bras comme des ailes.
3. Se poser à deux, dos à dos, et chanter des voyelles.
4. En cercle, faire vibrer le corps, comme pour enlever la poussière.
5. En ligne mémoriser la prise de la posture du héros (*vinyāsa* de *vīrabhadrāsana*).
6. À trois, en formant un triangle, enchaîner les postures d'équilibre du palmier (*tādāsana*) avec un geste symbolique comme de lever, mains jointes, les bras vers le ciel (*anjali mudrā*) puis la posture accroupie (*utkatāsana*) avec les paumes sur les yeux.
7. Au sol, la table à deux pieds (*dvipāda-pītham*) avec un son de gorge qui fait penser à l'abeille (*bramari*).
8. Contre-posture du fœtus (*apānāsana*), en roulant dans toutes les directions.
9. Posture de l'oiseau (*cakravāsana*) en cercle, en se touchant du bout des doigts.
10. Chien tête en bas, chien tête en haut, enchaînés vite ou lentement.
11. La tortue (*kūrmāsana*) en visualisant un espace de nature que nous aimons, puis partage avec le groupe pour évoquer cette vision.
12. Mimer la démarche d'un ours, d'un dragon ou d'un éléphant ; l'un choisit l'animal, les autres imitent.
13. Sentir une huile essentielle, écouter une musique du monde et dessiner, avec la main gauche des arabesques.
14. Finale en cercle, partager notre sensation du moment, faire rouler les yeux et les poser sur un ami.

Marie-Claire Dumont

# Le changement : un nouveau sens à ma vie

Françoise Laramée,  
professeure, couronne Nord de Montréal



Ce thème du changement m'interpelle de façon toute particulière et personnelle. J'aimerais vous témoigner d'une parcelle de mon parcours des cinq dernières années. À l'aube de la cinquantaine, c'était à l'automne 2004, je préparais un changement majeur dans mon trajet de « savoir-faire », mais je ne le savais pas encore de façon consciente et réfléchi.

Je vous place en contexte. J'ai une formation universitaire de premier cycle en administration des affaires de l'école des HEC de l'Université de Montréal, et je travaillais depuis près d'une trentaine d'années dans le milieu des affaires en entreprises. Pour résumer succinctement, j'avais une vie réglée au quart de tour, mais elle ne faisait plus de sens!

Je n'entrerai pas dans tous les détails, mais je réalise alors que mon parcours présente un long détour où le yoga, comme activité salvatrice, vient mettre un baume et apporter la stabilité et la sérénité dans ma vie professionnelle tumultueuse. Ma pratique de yoga remonte à la fin des années '80, soit plus d'une vingtaine d'années. Je l'enseigne sporadiquement depuis 1992, soit plus d'une quinzaine d'années, et de façon régulière depuis maintenant l'automne 2005.

Peter Hersnack, mon mentor des dernières années dans l'Art du Yoga, mentionne que: «...le stress se produit dans la rencontre entre le besoin de changement et le besoin de stabilité. Le stress négatif se produit quand il y a un conflit entre ces deux nécessités»<sup>1</sup>. Voilà où je me trouvais en conflit.

Ici, j'aimerais faire référence au *Yoga-sûtra* de Patanjali, plus précisément à l'aphorisme 15 du chapitre III: «*krama-anyatvam parinâma-anyatve hetub*» ou «*En raison d'une autre séquence, il y a une*

*autre transformation*» et au commentaire qu'en fait Frans Moors<sup>2</sup>:

«*Tout changement est l'effet ou le résultat d'une cause antérieure ou d'une cascade de causes imbriquées les unes dans les autres, mais il y a toujours une chronologie déterminée. Autrement dit, le changement n'est jamais le fruit du hasard, il répond à une logique précise. Aussi en changeant le processus (krama), c'est-à-dire la ou les causes, on change le résultat.*»

Puisque j'avais des habitudes profondes de « savoir-faire », j'en avais complètement échappé mon « savoir-être ». Cet aphorisme III-15 s'applique très bien à ma transition de vie au tournant de la cinquantaine, où j'ai installé une progression vers un changement qui donne un

nouveau sens à ma vie.

Renée Houde a bien diagnostiqué: «*Les insatisfactions au travail sont autant de clignotants qui nous avertissent que quelque chose va moins bien et qu'il y a un changement à apporter*»<sup>3</sup>.

L'origine de ma démarche de « changement » est centrée en grande partie sur un changement de cap en 2005 pour me permettre d'écouter mon « *témoin intérieur* » en tenant compte du « *clignotant rouge* » relié à mon retrait de trente ans en entreprises (1975-2005). Au bout de cette route, ça n'avait plus de sens pour moi; je travaillais et vivais à « *contre-sens* » de mes valeurs profondes! Il me fallait vivre une sorte de passage vers une re-naissance personnelle pour devenir « *moi comme sujet* ». Tout un programme, au centre duquel on peut se sentir bien seule, lorsqu'on a quitté son réseau habituel du travail!

Puisque j'avais des habitudes profondes de « savoir-faire », j'en avais complètement échappé mon « savoir-être ».

## La direction du CTY comme transition progressive

Mon changement s'amorce à l'automne 2004 en acceptant la direction générale du CTY pour me donner un « *krama* » (une sorte de transition progressive) vers une autre direction. On a beau se jeter dans le vide ou effectuer un virage à 180° comme mon départ « fracassant puisque inattendu » des entreprises, il est rassurant d'avoir une sorte de filet qui nous donne un « *bhāvāna* » (objectif quotidien auquel on tient), comme l'a démontré mon rôle de directrice générale du CTY durant les 4 années se terminant à l'automne 2008.

## Un programme universitaire comme lieu de passage

Heureusement, j'ai eu la chance de « tomber par hasard » (ou bien le hasard m'est tombé dessus !) sur un programme court de 2<sup>e</sup> cycle qui s'intitule « Sens et Projet de Vie » chapeauté par l'UQAM<sup>4</sup>. Unique au Québec, ce programme répond plus particulièrement au besoin que les personnes au mitan de leur vie (autour de 50 ans) ont de redéfinir leur orientation de vie personnelle ou professionnelle par une démarche de construction du sens de leur vie et d'élaboration d'un projet de vie significatif. C'est une démarche d'exploration et de réflexion sur sa vie présente, passée et future, d'un point de vue cognitif, affectif, existentiel, ontologique et spirituel. Je l'ai commencé au début de l'année 2006, pour le compléter à l'automne 2008.

Ce cadre universitaire s'est avéré « lieu de passage » par son côté innovateur dans son contenu, son approche et son mode de diffusion. Multidisciplinaire, il est fondé sur des savoirs issus de plusieurs disciplines – philosophie, éducation, psychologie et sociologie – et croisés avec les savoirs expérientiels des participantes et participants de notre cohorte.

## Des objectifs de vie à méditer en mouvement

Au cours du programme, ma réflexion devient claire : « *Maintenir du sens dans ce que je fais et ce que je veux entreprendre pour moi avec une certaine direction que je porte et qui me fait sens* ». C'est une démarche de vie pour le temps qu'il me reste : une « *méditation en mouvement* » avec comme objectifs :

- rester sensible et cohérente face à ma propre identité ;
- habiter spirituellement le dernier droit de ma vie ;
- apprivoiser, explorer et redécouvrir mon témoin intérieur ;
- être « moi », peu importe les aléas de la vie ;
- être à mon écoute pour accoucher de moi-même vers les autres ;

Mon projet, insoupçonné au départ, est devenu « *ce que je porte en moi* », comme une reconstruction d'une partie de moi à 53 ans, avec ce sentiment d'urgence du temps qu'il reste. Je me sens prête à réinventer ma vie, de façon authentique et transparente, pendant qu'il me reste encore du temps actif devant moi.

