



Séance du dimanche, Colloque 2016

La voix du centre

Centre de transmission du yoga

Bulletin des membres mai - août 2016 ; volume 25, numéro 2

Ce numéro printemps-été contient des richesses d'information pour nous qui avons mis la main dans le tordeur de la connaissance, de la curiosité et de l'apprentissage de l'étude et de l'application du yoga !

Vous ne le lisez pas tout de suite?

Prenez quand-même le temps de le feuilleter ... vous serez séduit!

- Page couverture: photo de groupe prise par Raymonde Quirion lors du colloque 2015.

Nous en ferons une présentation avec le prochain numéro de La voix du centre.

- Hommage à Desikachar voir page 2

- Mot de la rédaction voir page 3

- Une nouvelle personne à la rédaction de La voix du centre voir page 4

- Rubrique La vie de l'association et AGA 2016 voir page 5

- Rubrique La vie en région: CTY - Mauricie voir pages 6 et 7

- Rubrique réflexion voir page 8

- L'ayurveda et les légumineuses par Julie Corbeil voir pages 20 à 23

- Un nouveau code d'accès à la section des membres sur le site voir page 19

Rubrique asana

- Ma posture sanmtosha - ma posture viloma par Chantal Beaupré voir pages 9,10

- Présentation de supta baddha konasane et séance pratique par Ginette Fiset voir pages 11 à 14

Rubrique philosophique

- S'accueillir, texte impressionniste par Louise Labelle voir page 15

- Pour un yoga du discernement, présentation du livre De l'un à l'autre voir page 16

- Yama, une invitation à explorer la liberté dans nos relations par Peter Hersnack voir pages 17,18

- Commentaires sur les Y.S. une invitation à explorer la liberté dans nos points de vue par Diane Poirier voir pages 18 et 19

Un peu de publicité

- Le sac de transport «Yoga j'en suis»

- Présentation du livre En Quête de soi, Le chant peut-il ouvrir le coeur? voir page 8

- Proposition du Québec Yoga Mandiram pour l'année à venir par Ginette Fiset voir page 24



LE LION A TRAVERSÉ LE PORTAIL DU LION

Extrait du texte
HOMMAGE À MONSIEUR TKV DESIKACHAR
Dr Kausthub Desikachar

[...]

Ma femme m'a dit que le 8 août 2016 serait une date mémorable, appelée le portail du lion. Il y aurait alors un alignement planétaire extraordinaire dans lequel l'étoile la plus brillante, Sirius B, s'alignerait avec la ceinture d'Orion et se rapprocherait de la Terre. Depuis l'Antiquité, on considère cet alignement comme un portail de l'ascension, et cette date est tellement significative que les Égyptiens, tout comme les Mayas, la célébraient comme un jour d'ascension. On la considère comme une porte vers les royaumes supérieurs, une journée où les gens peuvent retourner vers ces royaumes et les étoiles, sans jamais en revenir. Peut-être mon père le savait-il intuitivement. Après tout, il était né une autre journée fantastique, soit celle du solstice d'été.

[...]

[...] Nous considérons comme un privilège d'avoir été avec lui au moment de son dernier souffle.

Le 8 août 2016, à 2 h 45, mon père a rendu son dernier soupir. Le lion a traversé le portail du lion.

Selon les injonctions védiques, les derniers rites devaient être accomplis le même jour. Ils ont commencé à 8 h 30. Des centaines de ses élèves étaient déjà rassemblés devant notre maison, et nombre d'entre eux l'ont suivi jusqu'au crématorium. C'était émouvant de voir combien de gens avaient été touchés par sa vie et ses enseignements, et à quel point il était important pour eux.

Bien que de nombreuses histoires inventées aient été écrites au sujet de mon père et de sa santé ces dernières années, la famille a choisi de se taire, puisque nous ressentions le besoin de lui accorder toute notre attention, plutôt que de nous occuper de la rumeur. Certains blogueurs ont affirmé que mon père était à l'hôpital, dans un état comateux, ou même que sa famille l'avait abandonné. Rien ne saurait être plus loin de la vérité. Nous sommes heureux que ceux qui sont sincères ont su respecter notre besoin d'intimité

familiale et ont communiqué avec nous pour se renseigner sur son état de santé.

La vie de mon père a été remplie d'humilité. Il a toujours choisi d'attribuer ses nombreux accomplissements à son propre maître. Son message le plus simple était qu'il n'était qu'un médium qui transmettait les enseignements de son père. Il voyait aussi l'infinité de l'esprit divin. C'est pour cette raison qu'il s'est toujours prosterné devant son père et qu'il honorait grandement toute personne qu'il rencontrait, quelle qu'elle soit.

Même le dernier geste de Monsieur Desikachar nous a prouvé qu'il était demeuré conscient jusqu'à son dernier soupir et que la sagesse du cœur l'emportait sur les structures rigides du mental. Il s'agissait d'un message d'adieu à l'humanité selon lequel nous devons honorer ceux qui sont derrière nous et ceux qui sont devant nous.

