

# La voix du centre

## Centre de transmission du yoga Bulletin des membres

Septembre - décembre 2015 , volume 24, numéro 3

### YOGATON DU CTY

**un incontournable  
pour les 21 juin!**  
**Nous aurons besoin de vous!**  
Voir page 19.

### ICI MAIN-TENANT COLLOQUE 2916

Laissez-vous séduire par ce thème  
qui vous tend la **MAIN** pour vous  
conduire sur la Côte-Nord,  
**ICI** à Baie Comeau  
le samedi 28 mai 2016.  
Voir page 19.

### Quelle est votre posture samtosha?

Un peu comme notre Père Noël,  
communiquez-nous l'asana qui  
vous procure cet état de  
contentement.  
Voir page 19.

## Savoureuses Fêtes à toutes et tous & Épatante nouvelle année!

*Profitez de ces moments de rétention vide pour faire le plein de repos bienfaisant et de partage joyeux afin de revenir en force pour un 2016 qui, nous vous le souhaitons, verra la réalisation de vos aspirations et de vos projets.*

*Merci de vous associer à « l'incomparable » réseau du Centre de transmission du yoga, à ses réalisations et à ses projets pour l'épanouissement de chacune et chacun et de la collectivité.*

*Anne-Marie Domaradzki, présidente  
Chantale Girouard, vice-présidente  
Stéphane Lachance, secrétaire-trésorier  
Ruth Dufresne, administratrice*

*À la recherche d'un ou d'une deuxième administrateur-trice*

*Danielle Paradis, directrice générale  
Dessin de Mika, professeure de yoga en C.B.*





# 2016 - AGA

**Le club social du CTY?**

Notre Assemblée générale annuelle!

**Dimanche le 23 octobre 2016**

Prochaine parution de La voix du centre prévue pour le début de la nouvelle année 2016, présentera un rappel visuel du colloque, de Semence de méditation et de l'AGA du 25 octobre dernier ainsi que les projets pour la nouvelle année. Vous y trouverez aussi votre reçu d'adhésion.

Nouvelles dates projetée pour la parution des La voix du centre: janvier - mai - septembre.

Publicité: format carte d'affaires: 20\$ - 1/4 de page: 30\$ - 1/2 page: 50\$ et une page pour 100\$

Nous vous rappelons que le logo du CTY est enregistré et ne peut-être utilisé que par le CTY et les professeurs accrédités CTY. Il faut en indiquer la provenance.

Pour nous contacter: [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca) Téléphone: 1 800 363-9642 ou 1 819 523-9642

Notre site: [www.cty.yoga](http://www.cty.yoga)



Dans cette voix du centre vous trouverez beaucoup de lien vers des sites internet dont celui du Centre de transmission du yoga.

*Ceci donne une ouverture sur des suppléments d'information qui vont au-delà de La voix du centre. Tous les membres ont accès à cette version en passant par le site internet tel qu'indiqué ci-dessous.*

## Guide d'utilisation des pages personnelles sur le site du CTY

Madame Isabelle Proulx travaille présentement sur un Guide d'utilisation à l'usage des professeurs accrédités ayant une page personnelle sur le site internet. Définir ce que personnellement vous pouvez faire et ce qu'il est possible de faire en envoyant des liens, dossiers ou documents à l'administratrice du site.

## Adhésions 15-16

Nous sommes présentement 189 membres en règle répartis ainsi:

- 44 nouveaux membres
- 138 renouvellements
- 7 membres honoraires

Les 54 membres qui n'ont pas encore renouvelé trouveront un bulletin d'adhésion avec cette Voix du centre. SVP, nous informer si vous ne souhaitez pas renouveler.

## La voie du centre électronique est accessible aux membres sur le site

Tous les membres ayant un courriel reçoivent la version allégée de La voix du centre. Vous pouvez ainsi avoir accès directement aux liens qui sont dans les articles. Vous la retrouverez aussi dans la section réservée aux membres sur le site. Pour y avoir accès entrez les codes suivants qui seront valident jusqu'à la fin janvier. Par la suite les membres en règle recevront de nouveaux codes avec leur reçu d'adhésion annuelle. Voir la procédure en page 20.

## Offre d'emploi à la direction du CTY et à la rédaction de La Voix du centre

Comme il y a beaucoup de nouveaux membres ou peut-être que vous attendiez ce rappel: le poste à la permanence - secrétariat du Centre de transmission du yoga est toujours disponible ainsi que celui pour la rédaction de La voix du centre. Si vous souhaitez recevoir les informations sur ces postes rémunérés, communiquez avec nous: [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)



**Éditorial de Danielle Paradis,**  
rédactrice de La voix du centre  
directrice du Centre de transmission du yoga.

Le privilège de la rédactrice c'est de pouvoir écrire un article d'opinion. Je me permets donc de vous transmettre ma réflexion (j'aime bien réfléchir :-o) sur la place qu'occupe notre association dans la mouvance des nouveautés séduisantes.

Comment s'inscrit le Centre de transmission du yoga dans l'ensemble de propositions en yoga au XXI siècle? Comme ce qui est paisiblement installé dans la tradition!

### Le CTY s'inscrit dans l'actualité

Puisque depuis le début du siècle, l'association est ouverte à toutes formes de yoga.

#### Association

de toutes personnes intéressées au yoga: pratiquant, professeurs, formateurs et membres sympathisants. Les membres sont la vie active du CTY.

#### Réseau

d'entraide, de transmission et ressourcement du yoga.

### Le CTY, gardien de la tradition et porteur de la transmission

Le Centre de transmission du yoga est inébranlable dans sa conviction de s'associer à la tradition du yoga telle que transmise par ceux qui nous ont ouvert au texte des sutra de Patanjali.

Et être porteur de l'accréditation du CTY assure cette continuité.



Bulletin du Centre de Transmission du Yoga-CTY  
Mars 2003, Volume 12, Numéro 1

## Éditorial

par Claire Bureau

### ■ Pourquoi être membre du CTY?



Je suis très occupée. Tu es très occupé. Nous sommes tous très occupés.