Ma recherche exploratoire comporte des volets ou moyens qui se rejoignent par leur intériorité, leur émergence des profondeurs de l'être et leur espace ouvert et vivant, autant de l'intérieur que de l'extérieur. La pratique du yoga qui m'a sauvé la vie au cours des années, je l'ai fait dans l'ombre, très souvent à l'abri des regards. Ce qui fait sens pour moi, est de pouvoir transmettre ces savoirs à d'autres comme autant de façons de retrouver et de maintenir un équilibre de vie : un trajet pour sortir de l'ombre, être bien et heureuse à le vivre et à le partager.

Aujourd'hui, en mars 2009, au moment d'écrire ces lignes, je suis redevenue la Françoise qui aime la musique, les arts visuels, la solitude, le silence, la reliance aux autres et la transmission du yoga. Quelque chose en moi a changé, mais je suis fondamentalement revenue à ce que j'aimais au début de l'âge adulte, avec un autre regard.

## Un livre inspirant

Enfin, j'aimerais partager avec vous une lecture qui m'a beaucoup inspirée dans cette démarche. Selon Mihaly Csikszentmihalyi dans « *Vivre – La psychologie du bonheur* »<sup>5</sup>, le concept de *sens* fait appel à trois thèmes : *projet de vie, engagement et harmonie* :

- 1) *Projet de vie* : poursuivre le but qui canalise mon énergie et donne sens à ma vie.

2) *Engagement*: rassembler mes forces pour me mettre en marche vers la cible.

3) *Harmonie*: connaître l'harmonie intérieure par la résultante des deux autres.

«*Maîtriser son expérience intérieure, c'est devenir capable de choisir la qualité de ce que l'on veut vivre. Si ce n'est pas le bonheur, cela y ressemble.*»

Je vise cette congruence fondamentale avec force et sérénité, vers ma propre unicité et mon bonheur, quel qu'il soit. C'est réellement une démarche de vie pour le temps qu'il me reste: une «*méditation en mouvement*».

En conclusion, il faut vouloir se donner la permission que quelque chose change en nous, pour que quelque chose se passe, aussi petite ou grande que soit notre volonté de changement.

Je vous souhaite bonne route remplie de sens et de changements!

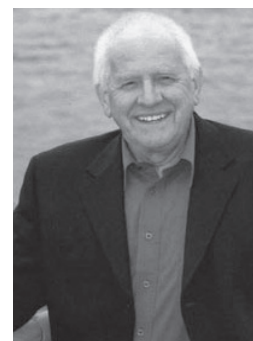
1. Peter HERSNACK. *Yoga et Stress*. Les Cahiers de Présence d'Esprit, 2001. Page 59.
2. Frans MOORS. *Patanjali Yoga-Sûtra*. Les Cahiers de Présence d'Esprit, 2007. Page 118.
3. Renée HOUDE. *Le mentor: Transmettre un savoir-être*. Martin Média, 1996. Chapitre 3: Devenir mentor, une tâche du mitan? Page 69.
4. Référence au site Web: <http://www.telug.uqam.ca/sensprojetvie/>
5. Mihaly CSIKSZENTMIHALYI. *Vivre – La psychologie du bonheur*. Robert Laffont, 2004. Chapitre 11: Fournir un sens à sa vie, p. 216-241.



photographe : Charle Demers

# Changement et progression en yoga

Robert Gaudin, psychologue



Aucune puissance, absolument aucune, ne peut immobiliser le mouvement de la vie. Tout ce qui est vivant se transforme inéluctablement, sinon en surface, du moins dans le secret des profondeurs. Fidèle à accepter ce qui est, le yogi s'adapte à cette réalité du changement, mais choisit de l'orienter, plutôt que de le subir. Il use de son pouvoir pour atteindre un objectif positif, mesurable, réaliste et écologique, puis s'en fixe un autre, et un autre... Le changement en yoga est associé à la progression et il part toujours de ce qui est.

Ce qui est, c'est d'abord son être singulier. À la naissance, personne n'a le pouvoir de choisir la forme corporelle qui sera son véhicule d'être jusqu'à la fin de ses jours. Le patrimoine génétique transmis à la naissance impose ses forces et ses faiblesses tout au long de l'existence. De même que pèsent très lourdement les influences, les compromis, les exigences d'adaptation exercés au moment où l'être en croissance est le plus vulnérable, le moins informé et le plus influençable. Une foule de facteurs contextuels, pas toujours choisis et qui s'imposent souvent dans l'ignorance, contribuent ou nuisent à la formation d'un humain. C'est le destin de chaque personne de se retrouver à l'âge adulte plus ou moins divisée, c'est-à-dire dans une forme d'être pas tout à fait conforme à l'être en harmonie, qu'originellement elle était destinée à devenir. La pratique des exercices psychosomatiques du yoga et l'application de ses principes philosophiques rendent possible cependant de reprogrammer cette forme et de l'orienter pour qu'elle retrouve la vérité de son être et chemine en toute liberté vers son plein épanouissement.

## La progression en yoga

Le concept de progression inclut l'idée de mouvement, de changement, mais plus précisément celle d'évolution, de développement, d'accroissement graduel.<sup>1</sup> Cette inspiration donne du souffle au mouvement et, dans la discipline du yoga, oriente vers la croissance de l'être en soi. Incompatible avec le statu quo, la passivité et l'indifférence, la progression en yoga vise à transformer le pratiquant, pour qu'il croisse et vive sa vie avec de plus en plus de lucidité et de liberté.

Trois véhicules sont proposés pour réaliser cette transformation. Les deux premiers, la discipline et la quête intérieure, appliqués à une séance de yoga, lui donnent la forme d'un rendez-vous avec la vie. Chaque séance conscientise à l'état du moment, permet d'observer les variations, les déformations, les servitudes et les grandeurs de son être. Chacune rend plus vivant, plus éveillé, plus vrai et fait réaliser la réalité de sa propre individualité. La pratique assidue du yoga amène à la conscience très intime que je suis un être en changement, vivant et unique. «Je suis»... Une fois reconnus et acceptés les hauts et les bas de son humanité, le yogi se fixe ensuite un objectif qui le rapprochera d'une forme d'«être soi» qu'il estime plus authentique. Une forme qui n'est pas dictée par la morale ou par des principes éducatifs rigides. Qui n'est pas soumise à une vision empruntée aux autres ou à des considérations étroitement pragmatiques. Qui ne cède plus servilement devant les aversions et les désirs. Mais une forme qui accepte de se détacher en n'obéissant qu'à une seule loi, la loi de son être de personne, harmonisé aux autres, au réel et à la vie.

Le renforcement, la purification, l'intériorisation, la sensibilisation, l'unification, fruits de la discipline et de la quête intérieure, rendent petit à petit capable de couper les ponts avec le connu sécurisant et d'accueillir l'inconnu mystérieux. Ils préparent le terrain pour l'entrée en jeu du troisième véhicule du yoga : l'abandon de plus en plus éclairé du devenu et du connu, au profit d'une ouverture à l'inconnu. Pratique du lâcher prise et de la confiance en la vie et en l'être en soi. Cet abandon libère un potentiel créatif qui n'émane pas du « je suis ceci ou cela », mais d'une source beaucoup plus profonde, le souffle créateur de l'Être, agissant dans un être ayant préparé sa venue et disponible pour l'accueillir. La manifestation de cette puissance créatrice, trop souvent ignorée ou banalisée, ne signifie pas que le pratiquant est enfin arrivé à « La source », mais plutôt qu'il progresse vers une conscience et une liberté permettant à l'Être de couler avec moins de contrainte dans son être.