Alors qu'il a inspiré pour la dernière fois, ses mains se sont réunies sur son cœur dans le geste de Namaste.
Namaste Monsieur Desikachar.



Mot de la rédactrice Danielle Paradis,dg

*Au moment où à mon tour je me retire ...
Merci aux membres de votre patience et merci aux nombreuses
collaboratrices et collaborateurs**

Bonjour à chacune et chacun de vous,

Le volume 1 numéro 1 de La voie du centre parue en mars 1992 faisait suite aux parutions du feuillet d'information L'Arbre dont les responsables étaient Ginette et Willy Charlier. Depuis cette première édition il est évident que plus d'une centaine de membres ont travaillé assidûment à la réalisation de notre bulletin de liaison qui n'a jamais cessé de paraître depuis ces 24 années. Au moment où à mon tour, je me retire de la rédaction du bulletin, bien consciente de cette responsabilité, j'en profite pour souligner **la qualité du travail que chacune des personnes, membres, collaboratrices et collaborateurs réguliers et occasionnels** ont assurée dans les différents aspects de sa réalisation: les choix de contenu, la recherche, la rédaction, les corrections, la mise en page, l'impression, la préparation des envois et la mise à la poste.

Toujours très vivant, notre bulletin a évolué dans sa présentation et dans sa distribution mais il a toujours respecté l'objectif de transmettre des informations pertinentes sur la vie de l'association et sur l'intégration du yoga dans notre vie. Les nombreuses collaboratrices

et collaborateurs* ont gracieusement offerts leurs connaissances et leur expertise afin de nous faire progresser dans une compréhension plus profonde de notre engagement pour un meilleur bien-être personnel et pour notre communauté.

Nous placerons dans la section des membres sur le site du CTY, l'ensemble des numéros qui sont sous format numérique. En étant à la permanence, j'ai le privilège d'avoir accès à tous les numéros de la VdC ainsi qu'à plusieurs numéros de l'Arbre. **Il y a là une richesse d'information qui toujours pertinente serait à rediffuser.**

Encore une fois un grand merci à vous qui attendiez patiemment la parution d'un numéro, merci à toutes les personnes qui se sont offertes pour un article, à toutes celles que j'ai sollicités gentiment et à toutes les autres à qui j'ai tordu le bras avec beaucoup de délicatesse.

En toute amitié et plein de sourires!

Danielle,
rédactrice de La voix du centre
et toujours collaboratrice!

** permettez-moi cette licence de rédaction*



www.cty.yoga

Le site internet du CTY pour trouver des informations qui s'adressent aux membre et aux visiteurs et pour trouver les coordonnées d'un membre enseignant, professeur, formateur ou étudiant!

La voix du centre est publiée trois fois l'an. Envoyée en format numérique aux membres ayant une adresse courriel et en format papier aux membres qui en ont fait la demande. Elle est disponible sur le site internet dans la section qui s'adresse uniquement aux membres.

Plus de détails en bas de page 19.



**Louise Vachon,
future rédactrice de La voie du centre**

«C'est avec enthousiasme que j'ai offert ma collaboration à La voix du centre»

J'ai rencontré le yoga il y a dix ans, lorsque mon professeur de Qi gong s'est envolé pour six mois.... en Inde! À la recherche d'une activité pour combattre le stress, je me suis inscrite à un cours de yoga, de niveau débutant, offert par Lise Poirier à Rimouski. À l'inverse du Qi gong, où je ne refaisais pas les exercices chez moi, j'ai commencé à refaire les séances, en fin de journée, à raison de trois ou quatre fois par semaine.

En 2009, je me suis inscrite à un atelier offert par Claude Maréchal à Rivière-du-Loup, où je lui parle avec enthousiasme des effets positifs du yoga sur mon bien-être général. Il me conseille d'essayer, si je suis intéressée à avoir une certaine régularité dans ma pratique, de faire mes séances le matin, dix minutes, si c'est tout le temps dont je dispose. Aussitôt dit, aussitôt fait. C'est à compter de ce moment que j'ai commencé à faire mes séances le matin, trente minutes, et je n'ai jamais cessé depuis. S'il le faut dans mon horaire de la journée, je me lève plus tôt pour profiter de ma demi-heure de yoga quotidien. Je suis d'ores et déjà convaincue des bienfaits du yoga sur toutes les composantes de la personne.

C'est avec enthousiasme que j'ai offert ma collaboration à La Voix du centre. Je vis parallèlement une réorientation de mes activités, soit la retraite de ma vie professionnelle comme conseillère en communication. Toutefois, l'écriture a toujours occupé une place de choix dans ma vie personnelle comme dans ma vie professionnelle. C'est pour moi une activité de ressourcement, comme peut l'être le yoga, le chant choral ou la randonnée.

Je vois La Voix du centre comme un carrefour, un lieu de partage et d'information et je vous invite à participer à son développement dans l'esprit du viniyoga. Vos collaborations et vos interventions sont toujours les bienvenues. C'est un rendez-vous.

Louise Vachon,
louise.vachon@gmail.com

**À partir de la prochaine parution,
Louise sera responsable de La voix du centre**

«Bienvenue Louise et merci de prendre cette satisfaisante et exigeante responsabilité.»