Ceci n'est pas un exercice de conjugaison mais plutôt une tentative pour exprimer une réalité que beaucoup d'entre nous partage soit la conjugaison de plus en plus difficile entre nos différentes activités et la réalité du temps qui fuit.

Dans ce contexte où mon temps est si rare, qu'est-ce que j'aurais à tirer à devenir membre du CTY? Moi qui à peine le temps de vaquer à toutes mes occupations! Pourquoi en ajouterais-je une de plus? Pour devenir membre du CTY, cela doit avant tout avoir un sens; avoir du sens individuellement et collectivement.

Le sens collectif? Nous le créons et le perpétuons lorsque nous nous retrouvons ensemble pour échanger, partager, décider, se former et se nourrir les uns les autres lors d'assemblées, de colloques, de formations, par la *Voix du Centre* et bientôt, sur notre site Internet. La démarche, débutée l'an dernier, de se redéfinir en tant qu'association, a été un moment important au sens collectif et une occasion que nous nous sommes donnés pour dire mieux et fort qui nous voulons être comme groupe.

Ce sens collectif est une évolution qui ne peut se faire sans la voix de chacun et chacune des membres tel le chant harmonique d'une chorale composée de voix différentes. De nos jours, à l'ère de la technologie et de sa froide performance, rien ne saurait remplacer la chaleur des

relations humaines. Rien ne peut se substituer à la réalité que nous sommes des être de relation. C'est à travers notre besoin des uns et des autres que naît le sens collectif et c'est à l'intérieur d'une association comme le CTY que chacun peut recevoir ce qu'il a besoin et donner ce qu'il a de mieux et ce, à l'intérieur d'un projet où chacun y a mis un peu du sien.

Le sens individuel? Ici, à chacun de trouver les besoins auxquels il souhaite répondre, les talents qu'il désire exploiter, les espoirs qu'il veut rendre concret. Le CTY peut offrir une panoplie d'activités et de services qui ont pour but d'aider les membres à évoluer dans leur démarche comme pratiquant de Yoga ou en tant que professeur: le site Internet, la *Voix du Centre*, les activités de perfectionnement, l'annuaire des professeurs, la boutique, la bibliothèque, le matériel promotionnel, l'édition de document, les tarifs privilégiés, etc.



Mais, une démarche de sens se passe avant tout dans le cœur de la personne et ce, en relation avec elle-même. Les membres du conseil d'administration, et moi-même, souhaitons que le CTY devienne un environnement riche et un environnement facilitant cette quête pour chacun des membres, actuels ou à venir, du CTY.

Au plaisir de se rencontrer lors de notre prochaine activité collective: **LE 1er COLLOQUE PROVINCIAL DU CTY, À TROIS-RIVIÈRES.**

Claire Bureau au nom du conseil d'administration

*Dans cet éditorial de La voix du centre de mars 2003, Claire Bureau, présidente du c.a., écrivait ceci:*

### **Pourquoi être membre du CTY?**

Claire faisait appel au sens collectif qui s'associe au sens individuel. Douze ans plus tard, nous constatons que cette direction a permis au CTY de rester cohérent avec sa mission de se rassembler pour faire connaître le yoga.

Et c'est toujours et encore chacun des membres individuellement qui en est le moteur.

Le CTY c'est le collectif des membres!

# Accréditation honorifique remise à Isabelle Leblanc et Daniel Pineault

Les membres du conseil d'administration du Centre de transmission du yoga, en collégialité avec les membres du comité d'accréditation, tiennent à reconnaître l'engagement indéfectible d'Isabelle Leblanc et de Daniel Pineault envers la transmission du yoga en leur accordant une accréditation honorifique de formatrice et de formateur.

---

1990 - 2015

Inscrits au Centre canadien de yoga en 1990 ils ont eu comme professeurs: Carole Maillé, Michel Goulet, Réjane Martin et Frans Moors. En quatrième année: Carole Maillé, Lisette Gagnon, Marie-Claire Dumont et Frans Moors.



Diplômés CCY en 1996 ils ont poursuivi leur post-formation pédagogique du réseau viniyoga. Ils font partie de la dernière cohorte formée par le Centre de transmission du yoga en 2004.



En considération de leur engagement ininterrompu dans la poursuite de l'étude auprès des transmetteurs de l'enseignement du viniyoga dont Frans Moors et de nos professeurs de référence à tous: TKV Desikachar et son fils Kaushtub du Krishnamacharya Mandiram,  
- de leurs compétences, associées à une grande disponibilité dans la transmission du yoga  
- ainsi que des reconnaissances et les diplômes qui leurs ont été décernés,  
le CTY est honoré de les compter parmi leurs formatrices et formateurs accrédités.

**Bravo pour le CTY et Félicitations à vous deux!**

Pour les rejoindre: <http://www.leyogacentre.com/>

## Le comité d'accréditation du Centre de transmission du yoga



Voici les 5 membres du comité d'accréditation, lors de la rencontre de mai 2015.

Sur la photo nous reconnaissons, Françoise Labossière qui recevait lors de cette rencontre son accréditation en tant que formatrice, Lorraine Blondin, Josée Goyette représentante du comité, Chantal de Muys et Lily Champagne.