L'être devenu du pratiquant, cet ego du moment que Patanjali dans sa vision hindouiste voit comme une « affliction », ne disparaît pas. Il ne s'éteint pas jusqu'à l'extinction, - sinon comment l'Être pourrait-il être reconnu et se manifester dans ce monde existentiel ? - mais plus vivant, plus éveillé, plus libre, il s'efface pour laisser toute la place possible à l'Être. Pour un instant, même furtif, il y a communion de l'Être et de l'être. De l'Un et de l'unique. C'est par la prise de conscience progressive de la vie toujours changeante dans son être singulier, en respectant le langage propre à son individualité et en instaurant l'harmonie, que le chemin du yoga mène lentement et sûrement à la révélation de l'Être.

### Une progression pragmatique

Cette progression vers « la source de l'être » est d'un pragmatisme prudent, ce qui rend pédagogique et préventive toute séance de yoga. Le respect des règles d'apprentissage, telles que préconisées particulièrement dans l'approche *viniyoga*, ne met pas à l'abri des lois physiques ou psychologiques, mais oblige constamment à faire l'expérience de ses limites, intérieures et extérieures, et à les dépasser. Leur découverte expérientielle se fait à l'intérieur d'exercices psychocorporels<sup>2</sup>, encadrés de deux balises

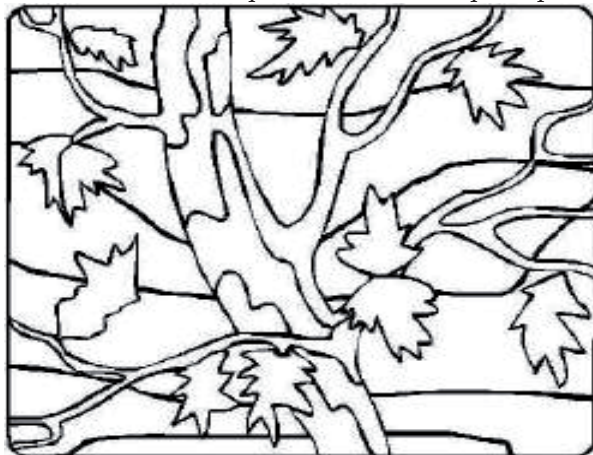
simples et intelligentes : aisance et fermeté. Deux principes directeurs contribuent au dépassement de ces limites : acceptation de ce qui est et abandon des résultats. La recherche d'intégration de ces balises et de ces principes incite, à chaque instant, sur son tapis, à retourner vers l'intérieur le cours de ses perceptions sensorielles et de ses pensées, à s'intérioriser sans perte de contact avec le réel. Elle unifie les divers niveaux de l'être, permet la connaissance de son être par un regard clair sur soi au quotidien et rend progressivement responsable de sa vie, dans un encadrement réaliste et rassurant.

Au fil de ses pratiques, le pratiquant vit successivement des temps d'éveil et des temps d'ignorance, des temps d'attente et de grande espérance et des temps d'éclosion et d'émerveillement. Il apprend au fil des jours à adopter un point de vue qui transcende les opposés et il reconnaît l'inutilité de se rebeller contre les réalités devant lesquelles il est sans pouvoir. Il s'ancre dans l'idée qu'un bon dosage des énergies vaut toujours mieux « que force et que rage ». À tout moment de son quotidien, face à ce qui le sollicite, les questions clé deviennent pour lui : « En cet instant même, cela est-il en mon pouvoir ou y échappe-t-il ? » « Cela favorise-t-il la vie ou le contraire ? » Et, selon la réponse obtenue, il orientera ses énergies vers le changement souhaité en veillant à y mettre une juste énergie.

Cette approche, simple, concrète, mesurée et progressive du yoga rend plus vivant et éclairé en diminuant le risque de comportements erratiques, susceptibles de provoquer ou d'amplifier inutilement une souffrance. Encore plus admirable, elle opère un travail de transformation subtilement et en douceur, en respectant le rythme de la vie. Les fruits de cette transformation s'imprègnent d'autant plus profondément, qu'ils sautent aux yeux. Se manifestant d'abord dans le corps, partie la plus visible de l'être, ils s'étendent ensuite aux attitudes personnelles et relationnelles, sensorielles et émotives, ainsi qu'aux pensées et à la respiration et font cheminer vers des états de concentration, de méditation et de contemplation. Une telle approche, agréable et positive, ouvre des perspectives. Les changements immédiats et bienfaisants dans son être stimulent, éveillent l'intérêt et font lever

l'espoir. La collaboration volontaire et libre est dès lors assurée, car une personne se dirige toujours là où la porte son cœur qui, dans son sillage, entraîne avec lui l'intelligence et les forces vives de l'être tout entier.

C'est ainsi que dans cette vie en constante mutation, la pratique du yoga donne de la saveur aux choses et rend heureux. Elle ne crée pas la liberté face au changement, mais aide à la conquérir. Une séance de yoga ne change pas sa vie ; elle ne la rend pas plus belle ou moins belle qu'elle n'était avant que le prati-



quant se pose et se dépose sur le tapis ; mais il la voit plus belle, plus pleine de sens, plus vivante, car elle fait communier à ce qui est au-delà du changement.

### **Progression vers l'unité : La feuille est dans l'arbre et l'arbre est dans ses feuilles...**

«L'expérience de l'unité, implique une intime conscience de participer au Tout qui embrasse l'univers, au tout créateur et libérateur manifesté en chacun de ses éléments», écrit Karlfried Graf Dürkheim. Et il propose cette image de la feuille et de l'arbre, pour illustrer cette pensée.

«Aussi longtemps qu'elle le regardera de l'extérieur, l'arbre apparaîtra à la petite feuille comme séparé d'elle et d'une grandeur écrasante. Mais, peut-être, comprendra-t-elle un jour, tout à coup, qu'elle est une feuille de l'arbre, qu'elle participe au mystère de cet arbre aux innombrables feuilles. Plus encore, elle découvrira que l'arbre, source de sa force, origine de sa forme et racine de son Être, est en elle. Davantage : qu'elle est elle-même

*l'arbre dans le langage de la feuille. Elle n'est pas l'arbre : il est l'infiniment grand qui lui semble lointain quand elle le regarde du dehors. Pourtant elle est elle-même la grandeur infinie dans le langage de sa plus infime partie. Elle peut s'adresser à l'arbre comme si elle était au dehors, mais elle ne peut communiquer réellement avec lui, certaine d'être comprise, que si elle lui est en même temps intérieure, lorsque l'arbre est en elle et qu'elle est en lui.*

*Cette image, illustre la manière dont l'homme éveillé à la transcendance éprouve le mystère présent en lui, comme en toute chose, et que nous nommons Dieu.»<sup>3</sup>*

Cette image, faut-il ajouter, illustre à merveille la transformation du regard intérieur que développe progressivement la pratique du yoga et qui lui fait accueillir avec confiance et sérénité tout changement.

1. Qui n'avance pas, recule, dit le proverbe, pour illustrer qu'on ne peut concilier la croissance avec l'apathie ou le laisser-aller.
2. Avec la participation du souffle, élan vital et porteur d'une conscience, ces exercices deviennent des *āsana*, c'est-à-dire des postures de yoga.
3. Karlfried Graf Dürkheim. *Méditer, pourquoi comment*. Le courrier du Livre, 1978. P. 64-65.

