

la voix du centre

Centre de transmission du yoga
volume 19, numéro 2, août 2010



la vache



Si nous ne nous convertissons et ne devenons semblables aux vaches, nous n'entrerons pas au royaume des cieux. Il y a une chose que nous devrions apprendre d'elles : à ruminer.

Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*.

Dans ce numéro

Édito en duo

- Le mot de la rédactrice en chef de la VDC,
Diane Poirier3
- Le mot de la présidente du CTY,
Lisette G. Caron4

Voix du CTY - centre

- À vos agendas: AGA et comités régionaux5
- Retour sur le colloque CTY 2010 au Saguenay....6-7
- Colloque CTY 2011, une invitation.....8
- Nouvelles du Comité d'accréditation 9-10

Dossier thématique : la vache et gomukhâsana

- Richesse de la posture d'un animal
par Robert Gaudin 11-14
- Leçon de vache et de yoga
par Suzanne Gauthier 15
- Une pratique incluant la posture gomukhâsana
par Claudette Lépine 16-17
- Vaches sacrées, vaches divines, vaches chantées
par Françoise Laramée 18-19
- Symbolisme de la vache dans les textes védiques
par Jacques Paradis 20-21
- Peau de vache!
par Jean-Claude Leblond 22-23

Voix rapportées

- Éric Baret, *Yoga: corps de vibration, corps de silence*
et Tara Michaël, *La Centurie de Goraksa*
par Jean-Claude Leblond 24-25

Voix du CTY - régions

- CTY - région Mauricie 26
- CTY - région Québec 27

Annonces en porte-voix

- Réjean Vachon, Cours d'anatomie 29
- La facilitation neuromusculaire proprioceptive... 28
- Méditation avec Peter Hersnack 30
- Lydia de Senne, Cours d'anatomie 31
- Lise B. Lamothe, La leçon individuelle..... 31
- Françoise Laramée 32

Photo de couverture:

Représentation d'une vache, dans la grotte de Lascaux.

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. 19, n° 3 paraîtra mi-décembre 2010.

Thème: «Yoga chrétien».

Date de tombée: le 1er novembre pour les contributions au contenu, le 15 novembre pour la publicité.

Rédactrice en chef: Diane Poirier

diane3poirier@sympatico.ca

Secrétariat général du

Centre de transmission du yoga :

Danielle Paradis

428, rue Kitchener, La Tuque, Qc

Canada G9X 2K8

1-800-363-YOGA

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

Le mot de la rédactrice en chef de la VDC

Diane Poirier



Poursuivant un bestiaire inauguré en août l'an passé avec «La tortue», la VDC vous propose maintenant un dossier thématique sur «La vache». Différents articles, autant de points de vue : sur la posture, l'animal et sa symbolique.

Au fil de mes lectures en relation avec cette thématique, j'ai suivi la trace du boeuf, de la vache ou du taureau dans le langage. En sanskrit, c'est le mot «go». Dans les langues occidentales, le dessin de la lettre A était à l'origine le dessin d'une tête de taureau avec les cornes. Aujourd'hui, dans la lettre A, les cornes sont tournées vers le bas, mais à l'origine elles étaient tournées vers le haut. Le taureau était signe premier, représentant la force et l'énergie vitale. (Marc-Alain Ouaknin, *Les mystères de l'alphabet: l'origine de l'écriture*, Éd. Assouline, 1997.) Un autre fait de langue : en français, le mot «vaccin» porte la trace de la vache (*vacca* en latin), car il a été découvert par une expérimentation portant sur la variole de la vache (*variola vaccina*), proche de la variole humaine. (Henriette Walter, *L'étonnante histoire des noms de mammifères*, Lafond, 2003). Je trouve fascinant de suivre ainsi la trace de l'animal jusque dans la mémoire collective du langage.



La vache est aussi bien présente dans ma mémoire personnelle. Enfant, le chalet familial se trouvait devant un champ où broutaient des vaches. Ma mère m'a rapporté que j'avais exprimé le souhait d'avoir des yeux de vache «pour voir encore plus». Aujourd'hui, c'est mon appareil photo qui me tient lieu d'œil de vache pour voir mieux et davantage !

Encore une fois, une VDC bien remplie, vous communiquant en outre de multiples informations sur ce qui se passe au sein du CTY, centre et régions. Broutez bien chacune des 32 pages ! Bonne lecture et bonne rumination !

Le prochain numéro, celui qui vous sera livré mi-décembre, portera sur la thématique «Yoga chrétien» et sera dédié et rendra hommage au Frère Odilon Cassidy, membre honoraire du CTY. Les collaborations au contenu devront me parvenir au plus tard le 1^{er} novembre et les publicités au plus tard le 15 novembre. Les plus prévoyants penseront à réserver un espace en me signalant leur intention.

diane3poirier@sympatico.ca

Le mot de la présidente du CTY

Lisette Gagnon Caron



C'est en parcourant le vaste paysage webien que j'ai trouvé ces informations sur la vache sacrée au quotidien en Inde (www.couleur-indienne.net):

«La vache sacrée est respectée et vénérée au quotidien. Dans les villages, posséder une vache est un signe de bon augure. Le vendredi est pour les hindous le jour de la femme. Toutes les indiennes en général en profitent au Tamil Nadu. Ce jour là elle se lave les cheveux, se baigne dans une eau safranée, revêt un joli sari et met un *pôthu* rouge, point rouge sur le front, troisième œil de la conscience, symbole du pouvoir de l'esprit. Ce rituel est également appliqué à la vache, ce qui montre à quel point elle est adorée.

Ce qui la rend sacrée aussi c'est son lait, liquide précieux largement utilisé dans la cuisine indienne puisqu'il entre dans la composition de nombreux mets (*raïta*, *lassis*, sauces...). Le lait de vache joue également un rôle important dans le rituel religieux hindou. Le prêtre tamoul utilise ce liquide dans le «*pâl abishavam*» acte de laver la statue de la divinité hindoue honorée ainsi. Sont donc lavés au lait et honorés tous les dieux priés, le *lingam yoni* (symbole de la bipolarité masculine-féminine). On utilise aussi la bouse de vache. Séchée sous forme de galettes plates, elle est utilisée comme combustible pour le four traditionnel en terre cuite en cuisine.

Enfin, sachez qu'un hindou pieux ne passera jamais à côté d'une vache sans la toucher de sa main qu'il portera ensuite au front en signe de respect et d'hommage. Il n'est pas question non plus de frapper, d'insulter ni de tuer une vache. En réalité, seule la bouse de vache indienne est réellement utilisée couramment. Les femelles zébus (les vaches indiennes sont du type zébu n'ont pas la même morphologie que celles occidentales) donnent en effet peu de lait et la majorité des produits lactés consommés en Inde proviennent de bufflonnes et de vaches importées d'origine étrangère. Quand les vaches et les bœufs décèdent, leur cuir est utilisé mais il est tanné et traité par les intouchables qui seuls peuvent toucher et dépecer ces animaux sans crainte d'être définitivement condamné par un tel acte. Par respect pour ce bel animal, les Indiens en général ne mangent pas sa chair.»

Peut-être pourrions-nous prendre cet exemple fort de l'Inde et le transposer chez nous en ce qui concerne le respect de l'animal (j'entends de tous les animaux) ainsi que «l'animal» en soi.

Pourquoi tant de postures de yoga portent-elles le nom d'un animal?

Un gros merci à Françoise Laramée! Françoise quitte la comptabilité du CTY. On se rappellera que depuis 2001, Françoise a investi de son temps et de ses compétences successivement comme membre du CA, directrice générale et bénévole à la comptabilité pour s'assurer que les états financiers du CTY soient toujours conformes à l'égard des membres et des divers paliers de gouvernement. Elle continuera au besoin d'accompagner les administrateurs et la directrice. Mémoire vivante du CTY, elle est une référence incontournable par sa connaissance du développement du CTY et de sa santé financière.

À vos agendas!

Communications importantes du CTY



Convocation à l'assemblée générale annuelle : une « AGA à GOGO »

Notre assemblée se tiendra le **dimanche 24 octobre 2010 à Trois-Rivières** de 10h00 à 16h30 (ou avant selon le déroulement de la réunion). Comme activité particulière, en avant-midi, nous souhaitons recevoir une personne qui pourra nous présenter le *Bharata Natyam*, la danse classique de l'Inde. Et peut-être pourrions-nous esquisser quelques pas de danse avant de partager gratuitement un repas afin d'être prêt en après-midi, à s'affairer autour de l'assemblée générale annuelle du CTY?

Chaque membre recevra les documents pertinents à la rencontre (comment se rendre, l'ordre du jour et le procès-verbal de la rencontre de l'an dernier) vers la fin de septembre. Les informations générales se retrouveront bientôt sur le site Internet à la page d'accueil sous la rubrique Nouvelles.

Rencontre des représentants de comités régionaux

Un samedi pour vous permettre d'échanger sur vos réussites et vos difficultés, sur vos trucs, vos astuces et vos projets d'activités avec du temps pour partager sur tous les sujets qui vous importent en tant que responsables régionales. Cette rencontre se tiendra le **samedi 20 novembre 2010 à Trois-Rivières**.

Les responsables des comités recevront une invitation avec le projet d'ordre du jour de la rencontre et les documents pertinents.

Nous en profitons pour annoncer que le comité régional CTY-Montérégie a été formé officiellement le mercredi 21 juillet. Les membres administrateurs sont : Charles-Alexandre Mercure président, Ruth Dufresne trésorière et Chantal de Muys secrétaire. Leur comité s'appelle *Sthira Sukha*. Ils tiendront leur première activité cet automne.

Retour sur le colloque du CTY à Chicoutimi, le 12 juin 2010

Compte-rendu par Claude Migneault et Mylène Sicotte, photos par Kim Martel.

Bonjour amis yogis de tous les coins du Québec !