### Par Josée Goyette, représentante du comité d'accréditation 2014-2015

Accréditation de professeur remise à mesdames:

- Madame Isabelle Godin, formatrice Madame Louise Tremblay
- Madame Carole Taillon, formatrice Madame Lily Champagne
- Madame Julie Tremblay, formatrice Madame Fernande Nadeau Bussières
- Madame Suzanne Trudelle, formatrice Madame Claudette Lépine

Après une analyse **minutieuse**, il y a eu remise d'accréditations de formatrice à mesdames:

- Madame Françoise Labossière, formatrice Madame Lily Champagne et Monsieur Daniel Pinault, mentor Madame Lily Champagne
- Madame Claude Migneault, formateur Madame Fernande Nadeau Bussières et Monsieur Claude Maréchal, mentor Madame Lise Poirier

En novembre, le comité s'est réuni et après étude des nouveaux dossiers, il proposera au c.a. du CTY d'entériner leur décision concernant l'accréditation de mesdames:

Chantal Beaupré (Lily Champagne, CTY) - Jacinthe Bernard (Claude Migneault, ETY-CTY),  
Sonia Landry (Fernande Nadeau Bussières, ETY-CTY) - Annie Lauzon (Nicole Sénécal, ETY-CTY)

Pour déposer une demande ou avoir des informations, visitez le site <http://www.cty.yoga/laccreditation-du-cty/> et contactez Josée Goyette : [joseegoy@hotmail.com](mailto:joseegoy@hotmail.com)



### Invitation du CTY-Mauricie

*Le samedi 2 avril 2016, Françoise Laramée, formatrice ETY - CTY, nous entretiendra sur les samskara et les vasana.*

*Bien le bonjour à toutes et à tous,*

*Le comité CTY Mauricie demeure actif plus que jamais :*

*L'atelier Yamas et Niyamas du 14 novembre dernier avec Chantale Girouard a été un succès.*

*À venir le samedi 2 avril 2016 : un atelier d'une journée complète avec Françoise Laramée sur les samskara et les vasana.*

*Informations à suivre, vous êtes les bienvenu(e)s!*

*Claire Beaulieu, présidente CTY-Mauricie*

[Claire.beaulieu@cgocable.ca](mailto:Claire.beaulieu@cgocable.ca)

Science et technologie

Émission Medium-large tous les avant-midi à Radio-Canada première

## L'inconscient responsable de la plupart de nos décisions

CERVEAU ET LIBRE ARBITRE : y a-t-il un pilote dans l'avion?

Émission de radio Medium Large du lundi 9 novembre 2015

[http://ici.radio-canada.ca/emissions/medium\\_large/2015-2016/archives.asp?date=2015-11-09](http://ici.radio-canada.ca/emissions/medium_large/2015-2016/archives.asp?date=2015-11-09)



Thomas Boraud - Photo : Radio-Canada/Olivier Lalande

**« Monsieur Boraud contredit la théorie voulant que l'esprit décide et que le corps obéisse »**

« Les processus inconscients sont omniprésents, et la conscience d'une décision serait davantage un phénomène qui se construit au cours du processus, sans en être à l'origine. »

### Le fonctionnement du cerveau : Entrevue avec Thomas Boraud

**Le neurobiologiste Thomas Boraud estime que la plupart des décisions humaines ne relèvent pas du libre arbitre, mais bien de l'inconscient. Il contredit la théorie voulant que l'esprit décide et que le corps obéisse, en avançant que nos décisions sont plutôt le résultat d'un processus aléatoire. Il explique à Catherine Perrin en quoi notre impression de décider consciemment est plutôt de la procrastination.**

« Ce qu'on considère comme décision consciente n'est souvent que la manifestation tardive d'un processus qui s'est effectué un petit peu plus tôt », affirme Thomas Boraud, soutenant que des tests mesurant l'activité cérébrale ont démontré que l'activité électrique précède la prise de décision. « Quand on est dans un processus de délibération, il y a tout un tas d'allers-retours entre un processus inconscient, la rétrospection de la conscience et ainsi de suite. [...] C'est [en fonction de] notre histoire, depuis la conception jusqu'au moment actuel. »

### Avantage évolutif

Selon le scientifique, cette impression de décision consciente a pu être un avantage évolutif, puisqu'elle permet la construction des sociétés. « Il n'y a pas de société possible si l'on ne se sent pas responsable. » M. Boraud a participé au Forum international science et société de l'Association francophone pour le savoir (ACFAS), qui avait lieu du 6 au 8 novembre au Collège Dawson, à Montréal.

<http://www.acfas.ca/evenements/forum>

EN COMPLÉMENT

HYPERLIEN - [Matière à décision sur le site de CNRS Éditions](#)

## Voyage au-delà de mon cerveau: «Un AVC en pleine conscience»

*Madame Bolte Taylor a subi un important accident vasculo cérébral et elle a consciemment senti ses fonctions cérébrales s'éteindre les une après les autres.*

*Une histoire passionnante qu'elle nous raconte dans le video dont vous trouverez le lien internet ci-dessous.*

En 1996, à l'âge de 37 ans, la **Dr. Jill Bolte Taylor** faisait un ACV du cerveau gauche, on pourrait dire « **en pleine conscience** » et cependant 4 heures avant qu'elle ne perde totalement conscience, cet ACV la rend incapable de parler, de lire, de marcher, et la coupe également de tous ses souvenirs. Elle aura une rémission complète, mais au bout de huit ans seulement.

Chercheuse neurobiologiste qui enseignait à Harvard le fonctionnement du cerveau, elle a vécu cet ACV de l'intérieur. Pour la première fois nous pouvons voir par son expérience le fonctionnement du cerveau gauche et du cerveau droit. Une découverte tellement éclairante qu'elle devrait éclairer nos recherches dans de nombreux domaines, autant à ce qui a trait à la méditation, à l'agressivité, le rapport à la Nature, à l'Autre...

My stroke of the insight (2006) - Voyage au delà de mon cerveau. Ed JC Lattès



### **Conférence prononcée en février 2008**

**Madame Bolte Taylor, parle de l'hémisphère droit qui permet l'expérience du moment présent dans lequel nous sommes tous frères et soeurs afin de faire de la planète un monde meilleur. Nous sommes un et nous sommes magnifiques. L'hémisphère gauche est très différent. C'est celui qui nous met en relation avec l'expérience d'une démarche linéaire qui met notre passé et notre futur en interrelation. Le lieu du «je suis.»**

La conférence est en anglais mais une transcription est disponible ce qui rend la rend assez facilement accessible.

[http://www.ted.com/talks/jill\\_bolte\\_taylor\\_s\\_powerful\\_stroke\\_of\\_insight.html](http://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight.html)

<http://www.drjilltaylor.com>

*Note de la rédaction:*

Les références viennent de la transmission en différée de l'émission de radio du 7 juin 2009 de Par quatre chemins animé par Jacques Languirand ainsi que du site du docteur Bolte Taylor.