Danielle Paradis, rédactrice de La voix du centre depuis décembre 2011

Vous pouvez envoyer vos articles au courriel du CTY, nous les ferons suivre à Madame Vachon.

Rubrique - La vie de l'association

Fermeture de comités régionaux

La fin d'un projet né en 2003 ??? Pas tout à fait!

Au moment où les membres du c.a. du CTY travaillaient sur le projet d'élaboration de régionalisation et que le 20 décembre 2003, Mariale Lapierre alors responsable de la permanence du CTY envoyait à tous les membres, une invitation à participer à une rencontre qui avait pour but de nous renseigner sur la mise en place de ce projet de régionalisation, nous étions loin de penser aux critères qui feraient qu'un jour nous aurions à dissoudre des comités régionaux.

Et pourtant, depuis déjà quelques années, les membres en Assemblée générale échangent sur cette réalité: la structure des comités régionaux n'est plus d'actualité. Depuis 13 ans, des professeurs et des formatrices ont été formés, des écoles performantes ont vu le jour, la pratique du yoga sous différentes formes est chose courante partout au Québec, l'adhésion au CTY est constante. Mission accomplie? D'une certaine manière oui. Le temps passant, plusieurs comités ne correspondaient plus à notre réglementation; par conséquent, les sommes dormantes ont été rapatriées au compte du CTY provincial. **Des remerciements et des félicitations sont adressées à tous les membres de ces comités qui ont su faire connaître notre association pendant toutes ces années.**

L'information complète sera disponible lors de l'Assemblée générale annuelle, notre «rencontre sociale» du dimanche 23 octobre. Détails ci-dessous.

CAR ... il y a deux irréductibles!

Le premier comité régional formé en 2004

le **CTY-Mauricie** est toujours très actif. Les membres ont su année après année renouveler la participation à leur conseil d'administration, faire participer les élèves et le public à leurs activités et susciter des adhésions au CTY. Présentement, sous la présidence de Claire Beaulieu, il y a sur les 226 membres en règle, 47 personnes qui sont de la région de la Mauricie.

ET

le **CTY-Beauce**. Madame Lisette Gagnon, responsable du c.o. du colloque de 2006 est toujours la personne responsable de la région. Lors des différentes activités du CTY, la participation des membres de la région de la Beauce est toujours impressionnante. Ils ont réalisé des projets novateurs et les membres sont fidèles à leurs professeurs et au CTY.

Convocation à l'Assemblée générale annuelle

Dimanche le 23 octobre prochain
à Donnacona

C'est une invitation à chacune et chacun de vous.
Je vous rappelle le plaisir que nous avons à se rencontrer
à nouveau et à rencontrer de nouvelles personnes.

Relais de la Pointe aux écureuils

985 rue Notre-Dame, Donnacona, G3M 1J7 QC
Tous les détails sur le site du CTY
et dans l'envoi de septembre



Rubrique - La vie en région



CTY Mauricie
Par Claire Beaulieu, présidente
Claire.beaulieu@cgocable.ca

Auprès d'une vingtaine de participants, le 2 avril 2016, nous avons eu droit à une journée entière en compagnie de Madame Françoise Laramée, formatrice chevronnée. Tour à tour avec un enseignement dynamique supporté par des séances d'asana et des méditations, nous nous sommes entretenus sur nos mémoires:

nos empreintes innées et nos propensions acquises.

Ces mêmes mémoires qui modèlent nos habitudes et nos conditionnements d'agir. En fait, mieux comprendre le passé, notre façon d'être afin d'orienter nos mémoires ou actions futures.

C'est bien le programme auquel nous avons eu droit avec en prime une expérimentation de la **cohérence cardiaque** tant en avant-midi qu'en après-midi; ainsi qu'une **marche afghane** à l'extérieur avec un rythme 4-2-4-2 dans le site enchanteur du Parc Laviolette.

Merci à Françoise de nous avoir offert ce bon début de printemps!



Françoise Laramée,
formatrice ETY - accréditée CTY
laramee.francoise@sympatico.ca
[http://www.cty.yoga/trouver-un-professeur/?
action=search&dosrch=1&q=laramée](http://www.cty.yoga/trouver-un-professeur/?action=search&dosrch=1&q=laramée)



À l'occasion de la Journée internationale du yoga l'équipe du CTY Mauricie invitait la population du grand Trois-Rivières à un grand événement de yoga en plein air. Ceux-ci se sont présentés par centaine.

YOGA

Faisant d'abord référence à l'UNION, le but premier de cet événement était de mettre en relation tous les pratiquants (adeptes ou pas), formateurs, professeurs certifiés ou en formation de la Mauricie afin de faire de cette Journée Internationale du Yoga, une journée de PAIX, une journée inoubliable.

Afin que toute la population ait la chance de découvrir un yoga qui s'adapte à eux, des cours ont été offerts tout au long de la journée par des enseignants qualifiés.