# La maîtrise des paires d'opposés, selon Frans Moors et Patanjali

Danielle Paradis



Voici une synthèse d'une conférence prononcée par Frans Moors au Centre Canadien de Yoga, en 1994. Frans a bien sûr publié depuis sa traduction et ses commentaires des *Yoga-sûtra*.<sup>1</sup>

**II,48: *Tatah dvandva-anabhighâtaḥ*  
En conséquence, il n'y a plus de perturbation  
consécutive aux couples opposés.**

Frans introduit le sujet en illustrant clairement ce que sont les paires d'opposés. Dans notre quotidien, nous sommes constamment tirés entre différentes tendances parce que nous sommes le jeu des différentes forces (*guna*): trop chaud / trop froid, trop de monde / trop isolé, pas assez vite / trop vite, etc. Ces sensations de trop ou trop peu, sont le signe d'un manque de maîtrise sur les paires d'opposés. Comment modifier cette attitude porteuse d'insatisfactions ?

Dans son introduction Frans présente les aphorismes suivants comme démarche préalable à la maîtrise sur les paires d'opposés. Il nous rappelle que la posture de yoga, c'est une attitude de toutes les couches de la personnalité qui, appliquée avec intelligence et décontraction, infère l'équanimité, l'attitude juste.

**II,46: *Sthira-sukham-âsanam*  
La posture est ferme et agréable.**

Ce qui nous semble à première vue paradoxal est en fait une ligne de conduite pour qu'il y ait réduction ou élimination de l'inconfort, de la souffrance, du malheur. Patanjali nous montre que le bien-être *sukha* (le bien-être, le confort) n'est possible qu'à

travers *sthira* (la fermeté, la stabilité). Il nous faut produire un effort pour s'engager dans une direction qui soit possible, juste, intelligente, en utilisant des moyens, des méthodes, des nuances correspondant à chacun d'entre nous.

**II, 47: *Prayatna-shaithilya-ananta-samâpatti-bhyam*  
À la fois par un effort intelligent, la décontraction  
et la méditation sur (les qualités de) *ananta*.**

On nous invite à nous engager même si on n'est pas sûr de réussir. Souvent nous n'avons pas de grandes satisfactions dans certaines entreprises et nous avons des écueils soit parce qu'il y a des tensions, pas assez d'aisance ou parce qu'on manque de détermination ou parce qu'on n'a pas assez bien réfléchi à la direction qu'on voulait prendre.

Comment s'engager dans l'action, sans tension par rapport aux fruits de l'action ?

**I,12: *Abhyasa-vairâgy-bhyâm tan-nirodhâh*  
La maîtrise de celles-là (les activités fluctuantes du  
mental) résulte de la pratique couplée au détachement.**

Ici, Patanjali nous donne la définition de l'ensemble de toute la procédure de l'engagement dans l'action sans tension. La première chose à faire, c'est agir (*abhyasa*) tout en restant décontracté par rapport à l'atteinte du résultat même si celui-ci ne correspond pas exactement à notre attente. Être capable de recommencer avec le même esprit positif tout en gardant un esprit serein et confiant (*vairagya*).

Frans continue en indiquant que, dans toutes les techniques, aussi bien posturales, respiratoires que

méditatives, on doit porter attention à l'équilibrage entre la gauche et la droite, l'avant et l'arrière, le haut et le bas. Dans le yoga, la direction c'est essayer d'harmoniser, d'unifier l'inspir et l'expir, *prâna* et *apâna* et il présente quelques exemples.

Il conclut en se disant convaincu que si on y réfléchit si on l'étudie et si on le met en pratique, le yoga nous aide à progresser dans le rapprochement de ces éléments qui semblent paradoxaux ou très éloignés ou difficilement conciliables. L'objet de sa conférence a été de nous présenter ce chemin de délivrance, chemin qu'il qualifie de la voie du milieu, et que je qualifie de : **la voie du centre**.

1. Frans MOORS. *Patanjali Yoga-sûtra*. Les Cahiers de Présence d'Esprit, 2007. Toutes les traductions utilisées dans cet article proviennent de cette publication.

---

**Héraclite**, philosophe grec (vers 550-480 av. J.-C.):

« *On ne peut se baigner deux fois dans le même fleuve.* »      « *Tout passe et rien ne demeure.* »

Le monde est présenté comme un échange perpétuel de déterminations opposées. Rien ne peut être pensé sans son contraire : vie et mort, jour et nuit, etc. C'est de cette tension des contraires que surgit tout ce qui est.



photographes Laforest et Sabourin © Le Québec en images CCDMD (image 10675)

# Se jouer des paires d'opposés, au tapis

Lily Champagne



Il m'a été proposé de construire 3 séances ayant comme thème «le changement et les paires d'opposés». J'aurais pu choisir différentes directions, mais je me suis arrêtée sur celle-ci : reprendre 4 postures à chacun des cours proposés et les travailler avec des postures opposées. J'ai intégré des mouvements plus spéciaux dans la séance avancée. Le changement étant pour moi une belle façon de continuer à vivre pleinement mon yoga, sans tomber dans la routine.

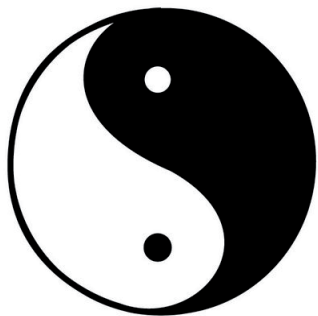
D'ailleurs, si dans la vie tout est vrai et réel (*sât vada*) il ne faut jamais oublier que tout change (*parinâma-vâda*). N'est-ce pas le sujet dont on parle ? Je crois également que faire de nouvelles séances avec des postures complémentaires et opposées nous permet

de vivre et de ressentir les choses autrement dans le corps, dans le souffle et surtout dans l'esprit.

Les 4 postures et leurs opposées pour les 3 séances :

- *ardha-uttânâsana* et *uttânâsana*
- *adhomukha shvânâsana* et *cakravâkâsana*  
ou *ûrhva-mukha shvânâsana*
- *dandâsana* avec *pashcimatânâsana*
- *urdhva-prasarita-pâdâsana* avec *apânâsana*

Et voici, dans les pages suivantes, les 3 séances, pour des niveaux de cours débutant, intermédiaire et avancé. Bonne pratique !