Quelle joie de voir de si beaux visages en ce matin si attendu de notre part, et sans doute de vous tous ici présents pour ce 8e Colloque provincial annuel du Centre de transmission du yoga. Vous accueillir dans notre belle région, c'est un réel plaisir!

En tant que présidente du comité régional «Force vive Saguenay-Lac-Saint-Jean» du CTY. L'existence d'un tel comité régional permet de donner plus de vie à notre association, par l'organisation de rencontres et d'activités qui ont pour effet de favoriser le sentiment d'appartenance, ainsi que l'échange entre les membres, que ceux-ci soient débutants, étudiants, supporteurs, professeurs ou formateurs. Je profite de l'occasion pour inviter toute personne intéressée par le yoga à participer à nos activités. Le dynamisme de chaque comité régional s'exprime différemment, selon les acteurs en place.

Espérant que cette journée demeurera longtemps à votre esprit, grâce aux contenus prestigieux de ce colloque qui, nous l'espérons, saura rencontrer vos attentes. Au nom de M^{me} Jacynthe Beaudet, de M^{me} Caroline Bourgeois et en mon nom personnel nous tenons à vous remercier tous : animateurs, animatrices, bénévoles, conférencier, participants, participantes, d'avoir accepté l'invitation à cette belle rencontre fraternelle.

Bonne journée à vous tous!



Le 12 juin dernier, c'est ainsi que nous accueillait Louise Tremblay au 8e colloque annuel du CTY - sur le thème «Yoga: un développement durable» - auquel nous avons eu l'immense joie de participer. Ce fut l'occasion de vivre pleinement des apprentissages, des expériences et des rencontres avec des visages connus ou nouveaux. Le comité organisateur et tous les bénévoles ont réalisé un travail d'équipe colossal. Félicitations à vous tous, vous avez réussi à faire quelque chose de géant dans une grande simplicité! La journée s'est déroulée, telle une rivière qui suit le courant et rien n'y manquait.

Dans une atmosphère de convivialité, nous avons goûté à l'aisance lors de l'inscription, à l'exploration dans la diversité des tables d'exposants et à un rassemblement pour inaugurer ce colloque dont la décoration était représentée par nos propres couleurs d'être!

Plusieurs ateliers diversifiés nous ont été offerts par des passionnés de yoga. Il y en avait pour tous les goûts, tant pour les initiés que pour ceux pour qui le yoga représentait une nouvelle avenue à explorer. Les ateliers nous ont fait partager l'art de la relation qu'est le yoga.

L'heure du dîner, dans un esprit de développement durable avec toute cette abondance de nourriture, nous a laissé comme héritage une recette du terroir (tarte aux bleuets) ainsi que de petites pierres nous ramenant à la terre, accompagnée d'un tirage offert par différents commanditaires d'une grande générosité.

Un grand conférencier nous a permis de vivre l'essentiel dans une attention libérée de tout effort!

Nous ne pouvions rester de glace avec une animatrice empreinte d'un dynamisme et d'un humour favorisant le sourire et la détente.

Pour couronner la journée, en accord avec le thème du développement durable, chacun et chacune a reçu un arbre! Non seulement quelque chose de durable a été semé à l'intérieur de chacune des personnes présentes, mais un pin du Saguenay, sera transplanté dans chacune de nos régions!

Ce colloque du CTY a réussi haut et fort à transmettre l'intérêt pour le yoga et à nous sensibiliser à son importance pour un développement durable, non seulement pour soi, mais pour tous les êtres humains et pour tout ce qui est vivant.

Un colloque dont le souvenir sera durable !



Colloque 2011 à Wemotaci en Haute-Mauricie

une invitation lancée par Danielle Paradis



Messieurs Simon Cocoo, chef du Conseil des Atikamekw de Wemotaci et Normand Beaudoin, maire de Ville de La Tuque et Madame Eva Ottawa, la Grande chef et présidente du Conseil de nation Atikamekw, lors de la Fête de reconnaissance en l'honneur des valeureux qui ont combattu le feu qui risquait de détruire le village (on se rappellera que le village a dû être évacué pendant 10 jours, à compter du 26 mai 2010).



Lors de cette cérémonie, j'ai pu rencontrer monsieur Cocoo à qui j'ai présenté le projet du Colloque CTY 2011. Il a accepté immédiatement et nous devrions nous rencontrer dès septembre pour mettre en place la logistique de transport et d'hébergement.

Je souhaite présenter le bulletin d'inscription avec la *Voix du Centre* de décembre prochain. Ce 9^e Colloque du CTY se tiendra au cœur de la forêt haute-mauricienne, **le samedi 7 mai 2011**, nuit de nouvelle lune sous le thème « **Le silence dans tous ses états** ».

Tenant la canne sacrée, Eva Ottawa ouvre le défilé, suivie par Mary Coon, sage et gardienne de la tradition. Le groupe avance au son des chants et des tambours.



Nouvelles du Comité d'accréditation des professeurs et formateurs du CTY



par Françoise Fontaine

Continuité et changement au sein du Comité d'accréditation :

Les membres du Comité d'accréditation désirent remercier très sincèrement Marie Garon pour son travail au sein du Comité. Pendant de nombreuses années, Marie s'est impliquée avec beaucoup de générosité et de dévouement. Elle a toujours eu à cœur de faire sa part pour notre association. C'est toujours avec joie et dynamisme qu'elle a partagé son expérience pour favoriser la qualité de la formation des professeurs. Nous voulons lui exprimer chaleureusement toute notre gratitude et l'assurer de notre amitié.

Il nous fait plaisir de vous annoncer la venue de deux nouvelles personnes au sein du Comité: Lorraine Blondin et Josée Goyette ont accepté de faire partie de l'équipe. Nous les remercions chaleureusement pour leur disponibilité et nous leur souhaitons la plus cordiale des bienvenues.

La composition actuelle du Comité d'accréditation – qui compte 5 membres – est la suivante :

- Lorraine Blondin
- Lily Champagne
- Françoise Fontaine
- Josée Goyette
- Madeleine Leclerc.

Rappel des conditions et formalités d'accréditation :

Nous souhaitons réitérer notre invitation à tous les professeurs de yoga qui ne sont accrédités par le CTY à entreprendre la démarche pour obtenir leur accréditation de professeur.

Quatre conditions sont exigées pour être accrédité :

1. être membre du CTY ;
2. détenir un diplôme de professeur de yoga ;
3. avoir suivi 45 heures de cours d'anatomie ou posséder une formation équivalente ;
4. faire un chèque de 35 \$ au nom du CTY pour l'étude du dossier.

Les deux prochaines dates de tombée annuelles sont : le 1er novembre 2010 et le 1er mai 2011.

Votre demande doit être faite auprès de Françoise Fontaine. Celle-ci vous fera parvenir la liste des critères à respecter et le formulaire à remplir. Par la suite, vous ferez parvenir, à Françoise Fontaine, les documents ci-haut mentionnés et le formulaire dûment complété. Le Comité d'accréditation étudiera votre demande et fera une recommandation au Conseil d'administration quant à votre accréditation.

Les professeurs de yoga déjà accrédités qui souhaitent faire une demande d'accréditation de formateur font la même démarche. Vous demandez à Françoise Fontaine le formulaire à remplir et la liste des critères exigés qui sont spécifiques à la demande d'accréditation de formateur.

Pour toute information supplémentaire, vous pouvez communiquer avec Françoise Fontaine.

Adresse électronique :
fontainefrancoise218@cgocable.ca

Adresse postale :
420 rue Lacasse. Magog (Québec) J1X 5N3

Téléphone : 819 847-0786

Récentes accréditations :

Le Conseil d'administration a entériné la proposition formulée par le Comité d'accréditation en acceptant les demandes d'accréditation des personnes suivantes :

Accréditation de formateur :

- Françoise Laramée

Accréditation de professeur :

- Josée Baribeau
- Guy Belzile
- Suzanne Boivin
- Arlette Bouchard
- Véronique Bourgault
- Sabrina Carvonis
- Andrée Fafard
- Chantale Girouard
- Sonia Lacharité
- Lison Mécoli
- Marjolaine Richard

*Les membres du Comité
d'accréditation félicitent ces
personnes pour leur démarche
et la qualité de leur formation !*

Richesse de la posture d'un animal

Robert Gaudin, psychologue



Ce thème de la *Voix du Centre*, la vache, «l'animal le plus sacré du bestiaire hindou» peut, au départ, sembler sans rapport avec notre culture occidentale, et même sans intérêt pour un pratiquant qui n'a pas la souplesse pour apprécier la posture de la tête de vache. Ce thème nous donne pourtant l'occasion d'illustrer la puissance et la cohérence des exercices et de la philosophie du yoga pour unifier.

Une des premières choses qu'on apprend à un pratiquant de yoga, c'est le sens même du mot yoga et son origine sanscrite, «*yug*», qui veut dire unir, réunir. D'un point de vue opérationnel, on lui dira que l'essence même de cette discipline est de concentrer les forces vives de l'être du pratiquant (ses mouvements de l'esprit, ses ressources physiques, psychiques, relationnelles, spirituelles) pour les orienter vers un objectif et l'intégrer. D'objectif en objectif, le but ultime, ajoutera-t'on au moment opportun, est la communion¹ de l'être purifié avec l'Être, le UN, l'Indicible qui rassemble et contient tous les êtres.

Un des multiples moyens que la tradition du yoga offre pour conduire à ce but ultime consiste à insérer dans les séances de yoga diverses postures animales ; par exemple, celle du cobra, de l'iguane, du poisson, du chat, de la sauterelle... ou de prendre une posture qui symbolise la forme d'un végétal, comme l'arbre, le lotus... ou d'un objet inanimé, comme la chandelle, la charrue, l'arc, la roue, etc. L'intérêt le plus souvent exprimé de ces prises de positions corporelles est de faire communier à l'infinie variété du multiple, à travers divers éléments et différents plans énergétiques, pour s'en enrichir et en définitive se rapprocher petit à petit de l'Être qui les relie.