Au programme : yoga première expérience, yoga douceur, yoga sur chaise, yoga thérapeutique (pour les personnes souffrant de douleur ou avec certaines

limites), yoga garder un bon dos, yoga pour les aînés, etc. Tant pour la future maman que pour le parent de jeunes enfants, le jeune adulte, très actif ou pas, différents enchaînements de yoga étaient proposés: salutation au soleil, à la terre, au guerrier, postures en duo, étirement doux à deux, première expérience de l'accro-yoga, yoga avec ballon suisse, et de nombreux autres yoga mystères étaient à découvrir ...!

Cette activité était offerte GRATUITEMENT et afin de rendre la journée encore plus magique, un bandana rassembleur était offert au prix modique de 5\$. Cet achat permettait de participer aux nombreux tirages de prix de présence offerts par de nombreux commanditaires.

De plus, en fin de soirée, vers 20h30, une grande chaîne humaine a rassemblé tous les participants au son d'un chant d'AMOUR et de PAIX interprété par Sylvie Patry.



Félicitations à vous d'avoir pris la chance de proposer cette journée impressionnante et d'avoir partager votre passion du yoga!

Il est encore possible de se procurer un bandana auprès de Suzanne Trudel, responsable de l'organisation de l'évènement, pour le CTY Mauricie. suzanne.trudel@c gocable.ca



Plus d'un millier de personnes ont fait un arrêt au Parc Pie-XII pour participer à un grand rassemblement autour de la Journée internationale du yoga.

<http://ici.radio-canada.ca/regions/mauricie/2016/06/21/004-yoga-trois-rivieres-journee-internationale.shtml>

PHOTO : RADIO-CANADA/MARIE-ÈVE TRUDEL

Rubrique réflexion



Le chant ne devrait-il pas faire partie intégrante de l'enseignement au professorat?

«Le chant peut ouvrir le coeur»

«Dans la tradition indienne, l'un des premiers enseignement concerne le chant de certains textes. Leur signification n'est pas donnée immédiatement. Il s'agit simplement d'écouter et de répéter. L'écoute est encouragée d'abord, le processus intellectuel et la compréhension du sens viennent plus tard ...

Chanter des passages des textes apaise la personne, la rend plus réceptive, plus heureuse et améliore sa santé. Quand le professeur chante, l'intention est que le son entre dans le coeur de l'élève.

En Inde, la coutume, au début de chaque rencontre entre un élève et son enseignant, est de chanter une courte prière, au cours de laquelle, nous demandons aide, protection, force, circonstances favorables ... Elle marque la transition entre notre activité avant la rencontre et le travail à entreprendre. Plus important encore, elle est un signe de respect mutuel qui crée les conditions juste pour une bonne relation. Ailleurs qu'en Inde, cette prière pourrait être

inappropriée. D'autres moyens pourraient produire le même résultats.»

«En Quête de soi est un ouvrage de réflexion sur la recherche intérieure. On y présente la profondeur de l'enseignement actuel de T. K. V. DESIKACHAR : le rôle de la souffrance, la discipline appropriée, la relation enseignant-élève, la responsabilité sociale, le mental, l'action, la foi. À lire en continu, ou en livre de chevet pour y puiser des phrases à méditer.»

Quête de soi, éditions Agamat - Ouvrage de spiritualité 192 pages, pp. 93, 94 disponible au CTY au coût de 32\$ pour les membres et 37\$ pour les non-membres

«Comment se fait-il que maintenant on ne peut plus apprendre le yoga sérieusement sans passer par la porte des yoga sutra de Patanjali?»

Extrait d'entrevue réalisée par Willy Charlier. Monsieur Charlier s'adressait à Monsieur Claude Maréchal.

Dans le cadre d'un interview paru en page 6 dans le bulletin L'ARBRE no 8 de décembre 1984, Monsieur Claude Maréchal répondait à Monsieur Willy Charlier sur une question concernant l'obligation de passer par la porte des yoga sutra de Patanjali pour apprendre sérieusement le yoga.



«Vous me demandez: «Comment se fait-il que maintenant on ne peut plus apprendre le yoga sérieusement sans passer par cette porte?» Je crois que toute personne qui a étudié, qui étudie et dans l'avenir étudiera le yoga et le pratiquera sérieusement, passera inmanquablement, inévitablement par la porte de Y.S» ... peut-être parfois sans le savoir. Parce que, je pense que dès que le yoga est enseigné sérieusement il est marqué par «l'esprit» des Y.S.

Alors, il se peut très bien que l'on ait enseigné sérieusement le yoga à certaines moments même en occident, sans parler de l'enseignement de Patanjali; **mais à partir du moment où ce yoga a été transmis d'une façon correcte, sérieuse, avec décence, avec intelligence, il était marqué par Patanjali.»**

Rubrique asana

ma posture samtosha

ma posture viloma



**Chantal Beaupré, professeure accréditée CTY
Enseignante viniyoga du collectif Yoga Rondeurs**

Ma posture samtosha?

Je ne peux répondre en une ligne malheureusement ou heureusement. Il y a tellement de postures et pour chacune, plusieurs modifications.