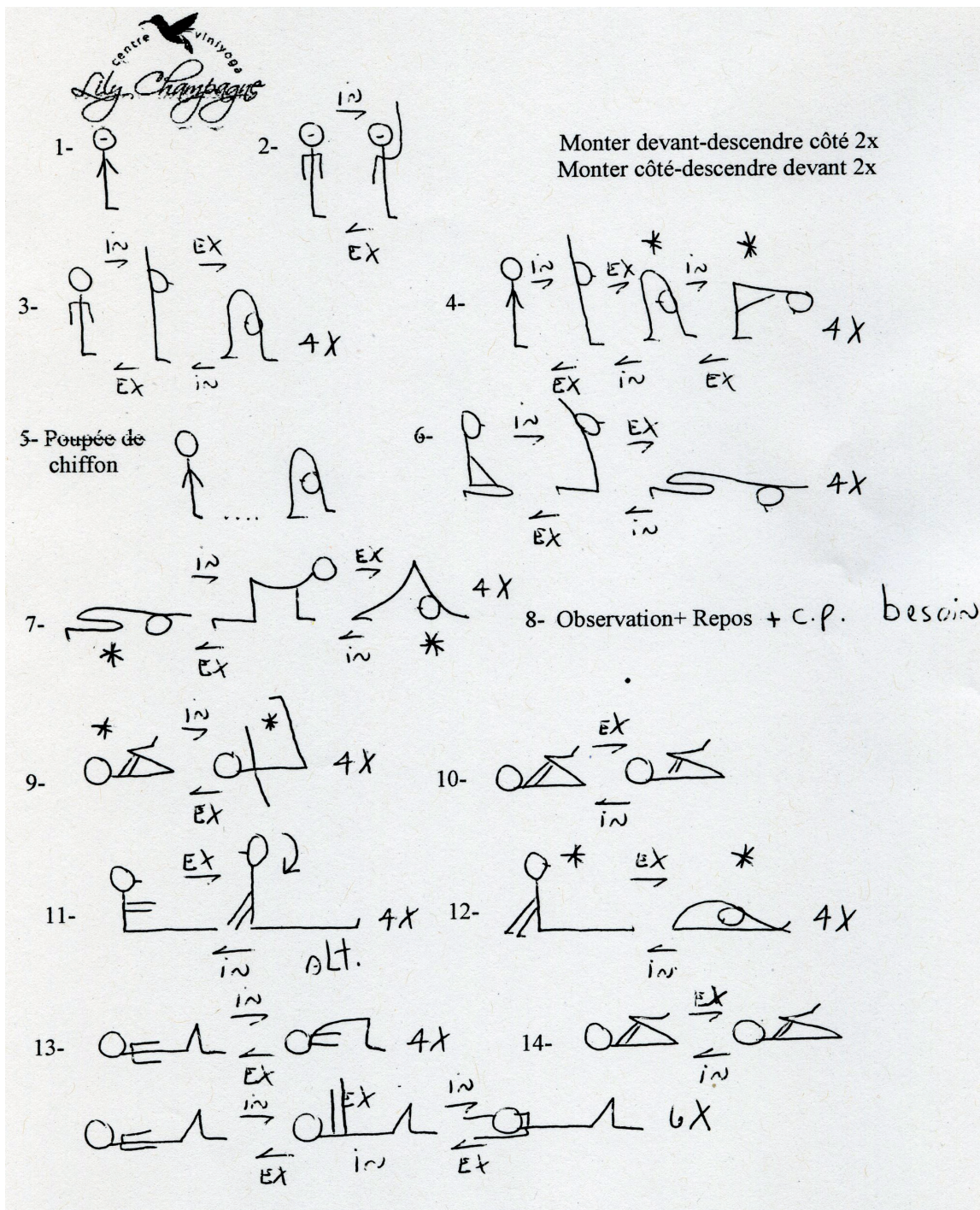


« Vouloir le bien sans le mal, la raison sans le tort, l'ordre sans le désordre, c'est montrer qu'on ne comprend rien aux lois de l'univers ; c'est rêver un ciel sans terre, un yin sans yang ; le double aspect coexiste pour tout. Vouloir distinguer, comme des entités réelles, ces deux corrélatifs inséparables, c'est montrer une faible raison ; le ciel et la terre sont un ; et de même les aspects opposés de tous les contraires. »

Tchouang-tseu, cité dans *Le sens du Tao*,  
Éditions Le Mail, 1991, p. 275.

**Cours  
débutant**

Bhâvana proposé : J'inspire la paix, j'expire et je souris.  
 Les astérisques proposent de demeurer en respiration statique dans la posture.  
 Pas de prânâyâma assis, mais un jeu de bras qui sert bien le souffle.



**Cours  
intermédiaire**

Bhavana proposé : J'inspire j'écoute, j'expire et j'accueille.

Les astérisques sont une invitation à rester 4 respirations statiques dans chacun des mouvements.

Pas de prânâyâma assis, mais une technique respiratoire avec des mouvements de bras, 4 cycles.

Anuloma krama : Inspire à demi, je monte les bras à la verticale puis une pause, inspire à demi, je lève les bras jusque derrière et expire. Je redescends complètement les mains au sol près du corps.

Viloma krama : Inspire je monte les bras jusque derrière et puis expire à demi et je remonte les bras à la verticale, pause, expire à demi et redescend les bras le long du corps.

Pratiloma krama : Inspire à demi je monte les bras à la verticale puis une pause, inspire à demi je lève les bras jusque derrière et puis expire à demi et je remonte les bras à la verticale pause, expire à demi et redescend les bras le long du corps.

Centre Vinivoda  
*Lily Champagne*

1- 2-

3- 4x 4- 4x + \* 5- c.p.

6- 7- 4x + \*

8- 9- Observation+ Repos

10- 4x + \* 11- c.p.

12- 4x + \*

13- c.p.

14- Anuloma krama- Viloma krama- Pratiloma krama  
 4x  
chaque

**Cours  
avancé**

Bhavana proposé : J'inspire le prâna et j'expire âpana

Les astérisques sont une invitation à rester 4 respirations statiques dans chacun des mouvements et à ajouter une petite rétention poumons pleins et rétention poumons vides.

Refaire la même technique de bras qui sert de prânâyâma, mais faire 1 fois anuloma krama une fois viloma krama et faire ensuite pratiloma krama. Répéter à 4 reprises. Ajouter un rythme 1-1/2-1-1/2

1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- Observation + Repos  
10- 11- 12- + 13- Anuloma krama- Viloma krama- Pratiloma krama avec rythme

# Le changement selon le *Yoga-sûtra : parinâma*

Daniel Pineault



Une chose est stable, c'est le changement – nous dit la sagesse populaire. Ses effets sont facilement ressentis surtout en période de bouleversement comme nous traversons actuellement : crise financière mondiale, climat politique incertain, perte d'emploi, maladie ou mortalité dans la famille, espoirs déçus, défis personnels de toutes sortes. Le concept de *parinâma* évoque l'idée de changement, altération, modification, avancer en âge. Patanjali (*Yoga-sûtra* II.15) précise que le changement est inévitable et il en énumère les causes.

Dans mes études en Inde, mon professeur a bien pris soin de me mentionner que cet aphorisme était sans doute le plus lourd, le plus « réaliste » de tous les *Yoga-sûtra*. En fait il laisse peu de place à la rêverie, en listant un à un les chemins qui mènent à *dubkha* - la souffrance sous toutes ses formes. *Parinâma* c'est la nature changeante, l'évolution dans le temps, l'univers en expansion, les être humains qui vieillissent, les objets qui s'usent et se modifient. Le fait de ne pas accepter le changement ou de ne pas convenablement savoir composer avec lui représente une source de souffrance, en nous et autour de nous. L'adaptation représente le remède à *parinâma* mais elle demande une remise en question de tous les instants. Si nous manquons de vigilance, le changement est là pour nous surprendre, l'inconfort apparaît même si on aimerait bien s'en passer.

Le deuxième facteur c'est *tâpa*, l'ardeur de notre désir. Nous aimerions que les choses changent (en notre faveur bien sûr) et comme le changement ne se produit pas toujours aussi rapidement que l'on souhaiterait ou de la façon dont on le souhaiterait, là encore, la douleur apparaît. Qui n'a pas connu la déception d'un projet non réalisé, d'une occasion manquée ou d'un espoir trompé ?

Nos habitudes – *samskâra* - se manifestent en gestes et pensées répétitifs, des automatismes que notre mental utilise à notre insu : la parole que nous n'aurions pas dû dire, la maladresse que nous n'aurions pas dû faire, la politesse que nous n'aurions pas dû oublier. Un autre facteur de changement est davantage lié à la physique des éléments – *guna vritti virodhât ca* – c'est-à-dire : encore par la fluctuation des éléments constitutifs de la nature, les *gunas*. Toutes les manifestations sont en constantes fluctuations, nos humeurs aussi. Par exemple, si vous essayez de reproduire deux fois la même soirée entre amis, avec la même ambiance, vous n'y parviendrez pas ; il y a toujours des changements dus aux circonstances, aux énergies différentes. Personne n'est à l'abri – *dubkham eva sarvam vivekinah* – ces facteurs influencent celui qui chemine en yoga, même le plus avancé, même le plus illuminé. L'inconfort face au changement, c'est une loi de la nature. Ça peut sembler pessimiste mais c'est une réalité toute simple.