# Microbiote

«... notre système nerveux entérique est qualifié de «deuxième cerveau.»

«Des dizaine de milliers de chercheurs n'ont d'yeux que pour ces populations bactériennes qu'ils considèrent désormais comme **un organe à part entière**. Baptisé **microbiote**, il jouerait un rôle clé dans toutes les fonctions du corps humain.» p. 20 de Québec science de novembre 2015



«Il faut dire que les nerfs de l'intestin, comparés à ceux du reste du corps, ont de quoi impressionner - tant par leur nombre que par leur singularité. L'intestin a à sa disposition toute une cohorte de messagers chimiques, de matériaux d'isolation cellulaire et de types de connexion. Il n'y a qu'un autre organe qui offre une telle diversité: le cerveau. Voilà pourquoi notre système nerveux entérique est qualifié de «deuxième cerveau», parce qu'il est tout aussi étendu et présente la même complexité chimique. p.161

**L'intestin est une immense matrice, qui ressent tout de notre vie intérieure et travaille au niveau de notre subconscient.** p.167



Les soupçons d'une influence psychomicrobiotique sur les maladies s'étendent aujourd'hui jusqu'aux pathologies mentales, aux troubles cognitifs, à ceux du comportement, aux

états dépressifs et même à l'autisme. p. 23

**Des indices laissent croire qu'il y aurait bel et bien un lien entre les fonctions cognitives et les bactéries qui tapissent les intestins.** p.24

**LE CHARME DISCRET DE L'INTESTIN**

Surpoids, dépression, diabète, maladies de peau... et si tout se jouait dans l'intestin ?

Au fil des pages de son brillant ouvrage, Giulia Enders, jeune doctorante en médecine, plaide avec humour pour cet organe qu'on a tendance à négliger, voire à maltraiter. Après une visite guidée au sein de notre système digestif, elle présente, toujours de façon claire et captivante, les résultats des toutes dernières recherches sur le rôle du "deuxième cerveau" pour notre bien-être. C'est avec des arguments scientifiques qu'elle nous invite à changer de comportement alimentaire, à éviter certains médicaments ainsi qu'à appliquer quelques règles très concrètes en faveur d'une digestion réussie.

Irrésistiblement illustré par Jill Enders, la sœur de l'auteur, voici un livre qui nous réconcilie avec notre ventre.

Succès surprise, *Le Charme discret de l'intestin* s'est vendu à plus d'un million d'exemplaires en Allemagne et sera publié dans une trentaine de pays.

Née en 1990, Giulia Enders, passionnée de gastroentérologie, finalise sa thèse à l'université de Francfort. Motivée par la guérison de sa grave maladie de peau grâce à un changement radical de son alimentation, la jeune femme se penche sur les études les plus récentes de ce domaine. Premier prix de la Nuit des sciences de Berlin, où les jeunes chercheurs commencent de la façon la plus originale le résultat de leurs études, son intervention a eu un succès fulgurant sur la Toile. L'illustratrice Jill Enders, graphiste diplômée, participe dès le début au succès des travaux de sa sœur.

Traduit de l'allemand par Isabelle Lière

Giulia et Jill Enders

## **Le Centre de transmission du yoga est inscrit à l'info-lettre du Krishnamacharya Yoga Mandiram.**

Si vous êtes intéressées de recevoir ponctuellement des informations du KHYF vous pouvez vous abonner en cliquant sur le lien ci-dessous. Bien qu'en anglais, c'est accessible. On nous propose de partager ce lien et de le diffuser.

[Web Version](#) [Subscribe](#)

Kindly LIKE us by following this link <http://www.facebook.com/TKrishnamacharya>  
And please share this page with your friends and spread the word.



---

26 octobre 2015 22:33:30 HAE

De : [courses@khyf.net](mailto:courses@khyf.net)

Objet : Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation | Happy Dipavali 2015

**Geetings from the Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation.**

It is festive season in India, and the mood is very celebratory. The auspicious day of Dipavali are just round the corner, and the firework frenzy is just about to begin. Traditionally Dipavali is a festival that is honoring the triumph of light over darkness. It is believed that on this day God-king Rama eventually managed to defeat the Demon-king Ravana, and restore dharma to the region.

<http://www.sky-yoga.net>

*Selon plusieurs traditions de guérison ancestrales, un oiseau sert de messager entre le monde terrestre et le monde divin. Dans la tradition védique de l'Inde, par exemple, l'oiseau est appelé « khaga » en sanskrit, ce qui signifie « celui qui se meut dans l'espace sans limites »*

## *Sara Eaglewoman: la médecine de l'Aigle.*

**Traduit par d'Anne-Marie Domaradzki**

*La famille de Sara Eaglewoman a reconnu ses dons de vision intuitive et de guérison alors qu'elle n'était encore qu'une enfant. Descendante directe du grand chef guerrier Apache Chiricahua Geronimo, Eaglewoman s'inscrit dans sa lignée comme femme-médecine de la nation Apache.*

### **INTERVIEW : EVELYN EINHAEUSER**

*Selon plusieurs traditions de guérison ancestrales, un oiseau sert de messager entre le monde terrestre et le monde divin. Dans la tradition védique de l'Inde, par exemple, l'oiseau est appelé « khaga » en sanskrit, ce qui signifie « celui qui se meut dans l'espace sans limites ». Que représente l'aigle pour les Apaches et pourquoi est-il considéré comme sacré dans votre tradition?*

L'aigle est sacré non seulement pour les Apaches mais aussi pour bien d'autres nations parce qu'il représente la délivrance et la liberté. Pour les Indiens d'Amérique, l'aigle est aussi un symbole de notre relation avec le « Créateur ». Il incarne le messager du Créateur, le Grand Esprit.