Pour commencer, je dirais que j'aime *Utthita Parsvakonasana*, la posture du triangle latéral. Dans cette posture je ressens de la force, un ancrage solide et je peux être dans la joie en la faisant. Et en portant mon regard vers ma main dressée, je peux

garder une intériorité et respirer calmement.

De plus, j'affectionne particulièrement *Virabhadrasana III*, la posture du Guerrier III.

Je l'ai beaucoup travaillé car j'avais besoin de me sentir forte, puissante et en équilibre parfait. Malgré tout, j'hésite encore pour statuer définitivement sur ma posture samtosha.



Mais je crois que ma préférée est... *Urdhva Hastasana* que l'on pourrait l'appeler la posture de l'arc debout. Je m'y sens bien ancrée, disponible et ouverte sur le monde dans cette posture. Quand je suis dans cette



posture, je me sens prête à aller de l'avant et à foncer dans la vie.

Mais attendez, ma samtosha vous dites? Alors je me décide. C'est indiscutablement *Savasana*, la posture du grand repos! Vous savez; être là, complètement abandonnée et fière après un travail postural. En *Savasana*, je suis pure, remplie d'un bien être et d'un contentement total.

Ma posture viloma?

Une posture difficile qui m'attire et me dynamise beaucoup est la danseuse. Je ne peux m'empêcher de la pratiquer car je la trouve jolie, féminine, pleine de surprises et ouverte sur la beauté de la vie. Elle est un beau complément au Guerrier III dans mes séances. Le travail que je fais en asana est souvent adapté à mon corps rond. Ce qui est magnifique avec le yoga est que, comme Sri T. Krishnamacharya nous l'enseigne; «Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne. »



Je sais maintenant que pour être dans le contentement il faut accepter ce qui est. C'est cette attitude que j'ai avec mon corps rond! J'ai compris cela en Yoga Rondeurs. Si vous désirez en connaître davantage sur le collectif ou devenir professeur Yoga Rondeurs je vous invite à jeter un coup d'oeil sur <http://yoga-rondeurs.net/>

Je vous laisse avec mon mantra chéri:
«J'ai décidé d'être heureuse parce que c'est bon pour la santé.» (Voltaire).

Namasté
Chantal Beaupré,
beauprec@hotmail.com
sur le site du CTY: <http://www.cty.yoga/?p=3668>

INSPIRÉ PAR L'ARTICLE DE CHANTAL ?
ON ATTEND LE VÔTRE !

Rubrique asana

Présentation de Supta baddha konasana que l'on retrouve dans une séance de 108 respirations, qui vous servira de contre-pose à toute animation estivale et automnale.



Ginette Fiset,
formatrice accréditée ETY - CTY - FFY

Il me fait plaisir de vous offrir une fiche technique du Guide de postures du Tableau B édité par mon école le Québec Yoga Mandiram (voir haut de la page 14) Étant donné que ce guide est conçu pour la formation pédagogique, nous trouvons un espace vierge au no 2 - vinyāsa krama; la préparation de la posture. Ceci permet à l'étudiant de faire une recherche et mettre en pratique ses connaissances. Il est possible de retrouver plusieurs suggestions de postures en annexe du document.

Bonne pratique!

20
SUPTA BADDHA KONĀSANA

CONCEPT DE LA POSTURE

Signification du nom

- SUPTA = couché
- BADDHA = lié
- KONA = angle
- ASANA = posture

Posture couchée de l'angle lié

Définition

Supta baddha konāsana est une posture symétrique, couchée sur le dos, jambes ouvertes en abduction, plantés des pieds face à face et bras allongés au sol au-dessus de la tête.

Schéma

- Position allongée sur le dos;
- Membres inférieurs repliés et écartés;
- Plantés des pieds joints, face à face;
- Jalandhara bandha fermement fixé;
- Membres supérieurs étendus vers le haut, au sol le long des oreilles, doigts entrecroisés, paumes des mains tournées vers l'extérieur;
- Yeux fermés.

Approche graduelle (VINYĀSA KRAMA)

1- VINYĀSA KRAMA de la prise de la posture

- En position allongée;
- Les membres inférieurs repliés et écartés, plantés des pieds joints, face à face;
- Les mains posées à la hauteur du pubis, doigts entrecroisés, paumes vers l'extérieur;
- En inspirant, tendre lentement les bras vers le haut jusqu'à l'arrière de la tête, bras le long des oreilles et installer fermement jalandhara bandha;
- Retour chemin inverse à l'expiration.

2- VINYĀSA KRAMA de la préparation de la posture

- Cette posture demande un travail d'échauffement des épaules, des genoux et assouplissement des aines.

A compléter par l'étudiant
Suggestion de réponse en annexe du document

Document pédagogique produit pour l'enseignement de la postformation au yoga / Québec Yoga Mandiram

20
SUPTA BADDHA KONĀSANA

Contre posture (PRATIKRIYĀSANA)

- Il s'agit de détendre les membres inférieurs et les épaules. Se coucher et/ou mobiliser les jambes d'une façon souple pour défaire les tensions. Shavāsana et ūrdhva-prasrita-pādāsana s'avèrent être les meilleures contre postures.