Prendre la posture de la tête de vache par exemple, évoque cet animal apprivoisé et placide, associé au lait du nouveau-né et symbole «d'expansion et d'abondance», permet de communier avec l'esprit de ce ruminant, de se relier à son caractère nourrissant et maternant, de s'en approprier les forces et les vertus, ou de se sensibiliser à un état de conscience. Selon que l'on prenne la position masculine ou la position féminine de la posture, nous dit Kriyananda, on favorisera une «*abondance au corps*» ou «*une abondance au mental*»²

Mais au-delà d'une appropriation des caractéristiques conceptuelles et sensorielles d'un animal, il y a d'autres intérêts à prendre la posture d'un animal, qu'il est intéressant de connaître, même sommairement. Ils se justifient par la théorie psychanalytique, le système physiologique, le fonds culturel de l'humanité et même la tradition chrétienne. Il est vrai qu'en yoga, on ne cherche ni à expliquer, ni à faire comprendre, mais plutôt à éveiller et à faire atteindre un autre niveau de conscience par des expériences transformatrices. Il demeure tout de même que les explications et la compréhension obtenues par d'autres modes d'appréhension du savoir sont précieuses parfois pour approfondir l'expérience.

Point de vue psychanalytique

En psychologie des profondeurs, les animaux sont le symbole du monde des pulsions, qui agissent le plus souvent d'une façon inconsciente et que le travail thérapeutique vise à rendre conscient.³ Il en découle qu'en vivant l'expérience de la posture d'un animal et en l'habitant consciemment, le pratiquant entre en

contact avec ses forces pulsionnelles. Tout en restant centré sur soi, il franchit la frontière d'un *no man's land*, entre les pulsions et l'intellect, entre la nature et la culture, et entre en communion avec le monde des animaux pour s'approprier sa propre animalité et en apprivoiser l'angoisse. Cette union paisible du yogi et de l'animal illustre la rencontre du monde des esprits et des pulsions enfouies. Elle réconcilie l'ange et la bête présents en chaque humain, ce qui est source d'une connaissance intarissable sur notre statut d'être humain.

Point de vue physiologique

L'intérêt de ce mariage de l'esprit et de l'animal dans une prise de posture d'un animal trouve un autre fondement dans le système physiologique. Les sciences neurologiques nous informent que le cerveau humain se compose de deux cerveaux, le limbique et le néocortex. Le premier est « *le fruit de millions d'années d'évolution* » et contrôle le système limbique.⁴ Se trouvant au centre du second, « *il est, de fait, un véritable cerveau dans le cerveau* » nous apprend Servan-Schreiber. Il est dit émotionnel, « *inconscient, préoccupé d'abord de survie et avant tout connecté au corps* ». Ses structures, « *identiques à celles des singes, et certaines, les plus profondes, sont même identiques à celles des reptiles* » ... « *prennent en charge les émotions et les réactions de survie* ». Ce cerveau très ancien a « *une architecture différente, une organisation cellulaire différente, et même des propriétés biochimiques différentes du néo-cortex* ». Cette partie plus évoluée du cerveau humain est ainsi appelée, parce que son degré de développement est plus récent dans l'évolution et qu'on ne le retrouve que chez les humains. Arrivé plus tard dans l'évolution,

il « *est responsable du langage et de la pensée* », mais a peu de pouvoir sur les émotions et le système physiologique.

L'entrée consciente dans la posture d'un animal, sans court-circuiter complètement l'action du cerveau humain, connecte physiologiquement les deux systèmes du cerveau. En cherchant à les harmoniser et à maintenir cette harmonie, le pratiquant assure une coopération équilibrée entre ce qui est



pensé et ce qui est ressenti, entre la cognition et l'émotion. Le cerveau émotionnel donne l'énergie et l'impulsion pour être, le cerveau cognitif organise l'exécution. Ce mariage, qui permet aux forces pulsionnelles et émotionnelles d'être, tout en étant encadrées, favorise la croissance d'une confiance plus profonde et instaure une puissante harmonie. En plongeant dans ses racines, le pratiquant retrouve une unité vitale avec le monde des pulsions. Il mature et s'accomplit en

intégrant le monde animal en lui, qui percevra toujours plus le message de l'être que la partie rationnelle, et sa peur de perdre sa prétention au pouvoir et au savoir. C'est cette unité qui donne au yogi, sans même qu'il le recherche, un rayonnement puissant.

Une pédagogie qui a des racines

Cette invitation des maîtres yogis de communier avec l'esprit de l'animal est à la fois géniale⁵ et

pédagogique. Elle prend sa source dans une tendance profonde, présente chez l'être humain de la naissance à la mort et qui s'est manifestée à tous les âges de l'humanité. Dans toutes les cultures, on a utilisé des masques et des déguisements pour échapper à soi-même et s'enrichir des expériences et des fruits de diverses existences, pour communier avec d'autres forces dans l'univers, d'autres manières d'être, d'autres esprits. Il en est encore ainsi de la petite fille qui joue à la maman, du petit garçon qui joue à la guerre, du partisan qui s'identifie à son équipe sportive, surtout lorsqu'elle est gagnante, du champion qui visualise le plongeur parfait. Dans ce « faire semblant », chacun dépasse les limites de son expérience ordinaire et devient temporairement quelqu'un d'autre. Il apprend un rôle, se valorise, se voit plus grand que nature et différent. Il intègre une expérience qui chaque fois, donne un sentiment de découverte, fait ressentir une réalité nouvelle, fait passer à un autre niveau de performance, élargit le champ de la conscience et se transforme.

Tradition chrétienne

L'harmonisation avec divers plans du réel, si importante dans la tradition du yoga, sert essentiellement, dans la tradition chrétienne, à indiquer la profondeur du niveau spirituel atteint. On en trouve une belle illustration dans l'imagerie populaire de la naissance de Jésus, où sont représentés des anges voletant autour de l'étable de Bethléem, tandis que les animaux se penchent tendrement vers l'enfant pour le protéger et le réchauffer. L'image célébrant l'entrée de Jésus dans la vie publique en donne un autre exemple. Pour illustrer l'harmonie intérieure à laquelle était parvenu cet être spirituel

par excellence, l'évangéliste Marc ne trouve rien de mieux à dire qu'« il était avec les bêtes sauvages et les anges le servaient » (Mc. 1, 13). C'est dire que, dans son incarnation, ce spirituel d'une stature inégalée, réconciliait en lui « l'ange et la bête », le domaine de l'esprit et celui des pulsions enfouies, le divin et l'humain.

Que retenir en conclusion?

Ces informations sur la posture de l'animal et sur ce qu'elle vient toucher dans l'être sont pertinentes et utiles si elles conduisent à une plongée confiante et plus profonde dans la pratique du yoga, vue non pas comme une simple gymnastique, mais comme un chemin de transformation conduisant à l'unité, et donc à l'harmonie, à la paix intérieure, à la joie, à la plénitude... Lorsqu'elle devient une intime conviction, cette vision amène à faire de son tapis une zone de silence et de sécurité, où il est bon de se poser régulièrement pour y apprendre à lever la chape de plomb de sa conscience quotidienne et développer ses capacités innées à retrouver l'équilibre et le bien-être.

Un grand danger guette cependant ce contemporain responsable: celui d'adopter et de nourrir la prétention, bien occidentale, qu'il peut changer son état d'être, grâce à son propre pouvoir; qu'il n'a qu'à faire appel à sa propre responsabilité, à son propre vouloir, à ses connaissances, à sa liberté, pour mettre de l'ordre dans sa vie et préserver et maintenir cet ordre. L'entrée vigilante et disciplinée dans la posture d'un animal permet au pratiquant d'éviter ce piège, en lui faisant endosser pleinement l'ordre de sa nature. Dans un premier temps, elle le ramène

On retrouve dans la tradition chrétienne, au livre d'Ésaïe, ce passage qui illustre d'une façon imagée le paradis retrouvé. Ce texte présenté dans la liturgie de Noël montre bien tout ce que contient de promesse d'harmonie pour l'humanité la naissance de l'enfant de Bethléem.

*« Le loup habitera avec l'agneau, le léopard se couchera près du chevreau.
Le veau et le lionceau seront nourris ensemble, un petit garçon les conduira.
La vache et l'ourse auront même pâture, leurs petits, même gîte.
Le lion comme le bœuf mangera du fourrage, le nourrisson s'amusera sur le nid du cobra.
Sur le trou de la vipère, le jeune enfant étendra la main.
Il ne se fera ni mal, ni destruction sur toute ma montagne sainte,
car le pays sera rempli de la connaissance du Seigneur, comme la mer que comblent les eaux. »
(És. 11, 6-9)*

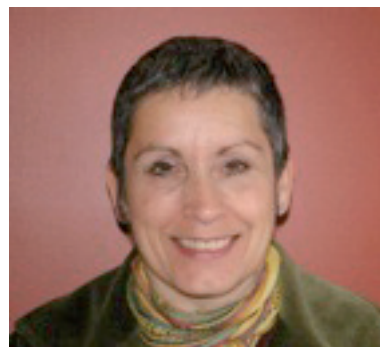
les deux pieds sur terre et l'établit fermement sur sa base animale, instinctuelle, pulsionnelle, génétiquement programmée. Il y découvre sa vulnérabilité et le caractère éphémère et conditionné de ce don précieux qu'est la vie dans son être de personne. Dans un deuxième temps, en cherchant à introduire le plan humain dans le plan animal, en refusant de se laisser porter par ses instincts, ses pulsions et ses conditionnements, mais plutôt à les discipliner et à les orienter, il atteint sa pleine stature d'humain et se distingue de l'animal, car il use pleinement de sa liberté et de son pouvoir de faire des choix.