### **Que signifient pour vous les concepts de guérison et de santé?**

Le mental commande le corps, lequel héberge l'esprit. Il est important d'avoir un esprit sain, une âme saine. On me considère comme un médecin de l'âme, ce qui signifie que je soigne l'âme en premier lieu, et tout le reste s'ensuit. Quand l'âme est saine, le corps devient sain et le mental aussi. Mais lorsque les processus mentaux qui contrôlent le corps ne sont pas sains, l'âme peut se trouver emprisonnée dans un corps malade.

---

### **Qu'est-ce que la médecine de l'Aigle?**

C'est la médecine qui nous a été transmise par nos ancêtres lointains les plus vénérables. Elle pourrait venir de l'Inde ou de ma tradition apache. En fait, elle pourrait provenir de n'importe quel système de croyances spirituelles supérieur où prédominent les valeurs d'intégrité et d'honneur. L'aigle est l'oiseau qui vole le plus haut et qui se perche au sommet du totem. Que l'on recherche la religion, la spiritualité ou l'auto-guérison, c'est toujours préférable de s'adresser à celui qui occupe le haut du totem.

<http://www.saraeaglewoman.com>



*When Sara Eaglewoman was quite young her family recognized that she had the gifts of intuitive vision and the ability to heal. A direct descendant of the great Chiricahua Apache warrior chief Geronimo, Eaglewoman is carrying on the lineage as a Medicine Woman of the Apache Nation.*

### **INTERVIEW: EVELYN EINHAEUSER**

*In many of the ancient healing traditions a bird is a messenger between this world and the world of God. In the Vedic Tradition of India for example the bird is called in Sanskrit „khaga“, „that which can move through space unbound“. What does the eagle represent for the Apache and why is it considered sacred in your tradition?*

The eagle is sacred not just with the Apache, but in many nations, because it represents liberation and freedom. Also the symbol of the eagle for us Native Americans is about the connection we have to the “Maker”, to the “Creator”. The eagle represents the messenger of the Creator, the Great Spirit.

### **How do you understand „healing“ and „health“?**

The mind controls the body, which in-houses the spirit. What is important is a healthy spirit, a healthy soul. So I am considered a doctor of the soul, which means that I am doctoring the soul first and all the rest shall follow. When the soul is healthy, the body follows and the mind follows. But when the mind controls the body and the mind does not have a healthy thought process, then the soul can be entrapped in a diseased body.

---

### **What is the medicine of the Eagle?**

The medicine of the Eagle is the medicine of the highest ancient ancestors. It could be from India, it could be from my tradition, the Apache, it could be from any heightened spiritual belief system that is filled with integrity and honor. The eagle flies the highest; it sits on top of the totem pole. Wherever you seek religion, spirituality, self-healing, you always want to go to the top of the totem pole.



# Garuda ou la posture de l'aigle

[Claire.beaulieu@cgocable.ca](mailto:Claire.beaulieu@cgocable.ca)

Professeure accréditée CTY

<http://www.cty.yoga/?p=3665>

Lors de ma post formation avec Ginette Fiset formatrice accréditée CTY, j'ai eu l'occasion de redécouvrir et d'expérimenter plus en profondeur une grande posture soit celle de Garuda.

J'ai consacré l'été 2014 à cette posture et l'ai expérimenté dans différents contextes et environnements tant sur le tapis que dans la nature et même dans la piscine. La première partie de la séance apprivoise la stabilité, l'équilibre et la fondation des jambes dans un mula bien campé et dans la deuxième partie le focus du bhavana va plutôt à l'enroulement des bras pour une meilleure unification des deux régions et ainsi profiter d'une respiration mieux intégrée dans Susumna.

Par la suite j'ai donc réalisé la fiche technique de l'aigle ou Garuda et composer une séance-atelier avec reprise de la posture deux fois pour en saisir toute la subtilité avec des préparations et des réchauffements musculaires respectifs pour la faire découvrir à mes pairs du groupe l'ayant déjà pratiqué ou pas du tout et peu importe leur morphologie. Selon l'aménagement qui convient chacun y trouve son compte.

C'est avec plaisir que je désire la partager à nouveau avec vous et cela à plus grande échelle. N'hésitez pas à la partager à vos amis et à expérimenter ses différentes variantes en position coucher, assise ou debout.

Avec recul j'y ajouterai cette citation :

*« Mi-animal et mi-humain, Garuda symbolise l'évolution du corps et de l'esprit conjoints. Il s'agit de maintenir l'ensemble corps et esprit dans la même attitude. Le bas (le corps) est noué, lié et discipliné au yoga qu'il pratique; le haut (l'esprit) est rassemblé d'une manière identique pour créer l'unité. Le tout s'inscrit dans la verticalité comme une voie, un chemin emprunté par Garuda pour survoler le combat de ses oppositions (matériel et spirituel). Le corps et l'esprit sont faits pour régner ensemble sur leur propre vie. Cette posture en forme de spirale évoque le parcours du libre envol de Garuda ou l'énergie de la liberté. »*

En conservant cette attitude libre, pensez à ne pas vous crisper et à respirer tranquillement et très profondément. L'expiration renforce votre détermination et l'inspiration élève votre progression.



Crédit photo: Jacques Paradis 2012

Bonne pratique,  
Namasté Claire Beaulieu, professeure accréditée CTY



## Concept de la posture

### Signification du nom :

Garuda= aigle mythique, roi des oiseaux : tête blanche, ailes rouges et corps d'homme doré (monte le vent et ne se pose jamais au sol) véhicule du Dieu Vishnu (préservation)

### Définition :

Posture debout, asymétrique et en torsion des bras et des jambes, maintien en statique. Garudāsana est une posture de force et d'équilibre, de souplesse et de maîtrise. C'est une posture qui demande un entraînement de longue haleine.