Respiration

- Cette posture permet les rétentions à poumons pleins et vides;
- Les krama, les rythmes et les sons;
- La pratique du jalandhara bandha et des trois bandha.

Variations

- Bras ouverts en croix ou en chandelier (A);
- Mouvements avec un bras à la fois (B);
- Une jambe ouverte, plus facile pour le bas du dos (C);
- Un pied au sol et une jambe ouverte (D);
- Aménagement de coussins sous les cuisses (E).

Applications

Indications :

- Idéal pour les femmes enceintes et facilite les accouchements;
- Problèmes de ménopause;
- Pour travailler la conscience du souffle;
- Ouverture du petit bassin et des hanches;
- Dégagement des charnières articulaires hanches-genoux, pour une meilleure mobilité quotidienne;

Contre-indications :

- Éviter la posture s'il y a des douleurs ou des blessures graves aux genoux, lordoses sévères.

Les effets de la posture :

- Plus relaxante que baddha konāsana.
- L'intériorité et la profondeur;
- Alignement des chakra;
- Relance circulatoire dans le ventre, les reins et les organes génitaux.

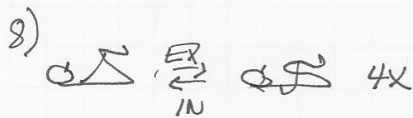
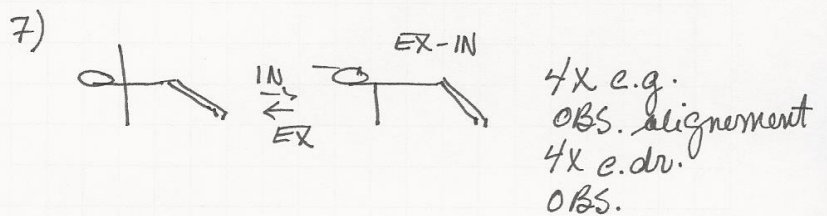
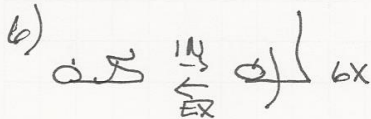
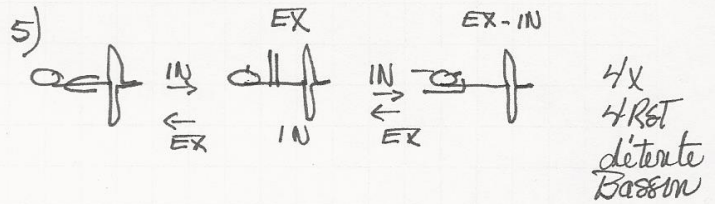
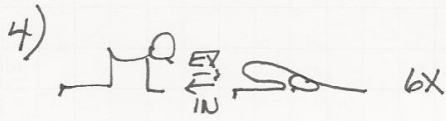
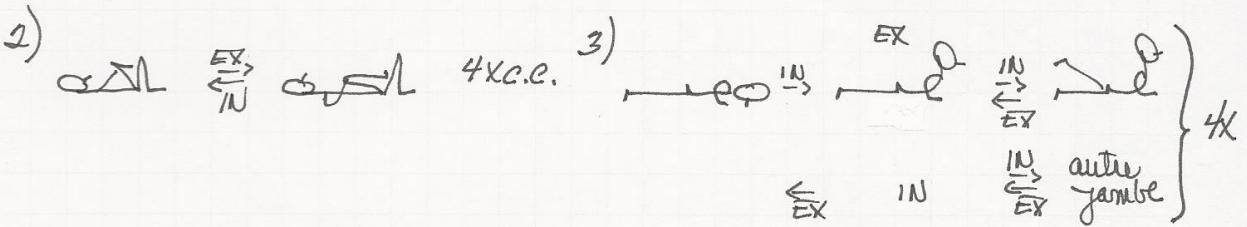
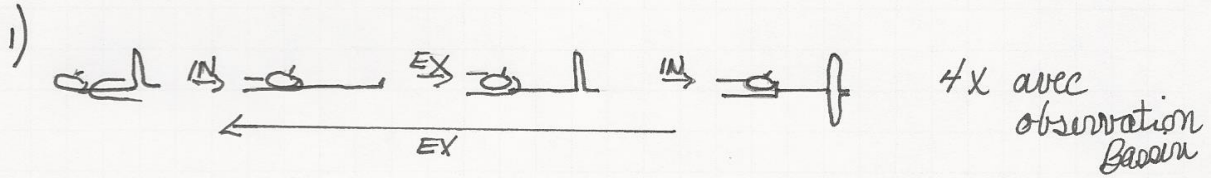
Attention particulière (BHĀVANĀ)

- Rétentions à poumons pleins et vides ou différents rythmes respiratoires;
- Jalandhara bandha bien soutenu;
- Conscience et détente du bassin;
- Conscience de prana et apana;
- Axe central;
- Unité, plénitude, équilibre.