En prenant le risque d'être complètement dans cette union, de se perdre entièrement, le yogi se donne la possibilité de découvrir que la réflexion et la volonté ne suffisent pas toujours, qu'il faut parfois les mettre en sourdine et se placer en position d'abandon pour qu'écluse et se lève la force instinctive d'une vie qui ne peut pas mourir. Une telle attitude fait intégrer la plénitude de la vie en se laissant porter par elle et ne comptant pas que sur la raison et ses choix pour faire croître son être et s'orienter vers l'unité. On peut alors y puiser un élan vital, se connecter à ses «mécanismes naturels d'autoguérison», et se mettre en position d'accueillir le «mystère» présent dans son être.

1. Certains parleront plutôt de dissolution et de fusion, mais en bout de ligne ces termes n'ont guère d'importance.
2. Goswami Kriyananda Amrita, *La science spirituelle du Kriya Yoga*, 1987, p. 238.
3. Il en est de même dans la science des rêves, qu'on cherche à décoder pour en saisir le sens profond.
4. «Il contrôle tout ce qui régit le bien-être psychologique et une grande partie de la physiologie du corps: le fonctionnement du cœur, la tension artérielle, les hormones, le système digestif et même le système immunitaire» On trouvera cette citation et celles qui suivent, ainsi que de plus amples explications, dans David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Robert Laffont, 2003, aux pages 21, 33 et ss.
5. N'oublions pas qu'on trouve des traces du yoga, des millénaires avant notre ère, et donc bien avant les énormes avancées de la science et son explication des phénomènes dans tous les domaines.

Leçon de vache et de yoga

Suzanne Gauthier



Ce thème de « la vache » m'interpelle particulièrement. Il pourra vous sembler curieux que je l'associe à la procrastination. À observer une vache en train de brouter paisiblement l'herbe dans un pré, celle-ci semble plutôt insouciant. Cette image de la vache me renvoie à une perception que j'ai de moi : cette tendance à remettre à plus tard, cette peur de prendre mes responsabilités, cette tendance à fuir au lieu de faire face, cette difficulté à accepter parfois ce qui est. Par contre la vache, elle, est. Elle ne se pose pas de questions existentielles, elle. Les pattes bien ancrées au sol, elle profite calmement de l'instant présent dans son pré et produit du bon lait. Si en plus, elle se nourrit de bonnes matières premières, le produit final sera d'autant plus d'excellente qualité. Tout comme la vache, et en mettant en pratique

quelques notions de yoga, l'être humain peut grandir sainement et produire un produit final de qualité sur les plans tant physique, que spirituel, moral et intellectuel.

Le *viniyoga* me permet de m'ancrer, d'expérimenter, comme la vache, le lâcher-prise avec le passé et le futur; d'apprécier et d'être plus dans l'instant présent sur et hors du tapis; de prendre soin de moi par exemple, en prenant conscience de ce que je mange, dit, fait et pense. Tout comme *gomukhāsana* qui, soit dit en passant, n'est pas une posture aussi banale qu'elle en a l'air; elle exige effort, abandon et humilité. Et, en yoga une bonne dose d'humilité nous permet de ne pas mettre, comme on dit, la charrue devant les bœufs. Lorsqu'on adopte une posture que l'on juge et ressent trop exigeante pour soi, on apprend à respecter son rythme, et à accepter nos limites dans l'instant présent. Cette leçon s'applique d'autant plus dans notre vie.

Une seconde leçon apprise dans mon cheminement yogique, c'est d'exercer différents points de vue. Alors que je percevais ma tendance à la procrastination comme un élément négatif de ma personnalité, j'en ai aussi perçu les côtés positifs : tout comme la vache, je profite de la vie depuis toujours, je me laisse aller dans mon pré, je me prélasser au soleil et j'apprécie les petites douceurs de la vie. Finalement, pour chacun de mes traits de personnalité, j'apprends à en découvrir au moins deux facettes et ainsi atteindre un meilleur équilibre.



photo : Ginette Guay

Une pratique incluant la posture *gomukhâsana*

Claudette Lépine



Cette séance (page suivante) propose une préparation pour la tenue de la posture de la tête de vache. Parmi les qualités qu'elle inspire je suggère: le calme, l'abondance et ce qui en résulte, le partage.

Le mantra que je propose se récite mentalement :

« Je laisse venir en moi, le calme, l'abondance, le partage »

Lors de l'inspiration : je laisse venir en moi

Rétention à plein : choisissez la qualité désirée

En expirant : imaginez que vous enlevez tout ce qui empêche la venue de cette qualité

Rétention à vide : prenez le temps de ressentir... de lâcher-prise

Les numéros 5, 7, 13 et 14 sont l'occasion de réciter le mantra.

Au no 2, il s'agit de la salutation au soleil: (S.a.S).

Au no 5, c'est le temps de choisir l'aménagement pour l'assise que vous reprendrez dans la posture complète au no 12. C'est un moment important, car c'est l'aspect stabilité, enracinement (*kûrma*), que vous établissez.

Vous explorerez, aux nos 7 et 9, une grande ouverture et une grande fermeture que vous retrouverez sous une autre forme dans la tête de vache.

Voici une proposition de *vinyâsa krama* pour le *prânâyâma* de la fin :

- 4 R *viloma ujjâyi*
- 4 R *viloma ujjâyi* et *anuloma krama*
- 8 R *viloma ujjâyi*, *anuloma krama* et mantra
- 4 R *viloma ujjâyi*
- 4 R libres

Bonne pratique !



Gomukhāsana
La tête de vache

Mantra

" Je laisse venir en moi
calme, abondance, partage "
aux no. 5-7-13-14

1. *ex > in*
6R.

2. S.a.S. 4x

3. *in* *ex* *in* *ex*
3x

4. *in* *ex* *in* *ex* 3x c.ê
alterné

5. 6R
c.ê "calme"

6. *in* *ex* *ex-yin* 3x

7. *in* *ex* *in* *ex*
6x dyn. 6x.st
"abondance"

8. *in* *ex* 6x ...

9. 12R.

10. *in* *ex* 6x

11. *in* *ex* 6x

12. 12R
c.ê 10 12

13. *in* *ex* *in* *ex* 3x
"partage"

14. 24 R. Viloma ujjayi, anuloma-Krama
ou sans mantra.

Vaches sacrées, vaches divines, vaches chantées...

Françoise Laramée



Selon un mythe germanique, la première créature à apparaître sur la terre fut Yamir; son premier compagnon fut une vache, animal assurant la nourriture.

«La vache a la place d'honneur dans le monde animal. Elle devient l'ancêtre de toutes les créatures vivantes, symbole de fécondité.» (*Larousse World Mythology*, p. 363)

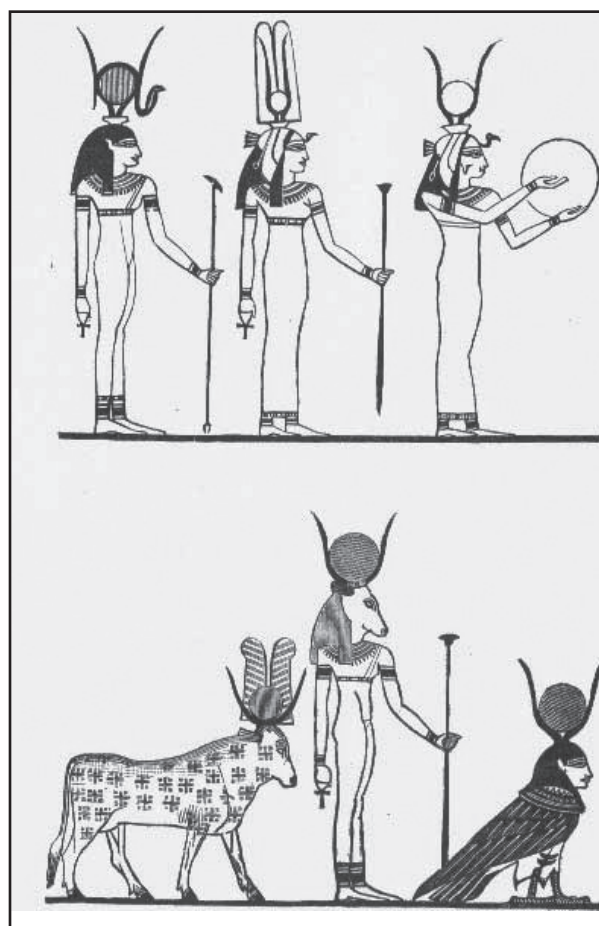
Incarnation de la Déesse Mère qui nourrit et protège la vie, la vache est sacrée car c'est un authentique symbole de maternité, de fertilité et d'abondance. En Inde, elle est source de vie, donne du lait et du beurre, et sa bouse est utilisée pour alimenter le feu nécessaire à la cuisson des aliments.

En Egypte, la déesse vache (Hathor) représente le principe féminin primordial et créateur que l'on montre sous l'aspect d'un corps de femme à tête de vache, qui arrose la terre d'une pluie de lait.

Des poèmes indiens comparent les nuages à des vaches, et leur pluie au lait nourricier, comme mentionné précédemment. Ce lait est destiné à ceux et celles qui recherchent le lait de Divine Sagesse, cette vache mère de la création, pour l'accomplissement de leur nature intérieure, afin de transformer les émotions intérieures en sentiments purs.

En Inde comme en Egypte, la vache est aussi associée au lotus du monde où est né le soleil pour la première fois au moment de la création. Plus d'une culture offre la présence d'une vache magique qui exauce des vœux: c'est la terre, mélange du bien et du mal par les dieux et les démons. La vache

magique qui exauce les vœux, est le symbole de la mère aux seins lourds de lait, symbole psychologique premier de bonté et d'amour.



La vache est aussi associée au seigneur Krishna, le divin berger. Sous le nom Gopal, protecteur et gardien des vaches, Krishna joue de la flûte près d'une



douce laitière aux longs cils et aux cornes ornées d'or.