### Schéma :

- Posture debout, en équilibre sur la jambe gauche ( G ), hanche et genou G fléchis
- Membre inférieur droit, MI (D) enroulé autour du membre inférieur gauche MI (G)
- Membre supérieur droit, MS(D) enlacé autour du MS (G) . Joindre les mains et pouces en contact.
- Le dos est légèrement fléchi, action d'éloigner les omoplates l'une de l'autre avec élargissement du haut du dos
- Les yeux sont ouverts et le regard à l'horizontal en fixant un point

## Approche Graduelle (vinyāsa krama)

### 1. Vinyāsa Krama de la prise de la posture

Enlacement des jambes dans un premier temps et des bras dans un deuxième temps. L'équilibre doit être stable avant de passer au mouvement des bras.

Debout pieds parallèles à la largeur des hanches. Sur l'EX, amenez le poids du corps sur le pied gauche et pliez le genou gauche. Amenez le genou droit au dessus du genou gauche pour appliquer la cuisse droite sur la cuisse gauche puis amenez la jambe droite derrière le mollet gauche (tibia contre mollet), de façon à ce que le gros orteil droit s'accroche au dessus de la partie interne de la cheville gauche.

Pour entrelacer vos bras : levez les bras devant vous à la hauteur de la poitrine, fléchissez les coudes de manière à ce que votre avant-bras soit parfaitement à la verticale. Passez le coude du bras droit sous le coude gauche ainsi, le coude G s'appuie donc sur le biceps D près de l'articulation puis enlancez les avant-bras de façon à ce que les paumes pressent l'une contre l'autre sans toutefois être à la même hauteur.

Ajustez la hauteur des coudes à celles des épaules et maintenez votre équilibre. Respirez et relâchez toutes résistances. Revenez à la position de départ sur l'inspir en décomposant les mouvements des bras puis des jambes. Alternez la posture pour être en équilibre sur la jambe D.

- N.B. Bien fléchir les 3 articulations de la jambe d'appui tout en décontractant le pied, aide à l'équilibre et facilite le crochetage du pied derrière le mollet opposé.
- 

### 2. Vinyāsa Krama de la préparation de la posture

Souplesse des articulations hanches, genoux, épaules et coudes

## Contre-Posture (pratikriyāsana)

**Respiration :** Posture compacte, l'enchevêtrement des bras comprime la cage thoracique et la flexion des hanches et la flexion légère du dos comprime le bas de l'abdomen

- Gardez votre souffle stable et fluide, relâcher toute résistance
- Respirez dans le haut du dos et à l'arrière des côtes
- Le souffle est subtil et passe au niveau énergétique

### Variations

- Debout ou assis sur une chaise ou en posture du diamant ou au sol les jambes tendues et entrelacez les bras seulement
- L'orientation des mains paume à paume ou dos à paume, ajustez la hauteur des coudes à la hauteur des épaules ou plus bas
- Limitez l'enroulement des jambes ou des bras (main déposée sur épaule opposée)
- Pour maintenir l'équilibre, déposez la pointe du pied sur une brique de yoga tout en le gardant léger ou appuyez légèrement le gros orteil de la jambe levée sur le sol

- Pour intensifier la posture, levez les bras entrelacés en éloignant les coudes de la poitrine ou penchez-vous vers l'avant à partir des hanches, la tête face aux bras croisés
- Expérimentez d'enlacer les bras d'abord et les jambes après
- Jambes et bras enlacés en contre- latéral soit côté opposé

## Applications

### Indication :

- Ouvre le haut du dos
- Améliore l'équilibre, la souplesse des articulations des membres supérieurs (MS) et membres inférieurs (MI) ainsi que la concentration
- Renforce et tonifie les épaules, les poignets, les hanches, genoux et les chevilles
- Stabilise les muscles du tronc et travaille les abdominaux
- Régularise les chakra 1 (augmente le lien à la terre) et 2 (approvisionne du sang frais dans les organes reproducteurs et les reins)
- Préviens les crampes dans les mollets

### Contre-Indication :

- Blessures aux genoux, aux chevilles et aux épaules
- Fasciite plantaire
- Pression artérielle basse

## Les effets de la posture :

- Donne de l'ouverture aux côtes arrières, élargie la zone entre les omoplates
- Soulage les tensions du haut du dos et crée l'ouverture à l'arrière du cœur
- Renforce et assouplit les muscles des épaules, poignets, des hanches, des genoux et des chevilles
- Élargie le sacrum, apporte un afflux sanguin dans la région du périnée et libère l'énergie du bas du corps
- Bénéfique sur les organes reproducteurs masculins et recommandé pour soulager la prostate
- Favorise un esprit calme et centré
- Posture qui réduit le stress et harmonise le mental
- Permet la saine circulation des énergies et la détermination dans toutes les situations de la vie (riding the wind)

## Attentions particulières (bhavana) :

- Détente et équilibre dans la torsion
- Allongement dans la torsion à l'IN
- Écoutez votre respiration pour garder l'équilibre et restez présent
- Pensez à établir un bon kurma tant physique que mental; créez la stabilité et l'espace à l'intérieur de vous à l'EX
- Avoir un esprit ludique et imaginez une plante grimpante qui s'enroule autour d'elle-même
- Sentir la confiance, la force et le courage de l'aigle
- Prononcez le mantra SOHAM dans le cœur
- Après l'exécution de la posture Garuda, observez la prise de posture sur un côté par rapport à l'autre ; est-il plus facile de traverser une jambe ou un bras par rapport à l'autre

Bonne pratique,

Namaste, Claire Beaulieu, professeure accréditée CTY

Références : Bible du yoga de BKS Iyengar - Santé et jeunesse avec le yoga de Dr.a.Saponaro et sites internet dont [www.espritryoga.fr](http://www.espritryoga.fr)

---

COMPLÉMENT D'INFORMATION SUR LA POSTURE DE LA VACHE, GOMUKHASANA

Le CTY a publié une Voie du centre dédiée au thème de la vache, posture no 12 de la pratique de la page 12. Ce lien vous dirige vers la section réservée aux membres sur le site du CTY : <http://www.cty.yoga/?p=4587>