Heureusement, Patanjali poursuit (*Yoga-sûtra* II.16) avec une note plus joyeuse en précisant que le changement peut aussi devenir cause d'espoir et qu'il doit être maîtrisé pour produire un avenir meilleur. C'est notre rôle en tant que yogi d'aiguillonner notre pratique pour nous renforcer et acquérir les outils pour mieux gérer notre destinée. Ainsi le yogi devient quelqu'un qui a un pouvoir de décision sur son avenir ; avec un volonté suffisante, il peut gérer son devenir. Derrière tout changement important... l'espoir doit renaître. Le yoga est la doctrine de l'éternel positif.

## Conférence de Daniel Pineault à Québec

le 13 juin 2009 à 10h00

organisée par le CTY – Comité régional de Québec  
*sat vada parinâma*



### **L'art du changement - Savoir passer à l'étape suivante.**

Qu'est-ce qui est réel? Qu'est-ce qui est irréel? Quand les faits et expériences deviennent-ils suffisamment concrets pour influencer nos décisions? Depuis Patanjali, le yoga se penche sur la question de la réalité et du changement. Le texte des *Yoga-sûtra* est un guide qui définit les facteurs de changement et indique les balises à l'intérieur desquelles le changement est favorable. Chaque personne doit trouver sa pratique, chacun doit entretenir sa motivation. La pratique vise à éclaircir le mental et installer la Paix à l'intérieur. Cette pratique nous aide à gérer le changement de façon positive pour notre évolution. Le secret réside dans la façon de gérer les éléments du changement en notre faveur, il s'agit souvent de « lire » le moment le plus approprié. Le gain n'est pas simplement un gain matériel (*artha*) mais encore plus un gain dans le domaine du bien-être durable, une sorte de libération (*moksha*) de nos souffrances. On a tous avantage à savoir quand et comment changer car après tout... on ne fait que passer!

Daniel Pineault est diplômé du Centre Canadien de Yoga, et aujourd'hui formateur d'enseignant certifié par le Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation. Depuis 1999 il se perfectionne en Inde suivant la tradition de la famille Desikachar. Élève de Kausthub Desikachar, il enseigne à des séminaires internationaux. Daniel Pineault est cofondateur du YogaCentre, il est reconnu maître en yoga par la Fédération Francophone de Yoga. Sa spécialité le mène dans l'enseignement des *Yoga-sûtra* de Patanjali, la science du *prânâyâma* et l'application du yoga en consultation individuelle. L'événement est présenté sous forme de conférence avec ensuite une période d'échange et de questions, des exercices de réflexion basés sur les *Yoga-sûtra* de Patanjali seront proposés pour renforcer l'expérience et le vécu des participants.

Ouverte et accessible à tous, cette conférence représente une occasion de découverte pour les débutants autant qu'une possibilité de perfectionnement pour l'élève ou l'enseignant de yoga plus avancé.

**La conférence se tiendra à Québec, à la salle médiathèque du Collège  
St-Charles Garnier situé au 1150, boul. René-Lévesque Ouest. Prix : 15 \$**

**Pour réservation, contactez sans tarder l'une des personnes suivantes :**

**Denyse Laurendeau – 418-658-6893 – denyselaurendeau@hotmail.com  
Anne Magnan – 418-658-0038 – amagatan@oricom.ca**

**Richard MOSS**

***Le papillon noir :  
invitation à un changement radical***

**J'ai lu, 2006. 448 p.**

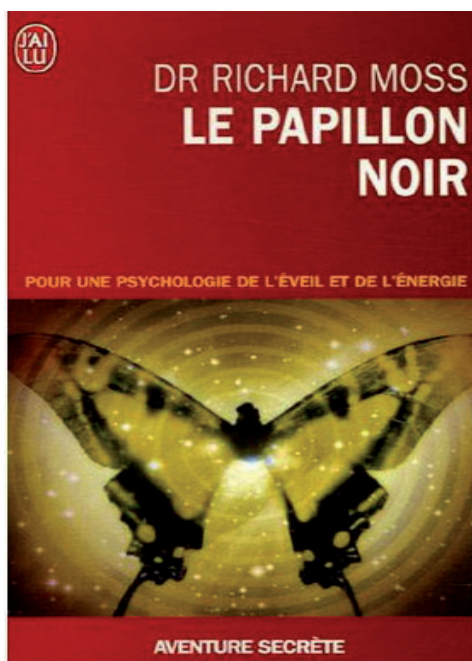
Ce livre est d'abord le récit d'une expérience vécue par l'auteur : à l'instant où un papillon se posa sur son front, sa conscience bascula à un niveau totalement nouveau...

Cet ouvrage traite des possibilités et des processus de changement. Il n'est pas question ici de miracle ou de ce que ne peut vivre qu'un petit nombre d'initiés. Nous sommes tous concernés par le changement dont il est question, par cette transformation de notre conscience, basée sur l'intuition de ce qu'est réellement l'être humain. La façon dont ce changement peut intervenir dans notre vie, quelquefois radicalement, au point de nous effrayer parfois, rapidement peut-être, mais le plus souvent progressivement et toujours en nous incitant à faire appel à de nouvelles façons de vivre et d'exprimer notre vitalité.

«Il nous est possible de transmuter littéralement la substance de notre conscience aussitôt qu'elle émerge, pour la faire rayonner en toute activité ou situation sous forme de pure présence. Rien encore ne transparaît à l'extérieur, mais dans cet espace,

chacun atteint une complétude plus élevée.

Il faut bien comprendre que l'aptitude à transmuter les états de conscience n'est pas une nouvelle technique pour changer ce qui nous déplaît ou accentuer ce qui nous plaît. De même, elle n'est pas non plus une nouvelle façon de



guérir ; elle doit être plutôt considérée comme une étape du développement, au cours de laquelle nous apprenons à connaître mieux notre véritable nature, qui est Conscience. Pouvoir passer d'un état énergétique à un autre

nous apprend la relativité de toute réalité.»

Richard Moss, docteur en médecine, a cessé de pratiquer en 1976 et anime depuis des ateliers dans le monde entier. On le considère comme un guide inspiré, un maître dans l'art de susciter l'éveil spirituel. Pour ceux qui connaissent François Lorin, celui-ci a suivi une formation psycho-spirituelle avec Richard Moss.

Richard Moss a écrit plusieurs autres livres traduits en français dont vous trouverez facilement les références sur Internet ou dans une bibliothèque publique. J'ai choisi de vous présenter celui-ci parce qu'il est en lien avec la thématique du changement.

**lectrice : Diane Poirier**

**Lorne LADNER**

***Le bonheur passe par les autres,***

**Editions Eyrolles, 2004. 306 p.**

« Dans notre refus de voir la fragilité et l'impermanence de toute chose, nous nous évertuons à maintenir une image de nous-mêmes, faite de prestige, de pouvoir, de richesses matérielles, comme si ces attributs avaient la capacité de nous rendre invulnérables. Or, nulle possession, nul pouvoir ici-bas ne nous protégeront de la séparation, de l'éloignement ou de la mort. Les désirs nés de la peur de la séparation et de la mort sont infinis, mais, en dernière analyse, ils ne peuvent être assouvis et font obstacle à la compassion envers nous-mêmes. En effet, en nous rendant aveugles à la souffrance des autres, en nous donnant l'illusion d'être séparés des autres, nos désirs nous empêchent de les aimer. » (Extrait du chapitre 3)

Le désir! L'illusion de la séparation! Refuser de voir l'impermanence de toutes choses! Voilà bien la cause de toutes nos souffrances. Nous rêvons de pouvoir en sortir, mais le but nous semble tellement lointain! Dans son ouvrage, Ladner dira: « *Quand on vit dans la tension ou l'accablement, il n'y a pas de place pour les autres* ». Aussi le dépassement du désir, celui d'avoir mais aussi celui d'être est-il le cœur de la proposition que nous fait l'auteur à travers le regard tout imprégné du bouddhisme tibétain.