Dans la tradition indienne, il y a quatre phases (*yugas*) dans le développement de l'univers :

1. La vache de la VERTU se tient sur ses quatre pattes : les hommes sont parfaitement vertueux et les lois de caste sont respectées ;
2. *TETRA YUGA* : la vache se tient sur trois pattes ;
3. *DVAPARA YUGA* : la vache se tient sur deux pattes ;
4. *KALI YUGA* : elle ne se tient plus que sur une seule patte. Durant ce dernier âge, celui dans lequel nous vivons actuellement, les hommes ont presque totalement oublié la vertu.

Dans la tradition québécoise, me revient à la mémoire une comptine enfantine :

« Un, deux, trois, quatre
 Ma p'tite vache a mal aux pattes
 Tirons-là par la queue
 Et elle ira mieux
 Dans un jour ou deux... »

Était-ce une invocation pour remettre la vache sur ses pattes et revenir à l'époque de la vache vertueuse ?

La posture de la tête de vache est une posture méditative très bénéfique pour maîtriser, canaliser l'énergie en vue d'une expérience intérieure. On peut donc facilement l'associer à la mythologie ancienne de l'Inde, ainsi qu'aux légendes et proverbes de nombreux pays qui illustrent l'importance de la vache.

Claude Maréchal, dans un article de la revue *Viniyoga* décrit bien cette posture, tout en proposant une séance pratique et une progression. Il nous explique aussi pourquoi la posture porte ce nom :

« *Go* se traduit par bovin, bœuf, vache et *mukha* par bouche, museau, bec, tête. *Gomukhāsana* est cette posture qui ressemble à une tête de vache. Ce nom est lié à l'image que donne la partie inférieure du corps dans cette attitude, lorsque celle-ci est observée de l'arrière, l'image d'une tête de vache inversée, les cornes de la vache étant représentées par les pieds. » (page 10, référence 1, ci-dessous)

Pour pousser plus loin vos lectures, je vous suggère quelques références intéressantes :

1. Claude MARÉCHAL,
 « Le tableau B des postures. Numéro 4 : *gomukhāsana* ». *Viniyoga*, 96 (2008), p. 3-12.
2. SWAMI SIVANANDA RADHA.
Hatha-yoga : le langage caché, symboles, secrets et métaphores. Éditions Dangles, 1992. (*gomukhāsana* : p. 254-261).
3. GOSWAMI KRIYANANDA.
La science spirituelle du kriya yoga. Éditions Arista, 1987. (*gomukhāsana* : p. 238-240).
4. Tara MICHAËL.
Hatha-yoga-pradīpikā : traité de hatha-yoga. Éditions Fayard, 1974. (*gomukhāsana* ou *āsana* du mufle de vache, Chapitre I, 20, p. 95-96)

Symbolisme de la vache dans les textes védiques

Jacques Paradis



Les Védas (de la racine sanskrite *vid*: savoir) sont les écritures sacrées les plus anciennes de l'Inde. Cette tradition, longtemps orale, aurait vu le jour entre le Ve et le IV^e millénaire avant l'ère chrétienne. Les Védas exprimaient, sous une forme symbolique, la connaissance issue de l'illumination et de l'inspiration de grands sages ou voyants appelés *rishi* ou *kavi* (révélateurs des vérités cachées). Ces textes provenant d'une tradition si lointaine et d'une humanité si différente à maints égards de la nôtre sont devenus en grande partie incompréhensibles. Au début du 20^e siècle, un grand poète, à la fois sage et maître spirituel de notre époque, Sri Aurobindo, dans son étude des Védas a découvert le sens et la signification d'une partie de ces écritures symboliques qu'ont laissé ces «révélateurs de vérités» qui cherchaient plus à faire voir qu'à expliquer et convaincre. Le livre le plus ancien des Védas se nomme le *Rig-Véda*. C'est un recueil d'hymnes, de prières, d'incantations et de rituels de sacrifices adressés à des dieux divers: *Varuna*, *Indra*, *Vāyu* et plusieurs autres. Ça parle aussi de la terre, du ciel et des mondes intermédiaires et du feu, de l'air et de l'eau et de chevaux et ... de vaches!

En 1956, le *Sri Aurobindo Ashram* a réuni en un volume, *On the Veda* (671 pages) l'ensemble des études de Sri Aurobindo sur les Védas. La citation ci-après est tirée d'une traduction française partielle de ce volume par P.-B. Saint-Hilaire parue à Paris en 1955 aux Éditions des Cahiers du Sud sous le titre: *Le Secret du Veda*. Il y est bien sûr question de la «vache védique», mais en même temps on y voit le travail méticuleux de pénétration et d'explication du sens symbolique que peuvent prendre ces Écritures.

« Les profits obtenus par l'offrande paraissent être, dans les hymnes, d'ordre purement matériel: vaches, chevaux, or, postérité, hommes, force physique, victoire dans la bataille... Mais j'avais découvert déjà que la vache védique, animal essentiellement énigmatique, ne provient d'aucun troupeau terrestre. Le mot «*go*», en effet, signifie à la fois vache et lumière. Dans un grand nombre de passages il prenait évidemment le sens de lumière, même lorsque l'image de la vache s'y superposait. Cela apparaît de façon suffisamment claire quand il s'agit, par exemple, des «vaches de l'aurore», des «vaches du soleil», ces troupeaux d'Hélios chantés par Homère. Et la lumière physique peut facilement être interprétée psychologiquement comme un symbole de connaissance et, plus particulièrement, de connaissance divine. Mais comment de cette possibilité passer à la preuve? Je m'aperçus qu'en certains passages dont le sens était d'un bout à l'autre psychologique, seule l'image de la vache faisait intervenir son importunité matérielle: Indra est invoqué, en tant que créateur de formes parfaites, à boire le vin du *soma*; il boit, entre en extase, et devient «donneur de vaches»; nous pouvons alors atteindre à ses plus intimes ou ses ultimes pensées; nous le questionnons, et son clair discernement nous apporte le bien suprême. Il est évident qu'en un tel passage il ne peut s'agir de vaches ordinaires, appartenant à un troupeau matériel, et qu'un don de lumière physique n'y saurait non plus avoir aucun sens. Ainsi, il se trouvait au moins un passage dans lequel le symbolisme psychologique de la vache védique ne pouvait faire de doute pour ma pensée; je l'appliquai à d'autres, et je m'aperçus que le résultat était toujours un

sens meilleur, une clarté de texte plus grande et un maximum de cohérence pour le contexte.

La vache et le cheval, *go* et *ashva*, sont constamment associés dans les hymnes : Ushâ, l'Aurore, est *gomati ashvavati* : au sacrificateur, elle « donne des chevaux et des vaches ». Lorsqu'il est question de l'aurore physique, *gomati* signifie « apportant » ou « ayant pour cortège les rayons de la lumière », et il s'agit alors symboliquement de l'aurore d'une illumination de la pensée humaine. Il ne se peut donc pas que le sens du mot *ashvavati*, « possesseur ou donneur de chevaux » soit simplement zoologique. Une étude du cheval védique m'amena à la conclusion que *go* et *ashva* traduisent les deux idées jumelles de Lumière et de Force, de Conscience et d'Énergie, qui pour la pensée védique et védantine représentent le double aspect de toutes les activités de l'être.

Il était donc visible pour moi que les deux produits principaux du sacrifice védique, l'opulence de vaches et l'abondance de chevaux, étaient symboliques des richesses de l'illumination mentale et de l'abondance d'énergie vitale. Il s'ensuivait que les autres résultats de l'offrande, sans cesse associés à ces deux premiers, devaient pouvoir être aussi



Aquarelle de Denise Harvey Desroches

l'objet d'une interprétation psychologique. Il ne restait plus qu'à fixer leur sens de façon précise. »
Le Secret du Vêda, pages 17-18.

A-t-on déjà présenté la vache sous un jour aussi radieux ! Toutefois, si vous rêvez à une vache, gardez contact avec la terre et n'oubliez pas le proverbe : « Tout n'est pas que lumière, qui vient de la vache ! »

En écho, la rédactrice se permet d'ajouter :

« Dans le film *Les dix commandements* (deuxième version, 1956) de Cecil B. De Mille, lors du générique, on voit apparaître l'effigie de Moïse qui porte deux cornes sur le front. Nous avons déjà évoqué ce clin d'œil à la tradition, inexpliqué dans le film, qui surprit la majorité des spectateurs. En effet, dans le chapitre 34 de l'Exode, il est écrit que le visage de Moïse « lançait des rayons » quand il descendit du Sinaï avec les Tables de la Loi. Or, dans la Vulgate, les mots « rayons » sont traduits au sens propre par « cornes ». C'est la raison pour laquelle Cecil B. De Mille s'inspira de la Vulgate et aussi de l'iconographie des artistes du Moyen Âge. Nous croyons généralement que les cornes sont uniquement les attributs du diable. Erreur : la corne est un attribut de puissance emprunté aux traditions hébraïques et celtiques qui se confondent ; il n'est donc pas étonnant de retrouver des cornes sur le front de Moïse et sur l'Arche d'alliance des Hébreux. » (Clément Bovin, *Taureaux, vaches sacrées, vaches folles : de la préhistoire à la corrida*, Éd Le plein des sens, 2005, page 186.)

Dans le *Sanskrit-English Dictionary* de Monier-Williams, au mot « *go* » : vache, boeuf ou taureau, troupeau ou bétail au pluriel. Au sens figuré, on trouve notamment le sens de « *herds of the sky* » pour les étoiles.

Un film documentaire intitulé « *Lascaux, le ciel des premiers hommes* » (2007) présente l'hypothèse d'une correspondance entre les fresques animalières de la célèbre grotte et une carte du ciel préhistorique.

Peau de vache!