---

Émission *Les éclaireurs* le samedi sur Radio Canada première

## Les disques intervertébraux : une merveille d'ingénierie imparfaite

- Les éclaireurs Émission de radio canada de samedi 7 novembre 2015

SITE: [http://ici.radio-canada.ca/emissions/les\\_eclaireurs/2015-2016/chronique.asp?idChronique=388480](http://ici.radio-canada.ca/emissions/les_eclaireurs/2015-2016/chronique.asp?idChronique=388480)



**Capables de subir des stress compressifs répétés, les disques intervertébraux possèdent des qualités mécaniques impressionnantes. « Le problème est qu'ils ne sont vascularisés et le corps ne peut donc pas les réparer », dit le physiothérapeute Denis Fortier. Sciatique, hernie et protrusion sont certaines des affections les plus connues causées par les disques.**

---

Des disques intervétébraux / Photo : iStock

Notre collaborateur donne quelques indications sur ce qui peut être fait pour prévenir ces blessures :

- Contracter les abdominaux profonds
- Préserver sa mobilité
- Bouger, faire des exercices, du sport, etc.
- Récupérer complètement après une blessure (au dos ou ailleurs)
- Prendre soin de sa santé psychologique
- Consulter lorsqu'une douleur est récurrente
- Les traitements : médication, modification des habitudes de vie, de la posture, physiothérapie, infiltration, chirurgie, etc.

Denis Fortier est l'auteur des *Conseils d'un physio*.

Sur son blogue : [10 faits surprenants à connaître sur la hernie discale](#) et [5 exercices pour prévenir le mal de dos](#)

### Visitez le site et évaluez votre risque d'avoir mal au dos en 10 questions

Avez-vous un risque élevé, modéré ou faible d'avoir mal au dos? Denis Fortier vous propose de répondre à un court questionnaire afin d'évaluer votre risque de développer un mal de dos. Il suggère, en conclusion, quelques pistes de solution afin d'éviter ces douleurs.

*Attention : le résultat de ce jeu-questionnaire n'est pas un diagnostic. Il s'agit plutôt d'un outil de sensibilisation dont les items ont toutefois été formulés à la lumière de données scientifiques.*

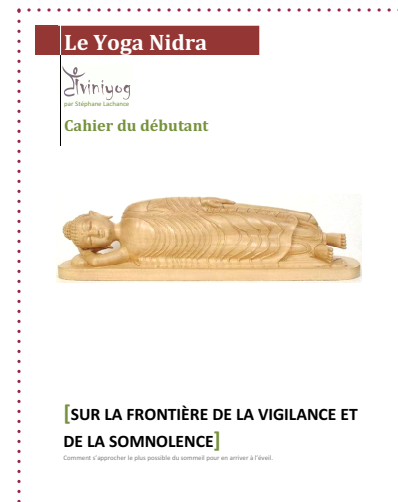


## L'amour

### Vivre sans passion?

Tiré du document Le Yoga Nidra

**Stéphane Lachance,**  
professeur accrédité CTY,  
<http://www.cty.yoga/?p=3907>  
[stephanelachance@hotmail.com](mailto:stephanelachance@hotmail.com)



L'amour désigne très souvent un sentiment d'affection et d'attachement envers un être ou une chose. L'amour peut être d'ordre passionnel, sexuel, spirituel, familial, etc. L'amour représente l'établissement d'un lien entre deux éléments. Ce lien peut être unidirectionnel ou réciproque. L'intensité de cette liaison s'avère variable, dépendant du type d'amour, de l'objet aimé, des émotions s'y rattachant ou du bien retiré. L'amour a mille définitions et dépend de millions de facteurs, il demeure indescriptible.



Monsieur Lachance offre différentes formations dont:

**Introduction à la pratique d'une séance de yoga nidra** (dimanche 28 février 2016)

**Formation netryasana, yoga des yeux** (dimanche le 13 décembre 2015)

INFORMATION: <http://1drv.ms/1IWWASH>


















**MADDYA MUDRĀ** est le geste du regard amoureux.

Cette *mudrā* permet de voir le monde sans jugement, de tout aimer, sans égard à l'illusion créée par les apparences.

Pour l'exécuter, il suffit de fixer un point dans l'espace devant soi, sur la ligne d'horizon, les paupières semi-fermées. Dans cet exercice sur le souffle, je vous propose de mettre l'accent sur la profondeur de la respiration. Prenez une posture assise confortable et placez vos mains devant votre visage, juste assez éloignées du regard pour permettre de regarder dans l'ouverture du temple, le trou créé par l'écart entre vos pouces.

À la fois sur l'inspiration et l'expiration, dites intérieurement le *bija* en imaginant sa vibration dans votre gorge et posez votre regard vers l'ouverture centrale entre vos deux mains. Tout en progressant graduellement, augmentez le nombre de *bija* énoncés; plus la quantité augmentera, plus il sera nécessaire d'approfondir le mouvement respiratoire, et de ralentir le débit de l'air. Ne forcez rien; respectez votre capacité pulmonaire.

### Séquence d'Âsanas - Aimer vos mouvements

IN->	EX->	Tadâsana		3x c ĉ (6 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	Ardha Chandrâsana		3x c ĉ (6 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	Utthita-Trikonâsana Parivritti		3x + 3 stat c ĉ (18 res) ♥
				
	<-EX	<-IN		
EX->	Dandâsana Parivritti		c ĉ3x (6 res)	
				
	<-IN			
IN->	EX->	IN->	Supta Parshva Tanasana	4 stat c ĉ (14 res) ♥
				
	<-EX	<-IN	<-EX	
EX->	Ardha apanâsana		3x c ĉ (6 res)	
				
	<-IN			

56 res

**AMRITA**  
Centre de Yoga et de Polarité

## **Vous manquez de temps pour préparer vos cours?**

**J'ai préparé à votre intention les documents suivants  
au coût de 40\$ l'unité + frais de poste**

### **Sessions de 12 semaines de cours pour débutants et Initiés**

**Liste des sessions actuellement disponibles :**

#### **Débutant 1, Débutant 2 et Débutant 3**

Ces trois sessions totalisent 36 semaines et couvrent la majorité des postures du tableau A présentées de façon graduelle, selon l'enseignement Viniyoga. Des textes inédits touchant différents sujets complètent le cours.