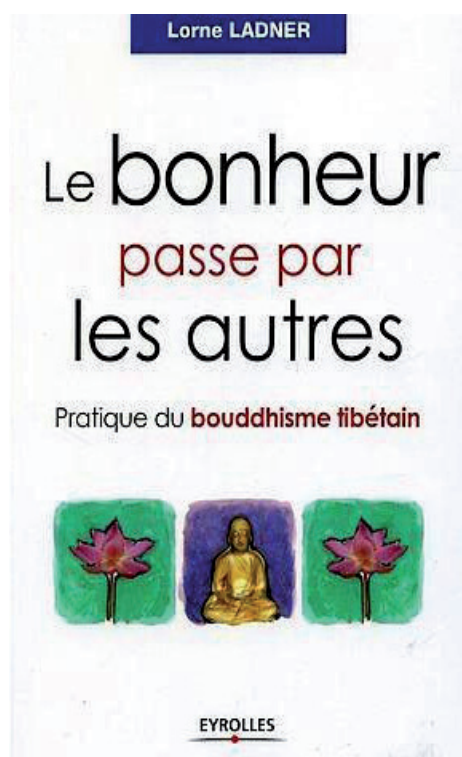
Dans cet ouvrage, Lorne Ladner, psychologue clinicien et directeur du centre bouddhique de Virginie, tente, tant du point de vue psychologique pur que de celui, plus large, de notre humanité, de pénétrer les méandres de ce que ce renoncement signifie pour nous. Par l'approche simple et précise qu'il adopte tout au long de son ouvrage, il montre que, pour le moi, renoncer au désir équivaut littéralement à la mort.

Toujours de manière claire et simple, à travers toutes sortes d'exemples quotidiens, il montre à quel point nous nous agrippons à nos projections psychologiques, alors que ce sont elles précisément qui nous barrent la route vers ce bonheur, cette joie tant recherchée.

À la première lecture, les exercices que l'auteur propose dans son ouvrage heurtent un peu nos oreilles repues du discours souvent vide du « il faut rester positif! ». Mais, après y avoir pleinement engagé notre esprit, on comprend alors qu'ils sont sans aucun doute la porte vers le chemin du détachement, celui-là même qui fera de nous des êtres de compassion.

Mis à part le sujet qui ne manquera pas d'intéresser tous ceux et toutes celles à qui la démarche yoga tient à cœur, ce que j'ai beaucoup aimé de ce livre, c'est de voir combien le sujet interpelle tout le monde. Après avoir conquis un vaste public américain, voilà maintenant qu'en traduction française, le livre *Le bonheur passe par les autres* fait son chemin jusqu'à nous.

lectrice: Lydia de Senne



# CTY - région Lévis

## Premier salon philosophique tenu le 13 mars 2009

Un compte-rendu, par Diane Gravel

Nous avons expérimenté une nouvelle formule d'échanges sur la philosophie du yoga. Notre premier salon philosophique s'est tenu le 13 mars 2009 dans une maison privée. Dix personnes y ont participé de 19h à 21h.

L'atelier a commencé avec quelques postures de yoga debout. L'animatrice, Diane Gravel, a ensuite présenté la thématique «la purification du corps et de l'esprit par le yoga» en lisant des passages de textes écrits par différents auteurs sur le sujet.

Les participants se sont ensuite regroupés en 3 équipes, dans différents lieux de la maison, pour répondre à des questions posées au hasard dans 5 enveloppes

différentes: l'enveloppe physique, l'enveloppe énergétique et respiratoire, l'enveloppe psychosensorielle, l'enveloppe intellectuelle et l'enveloppe affective. Il s'agissait de voir comment le yoga peut nous aider personnellement dans tous les aspects de notre vie quotidienne, en lien avec le thème de la purification. Des tisanes étaient alors offertes.

Un partage a finalement réuni tout le monde autour d'un dessin, d'un extrait de chant védique sur la pureté du cygne et d'un rituel accompagné de la «récitation de la lumière».

### Commentaires des participants :

«Concernant l'atelier de vendredi, je dois te dire que j'avais de grandes attentes. L'idée d'un salon philosophique m'a séduite dès le départ. J'imaginai un genre de salon littéraire ou l'on partage de façon plus élaborée. Cela s'est passé de façon différente, et c'est correct. Tu nous as d'abord accueillis chaleureusement chez toi et je trouve ce geste très généreux. Tu as su nous proposer différentes activités pour casser la glace et susciter un travail de réflexion. Tout cela a été préparé soigneusement. Le travail en petits groupes a favorisé l'implication de chacun et a permis, en ce qui me concerne,



certaines prises de conscience. Malgré le fait que cette soirée ne s'est pas passée comme je l'avais imaginé, avec le recul je me dis que j'ai bien fait d'y assister. J'y ai fait de nouvelles rencontres, j'ai appris sur moi et sur la philosophie du yoga. Et puis, ce salon, c'est une première... et avec le temps, je peux continuer d'espérer qu'un jour nous pourrions échanger plus longuement.»

«Au sujet de ce premier salon philosophique, je dirais que j'ai beaucoup apprécié le partage d'idées sur les aspects de la vie selon les différents plans afin de prendre conscience de nos attitudes autant physiques qu'émotionnelles ou autres. Ainsi on n'agira plus seulement par simple habitude mais en réalisant la portée de nos choix : en purifiant nos gestes, paroles et pensées (Qu'est-ce que je lis? Qu'est-ce que la beauté? Comment est-ce que je me tiens quand je suis debout ou assise? etc.)»

«J'ai beaucoup apprécié notre rencontre d'hier soir, l'endroit était chaleureux et respirait le bien-être. Je découvre un monde dans lequel les gens sont tellement resplendissants de bonheur. J'ai découvert que le yoga est bien plus que des postures. C'est une façon de vivre au quotidien. L'ensemble des activités m'a plu. Le fait que chaque personne ait eu l'occasion de s'exprimer en petit groupe et ensuite avec le groupe au complet est à mon avis une très bonne approche. Le chant de la fin m'a impressionné. C'est tellement beau, j'aimerais l'apprendre un jour.»

## CTY - région Mauricie Activité auto-massage tenue le 15 mars 2009

Un compte-rendu, par Lise B. Lamothe



Le Comité régional CTY/Mauricie présentait, le 15 mars, une activité intitulée yoga et auto-massage. Des gens de Lanoraie et de la Beauce, entre autres, se sont déplacés et ne l'ont pas regretté. Suite à des cours en massothérapie, que j'ai complétés en janvier 2009, j'ai pensé faire connaître quelques manœuvres d'auto-massage qui peuvent, au cours de la journée, libérer du stress et de la fatigue. Quelques

postures de yoga ont servi de base à certaines manœuvres de massages.

La bienveillance dans les *Yoga-sûtra* nous recommande de prendre soin de soi. Et nous avons mis en application ces recommandations qui, j'en suis certaine, sauront être reprises par les participant(e)s.

Il y aura possibilité de reprises de cette activité, selon la demande.