Jean-Claude Leblond



En janvier, la terre était repue de la mousson d'automne. L'ashram était constitué d'une belle plantation de cocotiers au pied desquels des paysans cultivaient une riche terre dans des carrés aménagés de manière à gérer l'eau le plus efficacement possible. Un matin, assis sur mon tapis de yoga devant la porte de ma cabane, je vis arriver quelques hommes armés de simples pioches. Pieds nus, et accroupis au sol dans cette posture si difficile pour certains, ils bêchaient le sol à grands coups, laissant la terre pleine de mottes. Le lendemain, un groupe de femmes en sari et munies de pioches nettement plus petites s'affairaient à défaire les mottes laissées par les hommes la veille. Et de ces mottes réduites à l'état de terre meuble, elles extrayaient des brins d'herbe qu'elles déposaient dans de larges bols. Aucune herbe n'échappait à leur attentive diligence. Pourquoi ces brins d'herbe demandai-je? Pour les vaches, me répondit-on.

En effet, à l'autre extrémité du grand terrain qui formait cet ashram dirigé par une religieuse catholique d'origine portugaise et parlant un excellent français, se trouvait l'enclos des vaches. Elles étaient peut-être huit qui n'appartenaient pas à la race des holsteins ou des charolaises, mais faisaient partie de l'espèce sacrée. Pourquoi est-elle si sacrée, pensai-je? Il ne s'agit pas du taureau mythique, symbole de fertilité, dépeint dans les grottes préhistoriques du sud de la France, ni du veau d'or dénigré par Moïse dans la Bible. Non, c'étaient de simples vaches sur lesquelles, depuis d'innombrables générations, un peuple entier s'appuyait pour simplement survivre en buvant le lait. Voilà pourquoi on les retrouve partout en Inde et pourquoi également elles jouissent d'un tel respect. De plus, la vache est devenue le principal recycleur de tout ce que les humains ne mangent plus ou dont ils ne veulent plus. Parfois servie dans une feuille de bananier, la nourriture

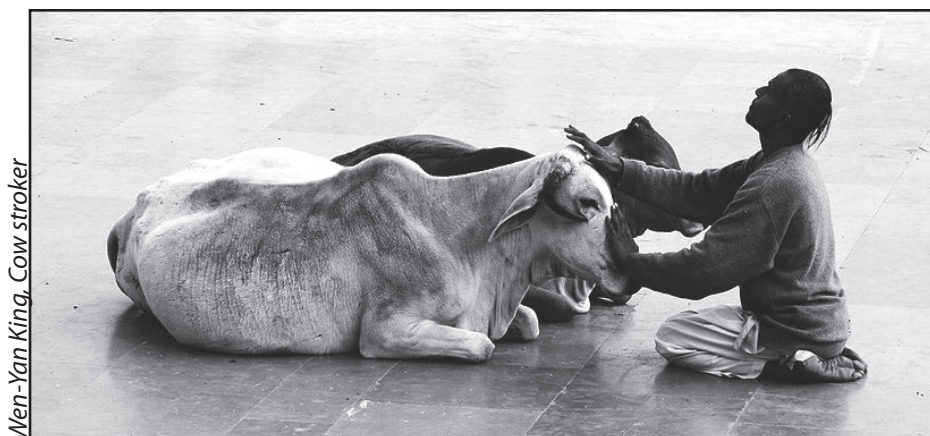
qui n'est pas consommée se transforme rapidement dans l'estomac de la créature sacrée en un lait, ma foi, délicieux dont on ne se demande surtout pas s'il a été pasteurisé et que, chaud, on boit le soir à la fin du souper pour apaiser notre palais d'un curry par trop épicé.

Un matin, je vis les vaches de l'ashram quitter leur enclos, accompagnées de leur vacher, un homme fort maigre, le dos recourbé et vêtu d'un simple dhoti qui, muni d'une gaule les conduisait dans le lit de la rivière partiellement asséchée par des digues et laissant ici et là des flaques d'eau, une rivière transformée en savane riche de bonne nourriture vachère. Assis sur une butte, je l'observais de loin, suivant ses bêtes dans les flaques et les laissant s'ébattre comme une famille d'éléphant. Elles s'allongeaient dans cette eau sale, ravies et battant de la queue. Parfois, vessie et intestin aidant, elles redonnaient à la vie ce qu'elles en avaient reçu. L'homme prenait un soin méticuleux et affectueux de ses bêtes, leur frottant tout le corps d'eau et de boue qu'il rinçait ensuite. La relation du simple paysan avec ses bêtes de ferme a toujours été objet d'un grand respect. Non seulement les connaît-il, mais celles-ci savent exactement ses exigences auxquelles elles se plient parce qu'elles savent qu'elles y gagneront au change. Et dans le lit de cette rivière maintenant harnachée, les vaches brouaient une herbe fraîche, résultat de la mousson et d'une gestion parcimonieuse de l'eau dans un pays où celle-ci fait parfois cruellement défaut. Devant un pareil traitement, je me pris à les envier. J'aimerais ça être une vache, moi!

Pour les castes les plus humbles de la société, dans l'économie paysanne, la vache représente bien davantage que du lait. Nous savons tous l'usage

que l'on fait de ses bouses : mortier pour les huttes et excellent combustible, surtout dans les régions déforestées. Sa viande demeure comestible pour ceux qui ne sont pas tenus au végétarisme. Sa peau devient cuir et ses os, un autre combustible. Bref, comme dans toute société saine, rien ne se perd. La vache en est le plus parfait exemple.

Après des heures qui me semblèrent bien longues, d'un effleurement de son bâton, le vacher rappela son maigre troupeau sur le chemin du retour. Dans leur enclos où aboutissait tout, mais vraiment tout ce qui sortait des cuisines, des assiettes et de dieu sait où, les bêtes sacrées rumaient le *curd*, variété locale de yogourt, du surlendemain matin et préparaient la potion chaude de l'après souper.



Wen-Yan King, Cow stroker

Comme toutes les vaches dans le monde, celles-ci semblaient demeurer indifférentes à tout ce qui ne concernait pas leur nourriture et me regardaient comme si j'avais été un train. Et si en fait j'étais moi aussi une vache!

En fin d'après-midi, quand brusquement le jour se mettait à décliner, la chaleur s'apaisait un peu. Protégée du soleil fortement penché sur l'Occident, ma hutte offrait une minuscule terrasse où je pouvais m'adonner à ma séance du soir, celle qui précédait le souper. Aujourd'hui, me dis-je, je ferai *gomukhâsana*.

Pas facile, quand on est un homme de croiser les jambes et de se coincer les cuisses dans la posture de la face de vache. Mais qu'importe, honneur à l'animal, je deviendrai moi aussi un ruminant, le pied gauche rapproché de la fesse droite et l'autre pied à l'avenant, les mains se rejoignant dans le dos mettant à l'épreuve la flexibilité des épaules, un bras en flexion par-dessus l'épaule et l'autre en flexion par-dessous l'épaule, la sangle abdominale et *mûla-bandha* bien resserre, je respirais dans le diaphragme. Oh, qu'elle n'est pas facile, cette posture! Mais, les yeux fermés, le bas du dos terriblement redressé, les muscles fessiers tendus d'un plaisir qui est tout sauf défendu, j'essayai de voir en quoi la posture représentait l'animal, sauf dans les genoux superposés qui en évoquent évidemment le museau. Aucun relâchement dans la posture, tout le corps est mis sous

tension, même les yeux ont tendance à faire *drishti* en *ajna-chakra*. Rien ici ne renvoie à la lourdeur, la lenteur, le relâchement et l'indolence du ruminant. Rien, à mes yeux, rien du tout! Aucun lien, mais néanmoins, c'est la vache. Depuis lors, chaque fois que je laisse le corps entrer dans cette posture, je ne puis m'empêcher de repenser à ce vacher qui prenait si grand soin de

ses bêtes, aux paysans qui bêchaient la terre, au lait chaud, à ma modeste cabane et à tout ce que j'y aurai accompli.

C'était encore l'hiver quand je rentrai à la maison. En sortant de l'aéroport, il faisait un vent mesquin et humide et froid. Transi, je fouillai dans la poche de mon trop mince manteau et en sortis mes beaux gants en peau de vache. Quand même!

leblond.jeanclaudio@gmail.com

Éric BARET.

***Yoga : corps de vibration, corps de silence.* Paris, éd. Alhora, 2007.**

Approfondir le yoga

Avec *Corps de vibration, corps de silence*, Éric Baret, que plusieurs connaissent pour les entretiens qu'il donne chaque année à Montréal, offre une approche du yoga héritée de son maître, Jean Klein (1912-1998), laquelle s'inspire de la non-dualité dans l'esprit du shivaïsme cachemirien.

Fort bien documenté, cet ouvrage de 350 pages abondamment illustré soit de postures, soit d'une statuare de l'Inde traditionnelle, plonge littéralement au cœur d'un yoga qui met surtout l'accent sur une conscience du corps où la posture n'est pas envisagée comme une mise en tension musculaire suivie d'un repos, mais bien plutôt par l'absence de cet effort (*tapas*) caractéristique par ailleurs du *Hatha-yoga*. Tout réside dans le ressenti. D'entrée de jeu, l'auteur énonce sa foi dans le yoga qui, plus on le découvre, plus il apparaît mystérieux. La section consacrée aux *āsana*, bien qu'elle ne soit pas à proprement parler une description des postures, en offre par l'approche du ressenti, une perception inusitée susceptible d'enrichir la pratique de chacun.

Le chapitre consacré au *prānāyāma* s'inscrit dans la même perspective que celle des *āsana*.

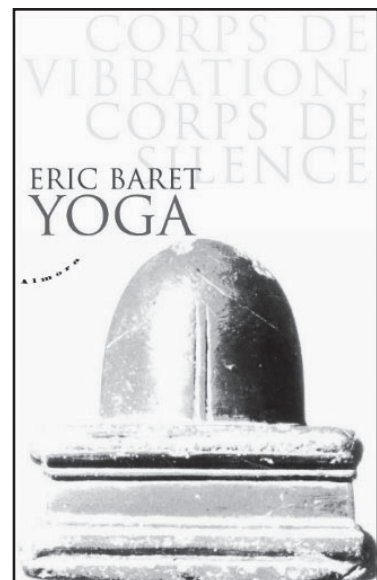
«Indiquer des proportions arbitraires, de l'inspir par rapport à l'expir, ou dans les rétentions, n'a aucun sens, estime Baret.» Après un certain temps de pratique, l'adepte laisse naturellement le *prānāyāma* lui-même imposer son propre rythme, sa propre exigence. «La participation des états personnels y deviendra tellement réduite, affirme-t-il, que seul un mouvement universel non conditionné en deviendra le cœur.» Il y aura alors plongée en yoga.