Le document peut être copié pour vos élèves, mais uniquement pour vos élèves. Je compte sur votre « asteya », votre honnêteté.

#### **Quatre sessions pour élèves initiés:**

Ces sessions s'adressent à des pratiquants ayant une assez bonne connaissance en yoga, surtout du prânâyâma.

- **Méditation 1**
- **Méditation 2**
- **Santé profonde et corps subtil**
- **Équilibre extérieure et harmonie intérieure**

#### **Deux autres sessions seront disponibles d'ici les Fêtes:**

- **Équilibre extérieure et harmonie intérieure :**  
qui présentera des variantes des postures du Tableau B
- **Intermédiaire :**  
session qui fait suite à débutant 3. Présentation des postures plus exigeantes du tableau A

Toutes ces sessions sont accompagnées de textes originaux.

Une introduction explique les objectifs de la session et décrit les principaux points d'intérêt de chaque séance et de chaque texte.

Je peux vous faire parvenir cette présentation par courrier électronique.

**Pour commander ou pour plus informations, communiquer avec moi,**

**Lise Poirier , formatrice ETY-certifiée Viniyoga , accréditée CTY**

**AMRITA Centre de yoga et de polarité amrita@navigate.com 418 392-7274**

Pour me rejoindre sur le site du CTY: <http://www.cty.yoga/?p=4569>

## YOGATON du CTY partout au Québec

Un incontournable pour le 21 juin 2016!

Nous aurons besoin de vous!

Anne-Marie Domaradzki et Chantale Girouard travaillent à l'élaboration du projet du Yogaton du CTY. Un dossier de fonctionnement accompagné de propositions de pratiques sera disponible aux membres désireux de s'inscrire dans cette activité provinciale.

Profitez de cette Journée internationale pour vous faire connaître et créer un événement qui nous reliera à travers la province et d'une certaine manière avec le monde, tout en s'associant à un organisme en lien avec la santé.

Nous souhaitons faire de cette activité un événement annuel. Les personnes qui souhaiteraient s'associer à l'élaboration de cette activité, contacter directement: Anne-Marie: : [amdomaradzki@axion.ca](mailto:amdomaradzki@axion.ca) ou Chantale: [info@centreviniyogavitalite.com](mailto:info@centreviniyogavitalite.com)

### Colloque à Baie Comeau du 25 mai 2016

#### ICI MAIN - TENANT

Sous la supervision de Claude Migneault, formatrice CTY, une équipe s'affaire avec énergie et compétence afin de créer un événement encore une fois incomparable. Au CTY nous avons parmi nos membres cette richesse de créativité et de persévérance qui nous permet d'offrir à la collectivité une activité rassembleuse autour du yoga tel qu'on le connaît et qu'on souhaite le faire connaître.

Lors de cette journée, les nouvellement initiés de même que les «anciens initiés» trouveront dans la programmation ce qui leur convient. Ce qui demeure aussi important que les ateliers, c'est tout le partage d'individu à individu que l'on revit avec plaisir à chacune de ces rencontres. Merci à cette belle équipe de travailler afin de faire de cette journée et de cette fin de semaine une occasion de vivre une expérience unique et enrichissante sur la Côte Nord.

#### NOUS Y SERONS!

Membres du comité:

Karine Bujold, Manon Couture, Marie-Ève Fournier, Chantal Gagnon, Sylvie Gauthier, et Mélanie Martel, avec la participation de la directrice générale du CTY.

L'image officielle du colloque n'est pas encore finalisée. Nous devrions pouvoir vous présenter le bulletin d'inscription avec La voix du centre du début 2016. Toute l'information sera sur le site du CTY.

### Une nouvelle chronique dans La voix du centre!

## Quelle est mon āsana heureux?

Comme débutant ou ancien pratiquant pendant notre pratique, nous passons par un enchaînement d'āsana. Certains āsana nous apportent une sensation de confort alors que d'autres sont pris avec une certaine appréhension. Chacun joue son rôle dans notre développement.

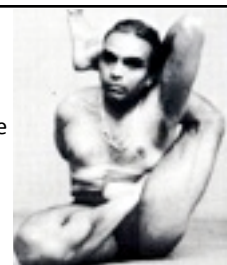
*Y.S. 1,46: «Asana: être fermement établi dans un espace heureux.» Gérard Blitz*

**1- Faites-nous connaître quel est l'āsana dans lequel vous ressentez «cet espace heureux» ainsi que**

**2- l'āsana qui vous attire bien qu'il représente certaines difficultés.**

Envoyez-nous, si possible, une photo de vous dans votre posture confortable et un dessin pour l'autre et quelques mots pour que l'on comprenne votre satisfaction et pourquoi la deuxième posture vous attire malgré la difficulté envisagée: [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)

Il n'est pas nécessaire que ce soit une posture «scabreuse» pour présenter une difficulté. Nous ne sommes pas des B.K.S.Iyengar que l'on voit dans la posture Viranchyasana que je traduirais par la vraie posture du bretzel!  
in: Light on yoga p. 302



*Nouveautés chez Agamat disponibles à la permanence du CTY*



Pour connaître la vie du professeur Krishnamacharya. Disponible aussi en ligne sur YouTube au <https://www.youtube.com/watch?v=IPT-XktKzlc>



**101 PAROLES DE SARANA** choisies par Prabhushankar - Traduit du Kannada par Vasundhara FILLIOZAT  
Au 12<sup>e</sup> siècle, Basavesvara, personnage influent du Karnataka, rénove le Sivisme et fonde avec ses disciples la religion Lingayat. Ces mystiques décriront leur aventure spirituelle dans les célèbres vacana "paroles". Ces paroles de dévotion profonde utilisent un langage poétique simple et des images empruntées à la vie ordinaire. Elles invitent l'homme d'aujourd'hui à assimiler sa foi pour l'intégrer dans sa vie sociale, familiale, spirituelle. Livre et DVD vente auprès du CTY au coût de 32\$ tx.i.