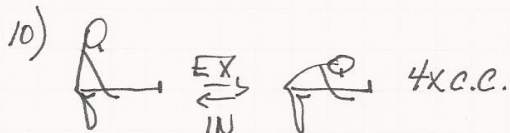
Réf : Bible du yoga de BKS. Iyengar et notes personnelles

Document pédagogique produit pour l'enseignement de la postformation au yoga / Québec Yoga Mandiram

Bhavana : Détente du bassin et alignement de l'axe central



9) repaire le no 1 avec OBS. Bassin



11) - Viloma ujjayi SR.
- Observation de l'alignement. Bassin colonne vert
- tête
108R-

Analyse de séance de la posture no 20

Avec cette période d'été, les activités sont souvent plus débordantes et demandent de s'arrêter et de se reposer. L'euphorie et l'enthousiasme de votre côté *pitta* peut vous ambitionner à « vouloir encore plus » même dans votre yoga. Astuce : ne pas faire monter la chaleur en vous, dans vos séances.

De plus, cette pratique vous préparera à la saison *vata* qui viendra sous peu avec l'automne. Astuce : Ralentir, se relier à la terre vous évitera bien des étourderies.

La séance

Même si elle paraît simple, elle a toutes les grandes qualités d'une séance thérapeutique de détente, de correction corporelle (haut/bas, gauche/droit), d'approfondissement du souffle et de focalisation de l'esprit.

Elle est majoritairement *supta*/couchée avec la détente du bassin ainsi qu'un alignement et un redressement dorsal. L'ampleur respiratoire s'accroît sans toutefois fatiguer le corps.

Cette séance inclut :

76 respirations en position dynamique et 24 respirations en statique,

52 respirations en postures symétriques et 48 en asymétriques,

Elle se termine avec un pranayama de 8 respirations.

Le bhâvanâ

Une attention particulière à détendre les hanches et le bassin ainsi que l'alignement de l'axe central sera un travail d'attention omniprésent à chaque numéro. Parfois en comparaison par l'asymétrie et d'autres fois en déposant bien le bassin au sol dans sa plus grande assise.

No 1, l'enchaînement sert à étirer, à ancrer, à concentrer l'esprit et à dégager le souffle tout en se reposant au sol. Puis, vous retrouverez ce même enchaînement au **no 9** vous permettant de comparer avec la façon dont vous êtes entré dans la séance au no 1, dans tous les points mentionnés. Il permet également de clôturer la séance d'asana couchée. Un bon agent pacificateur à *vata*.

No 5, à notre cœur de séance, soyez attentif à appuyer les omoplates au plancher et à relaxer les épaules. De plus, déposez bien le bassin symétriquement au sol et relâchez les hanches, sans effort, à chaque expiration.

No 7, 1^e- vient enlever la tension dans les bandelettes iliotibiales; 2^e- poursuivre l'observation de la symétrie (ou non) et 3^e- développer l'amplitude respiratoire, et ce, même à la phase d'expiration, en prenant appui au plancher pelvien.

Faites 4 fois du côté gauche avec une respiration complète sur place puis observer l'alignement ou désalignement du bassin. Puis, refaites 4 fois du côté droit, suivi de l'observation.

Contre posture

Nos: 2 - 4 - 6 - 8 - 10

Quoiqu'atypiques voici deux contre postures asymétriques

No 2, *ardha apânāsana*

1^e- Une fermeture de chaque hanche pour faire suite à l'ouverture et à la symétrie de l'enchaînement précédente, no 1 et

2^e- qui sert en même temps de préparation au no 3 par effet *dvandva*/opposé.

No 10, *jānushīrshāsana*

1^e- une fermeture de chaque hanche et de créer l'expiration,

2^e- permet de contrecarrer l'ouverture et à la symétrie de l'enchaînement du no 9 qui lui, met fin à la section des postures couchées,

3^e- elle engendre une nouvelle direction vers les postures assises,

4^e- servant également de préparation directe au pranayama étant la seule posture assise et dans une forme ressemblant à *padmāsana*.

Vous pouvez également remplacer par *pashchimātānāsana* si vous préférez.

No 11 Pranayama

En *viloma ujjayi* afin de pallier à la séance couchée et d'être en éveil pour l'observation qui suit. Étirez la colonne vertébrale à chaque respiration pour aller ensuite vers l'observation.

Observation : Vos deux ischions bien plantés au sol et en appui sur le bassin également réparti de chaque côté.

Sentez la colonne vertébrale s'ériger, s'allonger et devenir un *kurma* à votre chair.

Déposez votre tête sur cet axe.

Étirez votre nuque et reliez-vous au *nadir* (point invisible) au-dessus de votre tête. Laissez votre corps se placer dans son axe vertical, par lui-même et sans effort. Détendez-vous dedans.

Méditez sur cet axe.

NOTE de madame Fiset: **Pour les personnes ayant déjà acheté le guide de postures du tableau B**, le supplément sur l'analyse des séances de 108 respirations, sera disponible à partir du 20 août. Faites-moi parvenir votre adresse courriel et je vous l'envverrai en PDF, sans aucun frais additionnel. Voir publicité en page 24.