Dans une dernière section, non moins intéressante, intitulée *Dialogues*, on retrouve un recueil de questions du public et de réponses de l'auteur sur le yoga surtout dans la perspective du shivaïsme cachemirien. Par exemple dans une section sur la pratique, à une question qui lui est posée, l'auteur répond : «Un musicien ne peut pas s'empêcher de jouer. Celui fait pour le yoga ne peut pas ne pas pratiquer. Sinon, c'est que le yoga ne le touche pas assez...» On constate ici le don d'Éric Baret pour explorer des contrées assez éloignées des sentiers battus.

Il est certain que cet ouvrage ne s'adresse pas au débutant. Celui-ci ne s'y reconnaîtrait pas. La description du ressenti de la profondeur fait appel, soit à une

grande connaissance du yoga, soit à l'enseignement d'un maître spécialisé dans l'approche non duelle du shivaïsme cachemirien. À Montréal, Joan Ruvinsky, directrice du studio *Yoga sans voie* est une des rares à travailler et à enseigner selon cette approche.

Lecteur : Jean-Claude Leblond



Tara MICHAËL (trad, introduction et notes).

***La Centurie de Gorakṣa, suivi du Guide des principes des Siddha.* Paris, éd. Almora, 2007.**

S'abreuver aux sources

Bien que souvent répétitifs, les textes anciens demeurent toujours une source d'inspiration pour l'adepte du yoga qui veut approfondir, non seulement sa pratique, mais aussi affiner la connaissance de sa discipline par l'intérieur. On ne saurait en effet toujours se contenter des petits guides pratiques qui – et c'est leur mission – ne font qu'effleurer la question sans aller au-delà du ce-qu'il-faut-savoir de base.

Les textes anciens sont innombrables et s'inspirent de traditions yogiques très diversifiées qui démontrent à souhait toute la richesse de la discipline. Rédigés pour la plupart en sanskrit, ces textes bénéficient déjà en traduction anglaise d'une large diffusion. Sur ce plan, la langue française est moins choyée. Pourtant, vient de paraître dans une petite maison d'édition qui se spécialise dans le yoga, une traduction de quelques textes de Gorakṣa: *La Centurie de Gorakṣa*, suivi du *Guide des principes des Siddha*, traduits par Tara Michaël, à qui l'on doit notamment une traduction du *Hatha-Yoga Pradīpika* qui fait autorité. Mais, qui donc est Gorakṣa?

Réputé avoir vécu autour du X^e siècle de notre ère, Gorakṣa aurait élaboré, ou à tout le moins rendus publics, des savoirs jusqu'alors maintenus secrets: les techniques psychophysiologiques du *Hatha-yoga*. À l'origine de la secte des *hatha-yogins*, et dans l'esprit du tantrisme qui est alors en plein essor, Gorakṣa ne définit plus le corps comme un objet d'esclavage qui nous maintient dans la souffrance tout au cours des renaissances, mais, comme le souligne la traductrice en introduction: «... une utilisation sacralisée du corps, une ascèse de déification du celui-ci.» Il conviendra par conséquent d'en prendre le plus grand soin et de pratiquer certains exercices susceptibles de lui faire accomplir au mieux sa destinée et d'atteindre cet état ultime de fusion, le *samādhi*, l'état au-delà de la dualité, but ultime du yoga.

La première partie de l'ouvrage, la centurie (cent aphorismes) dresse un portrait des pratiques, non pas tant des postures comme on les perçoit aujourd'hui, que des *prānāyāma* et des autres membres du yoga tels *pratyāhāra*, *dhāranā*, *dhyaṇa*, etc. En fait, il s'agit de l'essence même dont s'inspirera l'auteur du *Hatha-Yoga Pradīpika* quelques siècles plus tard.

La deuxième partie, *Guide des principes des siddha* (perfections), décrit le corps humain, grossier comme subtil, à partir des connaissances des yogins de l'époque. Il est certain que l'anatomie et la physiologie modernes apportent un éclairage légèrement différent à des savoirs qui, en Orient comme en Occident, relevaient à la fois d'une connaissance empirique et d'une part de mythe. On peut du reste se demander à titre d'hypothèse si les *chakra* et les *nādi* ne s'inscrivent pas dans cette dernière perspective.

Phénomène tout à fait intéressant: les deux textes pourtant attribués au même auteur se contredisent en beaucoup de points. Si en première partie il est question d'atteindre l'état suprême grâce aux pratiques yogiques, la fin de la deuxième partie nie tout cela presque en bloc. La perplexité du lecteur sera bien compréhensible. Que lui faudra-t-il penser? Quelle est la voie la plus juste? Il est certain que ces textes ne s'adressent pas à des quémandeurs de recettes toutes faites. La lecture la plus juste de ces aphorismes résidera probablement dans une petite méditation qui éclairera la pratique de chacun.

Lecteur: Jean-Claude Leblond

CTY - région Mauricie

propose à tous les adeptes de yoga

un atelier sur l'ayurvéda, animé par Julie Corbeil



Centre de Transmission
du Yoga de la Mauricie

CTYM

L'ayurvéda, cette science millénaire permet à chacun d'atteindre et de maintenir un état de santé qui n'est pas l'absence de maladie mais bien plus: un état de plein épanouissement de la santé physique, émotive, spirituelle, sociale et environnementale. Et cela, à l'aide d'outils parfois très simples et qui s'appliquent au quotidien. L'ayurvéda est une science mais aussi un art: celui de l'écoute, celui de l'équilibre. C'est ce que nous verrons lors de cet atelier. Chaque physiologie est unique (*dosha*). Alors comment la reconnaître (de quel type suis-je?), la respecter et lui faire atteindre son plein épanouissement? Aussi, nous verrons que prendre le tournant de la vie, au rythme des cycles que sont le quotidien, les saisons et les phases de la vie (l'enfance, l'âge adulte et la maturité), est la meilleure façon de jouir de son plein potentiel, tout le temps et longtemps. Le *prāna*, ce souffle de vie, ne peut circuler sans un *agni* (feu digestif) équilibré. Un *agni* en santé est la clef de la santé, de l'immunité et de la vitalité. Connaître et apprendre l'ayurvéda c'est connaître et comprendre les mouvements de la vie. Étudier l'ayurvéda c'est se donner les clefs d'une vie épanouie et pleinement développée. Lors de cet atelier, les notions

théoriques seront données en favorisant l'échange et la mise en pratique.

Parcours de Julie Corbeil n.d. thérapeute en ayurvéda :

Initiée à la méditation et au yoga au début des années 1980, ma vie prend alors un tournant: c'est à cette période que je commence à étudier l'ayurvéda. En 1987, peu de temps après avoir assisté à un congrès sur «L'ayurvéda et la santé dans le monde» (Washington D.C.), je suis formée en traitements et massages ayurvédiques. Je commence à travailler dans ce domaine qui me passionne et dont je ne peux résister à partager les bienfaits. En 1991 je dirige une clinique ayurvédique à Montréal. Je donne des conférences et commence à enseigner l'ayurvéda. C'est au Canada, aux États-Unis et en Inde que j'ai étudié l'ayurvéda, entre autres auprès des Drs Chopra, Douillard, Shreshta, Mishra, Gupta et Lad. J'ai une pratique privée depuis 1997. J'offre des consultations, des traitements ayurvédiques, des ateliers et des conférences et j'enseigne la méditation védique.



OÙ? Centre Alexandre Soucy,
1800 rue St-Paul Trois-Rivières

QUAND? Samedi le 13 novembre, 9h00 à 12h30 et 13h30 à 16h30 (accueil dès 8h30).

COMBIEN? 80,00\$ pour les membres du CTY et 85,00\$ pour les non-membres.

Pour info :

819 378-3942

liseb.lamothe@gmail.com

ou

819 375-4124

suzanne.trudel@gocable.ca

Pour inscription: Faire parvenir un chèque au montant de 80,00\$ (membres) ou de 85,00\$ (non-membres) libellé au CTY/Mauricie. Postez à Mylène Sicotte, 4137 Chanoine Moreau, Trois-Rivières G8Y 1R7. SVP indiquez votre adresse, téléphone et courriel.

Consultations individuelles: en soirée, après l'atelier ou encore la veille ou le lendemain. Prendre RDV auprès de Julie Corbeil: 450 772-6700.

CTY - région Québec

propose aux professeurs, élèves, adeptes de yoga
(membres ou non-membres) des «rendez-vous» avec
une posture de yoga



Samedi, le 20 mars a eu lieu à La Chrysalide, Québec, **Un rendez-vous avec Gomukhâsana** (posture de la tête de vache)

Animé par Claudette Lépine, ce cours/atelier de 3 heures a permis aux participantes d'explorer plus en profondeur cet âsana et d'ancrer les appuis de cette posture en recherchant la meilleure façon pour chacune de s'y établir. Par l'observation et la pratique, il nous a été permis de ressentir le travail physique et énergétique de la vache, animal sacré de l'Inde, et d'en découvrir le symbolisme caché. Une révision de la fiche technique, ainsi qu'une belle séance guidée ont complété cette merveilleuse matinée.