# Semence de méditation avec Yvon Théroux : une discipline qui ouvre le cœur

## Activité organisée par le CTY, les 27-28 août 2009 à Saint-Antoine-de-Tilly



### *Yoga-sûtra III-34 de Patanjali : Hrdaye citta-samvit*

« Le plus bel aphorisme, de par sa simplicité, *HRDAYA* le coeur : le seul espace sur lequel il est possible de prendre appui pour une perception qui ne soit pas limitée par les tensions »  
Peter Hersnack

### **silence - immobilité - simplicité**

---

« La méditation est un cadeau d'une magnificence tellement inimaginable qu'elle suppose une réponse graduelle, donnée en douceur. Au début, nous ne pouvons saisir l'étendue de sa pure splendeur, de sa parfaite merveille. Chaque fois que nous y revenons, nous pénétrons un peu plus profondément dans cette réalité et nous l'approchons un peu plus. La méditation nous fait faire l'expérience de l'amour au coeur de notre être. Non seulement elle est indispensable à toute vie active, mais elle est la condition de toute réponse pleinement humaine à la vie. » John Main

**Vous êtes invité(e)s à partager un enseignement sur la méditation les 27 et 28 août, du jeudi soir 19 h au vendredi 16 h, à St-Antoine-de-Tilly.**

Cette activité est organisée par Hélène S. Rivard pour le CTY, avec la participation des formatrices Marie Garon et Françoise Fontaine. M. Yves Théroux, auteur, professeur et chercheur, y donnera un entretien sur la méditation chrétienne.

**M. Yvon Théroux** est actif au sein du réseau Méditation chrétienne du Québec et il a reçu, en 2008, le prix John Main, du nom du fondateur de ce mouvement.

**Coût :** 100 \$ pension, conférence, entretiens, séances guidées (forfait tout inclus).

**Pour inscription :** envoyez un chèque (100 \$) avec vos coordonnées et la mention « Semence de méditation » au Secrétariat du CTY. Vous recevrez confirmation.

**Pour info :** 1 800 363-9642 Danielle Paradis.

NB: Le covoiturage crée des solidarités, consolide les amitiés et diminue les gaz à effet de serre protégeant ainsi notre environnement pour nous-mêmes et les générations futures.



## Post-Formation en Yoga Prénatal

À La Chrysalide ,  
917 Mgr. Grandin, local 106  
Québec, G1V 3X8

**Animation:** Denyse Laurendeau

Cette formation d'une durée de 3 jours s'adresse aux professeurs de yoga qui désirent enseigner à des femmes enceintes ou adapter leur enseignement à cette clientèle. Elle peut également être un stage d'intégration pour les professeurs de yoga prénatal.

**Dates proposées :** 8, 9 et 10 mai 2009 **Coût:** \$ 325. + taxes ( 20 heures)

L'approche prénatale proposée dans cette formation favorisera l'intégration des postures-clés de la grossesse ainsi que leurs adaptations selon les différents trimestres. Elle offre également l'exploration du souffle, des pranayamas recommandés, et méditations/relaxation spécifiques. À l'étude : les changements physiologiques, indications, contre-indications, exemples d'applications. Un travail approfondi du bassin, muscles pelviens, périnée, vous sera proposé.

Pour de plus amples détails , vous pouvez me contacter au **418 622-8707(M)**  
Par courriel : [denyselaurendeau@hotmail.com](mailto:denyselaurendeau@hotmail.com)

---

## ANATOMIE FORMATION D'AUTOMNE



**Lieu:** 880 rue Commerciale, local 205  
St-Jean-Chrysostome, *très facile d'accès depuis la 20 ou la 132* (Studio de Johanne).

**Dates des présentations :** 5 dimanches non consécutifs de 8 hres (8h30-12h ;13h-17h30).  
Soit: le 20 septembre, les 4 & 25 octobre et les 8 & 22 novembre 2009.

**Attestation :** L'apprentissage sera sanctionné par 5 examens.  
La présence aux 5 modules et une moyenne de 60 % à l'ensemble des tests sont requises pour recevoir l'attestation de la formation.

**Intervenants :** les cours et ateliers seront présentés par **Lydia de Senne M.A.** diplômée en *anthropologie médicale et somatothérapeute*, (une approche liée à la psychosomatique); massothérapeute reconnue par l'AMQ, Conseillère en alimentation hygiéniste et professeur de *vinijoga* et de yoga sur chaise. Un invité de l'extérieur, **J. P. Bégin** fera une présentation sur l'aspect émotionnel des problèmes articulaires.

Le coût de chacune des journées est de **85\$ TTC**  
Pour tous renseignements: **Plénitude 418-619-0579**



### Inscription au colloque

Poster à Colloque CTY 2009  
267 rue Joffe, Granby  
(Québec), J2G 9C4

Pour informations sur le colloque ou  
pour devenir membre du CTY:  
1-800-363-YOGA ou 450-770-0720  
[www.yoga-cty.org](http://www.yoga-cty.org)

#### Inscription

Nom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Code Postal : \_\_\_\_\_  
Tél./résidence : \_\_\_\_\_  
Tél. bureau : \_\_\_\_\_  
Courriel : \_\_\_\_\_

#### Paiement

Faire le chèque ou mandat au nom du CTY. Chaque participant  
recevra une lettre de confirmation et le plan de route.

COLLOQUE	Membre	Non-membre
Avant le 10 avril	75\$	85\$
Après le 10 avril	90\$	100\$
Aucun remboursement après le 25 avril 2009.		TOTAL : _____
Frais d'annulation de 15\$ avant le 25 avril 2009.		
Les prix incluent la TPS et la TVQ		

#### Choix des ateliers

Ateliers 1 à 6 (de 11h15 à 12h30)  
Inscrire le numéro d'un atelier dans chaque espace.

1er choix  2e choix  3e choix

### Informations

Le colloque aura lieu au :  
Collège Mont Sacré-Coeur  
210 rue Denison est, entrée 9  
Granby, (Québec) J2G 8E3  
Itinéraire : <http://maps.google.ca>

### Hébergement :

Hôtel St-Christophe  
Site exceptionnel à proximité du colloque.  
Obtenez 20\$ de rabais en mentionnant « colloque du CTY »  
Pour réservations : [www.hotelstchristophe.com](http://www.hotelstchristophe.com) (450) 405-4782

### Horaire de la Journée

8h15 à 9h : Accueil  
9h à 9h15 : Mot de bienvenue  
9h15 à 10h45 : Pratique de groupe et conférence par M. Daniel Pineault  
10h45 à 11h10 : Pause santé  
11h15 à 12h30 : BLOC D'ATELIERS (1 à 6)  
12h30 à 14h : Dîner et pause plein-air  
14h à 14h45 : Invitation à l'éveil du cœur par le chant et l'écoute avec Kalyan  
14h45 à 15h15 : Pause au salon des exposants  
15h15 à 16h15 : Conférence de Mme Nicole Borgeleau  
16h15 à 17h : Clôture, tirage, animation et remerciements.

### À apporter

Tapis de yoga, coussin de méditation et une bouteille d'eau.

### Du yoga pour tous les goûts

« Toute action positive d'unité en yoga est une expression de notre gratitude envers les anciens maîtres mais aussi, et surtout, une façon de « vivre leur enseignement » au quotidien. Seulement lorsque nous essayerons de mettre les différences de côté, et d'avancer ensemble, serons nous dignes de nous appeler étudiants de yoga. Ainsi, nous ferons de la signification du mot yoga, « union », une réalité.

Lorsque les différents « styles de yoga » se rassemblent, toute la communauté en bénéficie. Pour y parvenir, il est nécessaire de mettre notre orgueil de côté et d'être ouvert afin d'apprendre et d'apprécier le large éventail que propose le yoga. »

*Kaushub Desikachar*

Le Centre de Transmission du Yoga est un organisme à but non-lucratif regroupant toutes les personnes intéressées au yoga : pratiquants, professeurs ou formateurs.

L'association est un réseau d'entraide, de transmission du yoga et de ressourcement.

Le conseil d'administration du CTY : Diane Gravel, Lisette G. Caron, Lydia De Senne, Aneé Magnan et sa directrice générale Danielle Paradis.



Le Centre de transmission du Yoga  
présente son

## 7e colloque provincial

Granby - 2 mai 2009

*Du yoga pour  
tous les goûts !*