Dimanche, le 25 avril a eu lieu également à la Chrysalide **Un rendez-vous avec Bhagîrathâsana** (posture de l'arbre)

Animé par Anne Magnan, cet atelier sur le thème de l'Arbre était composé d'une séance de postures entrecoupée de notions portant sur la symbolique des huit parties principales de l'arbre (racines, tronc, branches, feuilles, écorce, sève, fleurs, fruits). Les personnes présentes ont pu ressentir comment les caractéristiques de ces éléments peuvent se manifester en chacun de nous et faire le lien avec les membres de l'Ashtânga-yoga.

Samedi, le 30 octobre prochain, de 9h15 à 12h15, à la Chrysalide **Un rendez-vous avec Godhâpitham** (posture de l'iguane)

Animé par Claudette Lépine, ce cours/atelier offrira les outils pour explorer l'iguane avec justesse et profondeur. Cette posture du tableau B favorise un assouplissement de la ceinture pelvienne et un redressement vertébral dans l'union du haut et du bas. Les participants feront connaissance avec :

- la physiologie des muscles sollicités par la posture ;
- les éléments clés de la fiche technique : indications, contre-indications ;
- les différentes applications de bhâvana ;
- le symbolisme et langage caché.

Coût : 30\$ (membres)
35\$ (non-membres)

Pour réservation ou info :
Denyse Laurendeau :
denyselaurendeau@hotmail.com
(418 261-3713) ou
Anne Magnan :
amagatan@oricom.ca
(418 658-0038)

La facilitation neuromusculaire proprioceptive : un chemin peu fréquenté en pleine conscience

Réjean Vachon, Maîtrise en Sc. santé



La proprioception

Comment notre organisme opère-t-il les ajustements toniques, de nos mouvements ou de nos postures (*āsanas*)? Nos gestes complexes et raffinés résultent d'une coordination configurée par le système nerveux. Des sentinelles, les propriocepteurs (terminaisons nerveuses nous informant de la position des différentes parties de notre corps sans qu'il soit nécessaire de les observer), situées principalement autour des articulations, à l'intérieur des tendons (Golgi) et des muscles (fuseau neuromusculaire), régularisent la qualité des variations toniques de nos mouvements et de nos postures. Certains ajustements inconscients sont organisés par le système nerveux de la colonne vertébrale. D'autres, principalement les mouvements volontaires, sont traités par le cortex cérébral. Il est maintenant d'usage de considérer les propriocepteurs comme le sixième sens.

La facilitation

Pour rendre facile une action, notre organisme utilise un chemin, sensitif et/ou moteur préprogrammé. Une application connue et largement utilisée est l'effet de relâchement musculaire qui suit immédiatement une contraction de ce muscle. À la fin des années 20, à la suite d'expériences en laboratoire sur la contraction musculaire, le physiologiste américain Jacobson observe la relation entre les tensions psychiques et musculaires. Il nous livre sa méthode (contracter-relâcher) appelée «*Relaxation progressive de Jacobson*».

En 1948, Kabat applique le principe de la facilitation dans la rééducation de personnes ayant des déficits moteurs. Ce dernier intègre la facilitation dans des schémas de mouvements (chaînes musculaires) permettant aux muscles d'effectuer avec plus de facilité, un allongement et un raccourcissement maximal.

Depuis quelques dizaines d'années, le domaine sportif utilise le principe de facilitation pour développer la souplesse. Les méthodes étirer-contracter-étirer, «*Scientific stretching for sports*», et «*Rééducation posturale globale*» en sont des exemples.

Comme on vient de le constater, la facilitation oriente plusieurs approches corporelles différentes, et considère la connaissance de l'anatomie et de la physiologie comme faisant partie du chemin d'éveil de la conscience. La discipline du yoga bénéficie d'une recherche vers l'Unicité (ou non-dualité) qui se perd dans la nuit des temps.

Expérimentation

Observons maintenant une expérience permettant de conscientiser ce phénomène de la facilitation neuromotrice. Remarquons les mouvements de la tête en relation avec ceux de la langue. Faisons une flexion et une extension de la tête. Observons le mouvement de la langue. Celle-ci fait naturellement le mouvement contraire, c'est-à-dire qu'elle monte pendant la descende de la tête et vice versa. Cette relation tête/langue est préprogrammée.

Cependant, les tensions musculaires volontaires ou involontaires peuvent inhiber cet ajustement, d'où l'importance de la pleine conscience. Je vous laisse expérimenter la coordination de la respiration qui s'ajoute au jeu de la tête et de la langue.

Conclusion

L'utilisation des propriocepteurs facilite tous nos apprentissages moteurs. Ce sixième sens nous permet de mieux intégrer les apprentissages comme nos nouvelles postures, mais aussi de mieux réaliser nos actions dans vie quotidienne, au travail, dans les sports, dans les arts (arts visuels, musique) ou les langues étrangères, etc. Nous pouvons aussi solliciter nos propriocepteurs dans des gestes connus, mais exécutés de façon inhabituelle. Par exemple, on peut inverser les gestes de la main droite et de la gauche ou effectuer une action les yeux fermés. En fait, toutes activités motrices sollicitant notre créativité stimulent nos propriocepteurs.

Quant à l'obtention de la facilitation neuromotrice proprioceptive, elle requiert l'optimisation du geste. Cette prise de conscience de la facilitation neuromotrice proprioceptive s'organise dans l'acceptation des lois de la Nature que le yoga actualise. Ce choix ne s'obtient qu'avec la Sagesse, un chemin peu fréquenté...

COURS D'ANATOMIE

Débutant – Intermédiaire - Avancé
Crédité par le CTY

- Système ostéo-articulaire, circulatoire, respiratoire, etc...
- Facilitation neuro-musculaire
- Chaînes musculaires
- Études des facias
- Écoute ostéopatique

Cours : privés, semi-privés, groupe



Réjean Vachon
Saguenay
418 547-2461

Méditation avec Peter Hersnack

7-8-9-10-11 octobre 2010



DHYĀNA, la méditation, telle que la décrit le Yoga-Sûtra, transforme à la fois notre rapport au monde et notre rapport à nous-mêmes. Elle ouvre un espace pour ce qui est vivant en nous et elle ouvre notre accès au vivant du monde.

La méditation nous emmène au-delà de notre vie. Elle est une pénétration de la vie par la vie.

La pratique est au cœur de la méditation et c'est par la pratique, des ateliers et des échanges que nous explorerons cette notion de dhyāna.

Lieu : Domaine Forget – Charlevoix

Coût pour le stage (cinq jours) : 710 \$ (hébergement en sus)

Contact :

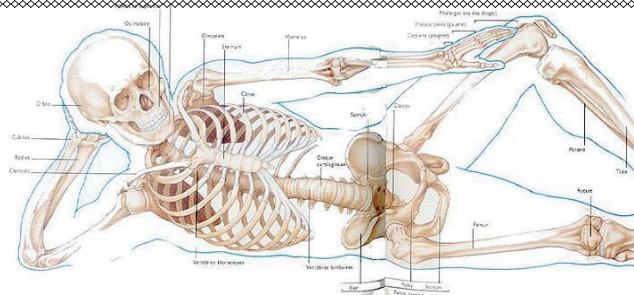
Helene Rivard 819 379-3123 <helenesrivard@cgocable.ca>

Marie Garon 450 292-3923 <marie_yoga@hotmail.com>

COURS D'ANATOMIE

Plénitude

418 619-0579



Cet automne, **Plénitude** offrira de nouveau son cours d'anatomie. Les cours débuteront dès qu'un groupe de 5 sera formé. Le plan de cours sera acheminé individuellement et sur demande.

Fréquence des présentations : 5 dimanches non consécutifs (dates à déterminer avec vous).

Horaire : 8h-12h et 13h-17h30 (une collation sera offerte en mi-matinée et en mi-après midi).

Attestation : L'apprentissage sera sanctionné par 5 travaux à faire chez soi (4 travaux de contrôle et un travail final écrit portant sur toute la matière du cours) et la participation aux cours. La présence aux 5 modules et une moyenne de 60% à l'ensemble des tests sont requis pour recevoir l'attestation de formation.

L'intervenante : les cours et les ateliers seront présentés par **Lydia de Senne M.A.**, diplômée en anthropologie médicale et en somatothérapie, (une approche liée à la psychosomatique); massothérapeute reconnue par l'AMQ, Conseillère en alimentation hygiéniste et professeur de Viniyoga et de yoga sur chaise et en milieu scolaire.

Coût : Le coût de chacune des journées est de 90 \$ TTC.

La leçon individuelle

En 1^{ère} partie de la journée, il y aura l'étude d'un cas souvent rencontré dans nos groupes d'élèves - pour l'instant, le sujet-élève n'est pas encore trouvé - ce sera suivi d'une période de questions. Et l'avant-midi se terminera par une pratique.

En 2^e partie de journée, sous forme d'atelier, nous étudierons une posture avec ses variations et ses aménagements.

Où : Chez Lise Bournival Lamothe,
au 3050 de l'Estérel, Trois-Rivières.

Quand : Samedi 16 octobre 2010, de 9h00 à 16h30.

Coût : 65,00 \$ pour la journée.

NB : Vous apportez votre repas du midi.

Pour info : liseb.lamothe@gmail.com 819 378-3942

Bienvenue à tous !





Françoise Laramée

Professeure de yoga accréditée du CTY (2002)

Formatrice accréditée du CTY (2010)

Régions: Laval, Basses Laurentides, Lanaudière et Montréal

Courriel : laramee.francoise@sympatico.ca

Téléphones: 450 628-0234 ou 514 951-7360

Visitez régulièrement ma page personnalisée pour plus de détails

http://www.yoga-cty.org/fiche_personnelle.php?id=24

Ateliers et Conférences avec possibilités en régions

Cours personnalisés selon les besoins exprimés

Formation à l'enseignement du yoga

Formation continue

Rituels

Que percevez-vous ou que ressentez-vous ci-dessous ?

« Inuksuk », « étoile de mer », « forme humaine » ou :)

YOGA

porteur de sens

*****pour être en relation*****

avec Soi

avec Autrui

avec le Monde

**** ****

***** ****