Pour les personnes désirant faire l'achat du Guide ou avoir plus d'information, contactez-moi au info@quebecyogamandiram.com

Bonne étude et bonne pratique

Ginette Fiset

Sac de transport

yoga j'en suis

Prix membre : 26,09\$
(+ taxes de 3,91\$ = 30\$)

Prix non-membre : 30,44\$
(+ taxes de 4,54 = 35\$)



CTY – Centre de transmission du yoga 1 800-363-9642 cty@sympatico.ca www.cty.yoga

COMME LE DIT LA
MODE
MONTRÉALAISE:
UN «TOTE BAG»

C'est peut-être parce
qu'on peut «tote»
mettre dedans :-)

Une fois de plus le
CTY est à l'avant-
garde!

Rubrique philosophique

S'accueillir

texte impressionniste

Louise Labelle,
professeure diplômée, accréditée CTY



Lundi matin, après une nuit parsemée de périodes d'insomnie, je me lève sereine, heureuse mais avec une énergie disons...moins haute qu'à l'habitude. Je bois mon eau citronnée assise sur mon magnifique balcon fleuri et je décide d'aller déjeuner au resto, question de changer d'air.

Je fais ma toilette et me voici en route pour la Brûlerie du Roy, évidemment je choisis la terrasse, il n'y a personne, parfait, le calme, mais peu de temps après elle se remplit, j'ai ouvert la route.

Je déguste mon gruau, mes rôties beurre d'arachides, mon café et finalement je quitte le resto.

Je ressens une sérénité intérieure mais une basse énergie, je ne sais trop ce qui se passe en moi, mais est-ce important de savoir?

J'erre en auto dans la ville, je reviens à la maison en me disant que je vais faire du ménage dans mes choses que je conserve au sous-sol "au cas où"; finalement non..., je me dis qu'après-dîner j'irai chez Costco et je m'arrêterai chez Chocolat favori, ma crèmerie préférée, pour me gâter et puis non ... je n'irai pas. Imaginez! Quand on me connaît, ça prend des batteries à plat pour ne pas que je me rende chez Chocolat favori déguster mon cornet.

Je vais, je viens, je tourne en rond, ma mère aurait dit : "T'as l'air d'une âme en peine". Eh bien oui! J'ai vraiment l'air de ça. Mais, vous savez quoi? je m'accueille, oui vous avez bien lu, je m'accueille, avec amour, sans me juger, sans me chicaner, je me donne la permission d'être à plat, de ne pas savoir où me mettre car je sais que tout change, tout bouge, ce n'est qu'un moment à passer. Puis, tout à coup, ma petite voix me parle... message :

"Tu sais Loulou, cesse de courir à gauche et à droite à te demander que faire, ce qui ne va pas et va voir à l'intérieur de toi, la paix, le calme que tu cherches s'y trouvent."

Mais oui! Voilà! Je prends la direction du sentier de Base de Roc avec mon tapis de yoga, mon eau, mon énergie basse et mon désir de rebondir.

Je m'installe et à 13h50 je débute une séance de yoga juste pour moi, suivie d'une paisible méditation. Et quand

j'ouvre les yeux et regarde ma montre je constate qu'il est 15h30. J'ai été dans ma bulle durant 1h40 et je n'ai ouvert les yeux que parce que je ressentais une douleur dans mes genoux. Je réalise que je me sens tellement mieux, quel bonheur! Je suis plus calme, j'ai réussi à m'arrêter, à me déposer, à connecter avec ma sérénité, mon calme, ma paix intérieure pour les faire rejaillir à l'extérieur.

Ce que je partage ci avec vous c'est que c'est vraiment dans l'accueil de soi que l'on peut entendre les messages de notre havre de paix intérieur, qui lui nous connaît mieux que personne.

S'ACCUEILLIR, c'est la clé...

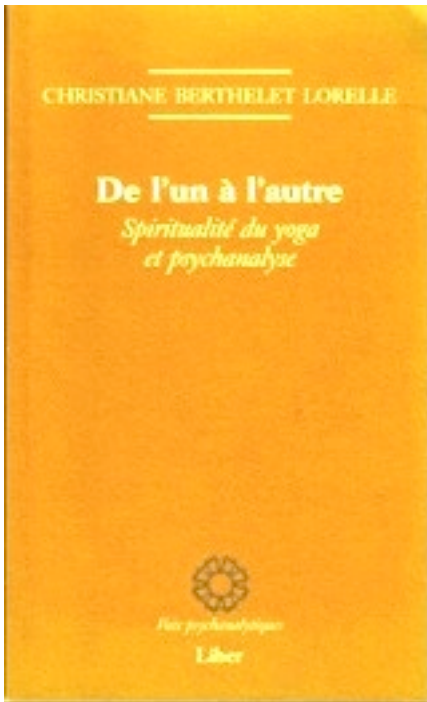
Essayez et faites nous part vos expériences.

Bonne journée!

Louise Labelle, enseignante de yoga, Joliette
loulabelle55@hotmail.com

Rubrique philosophique

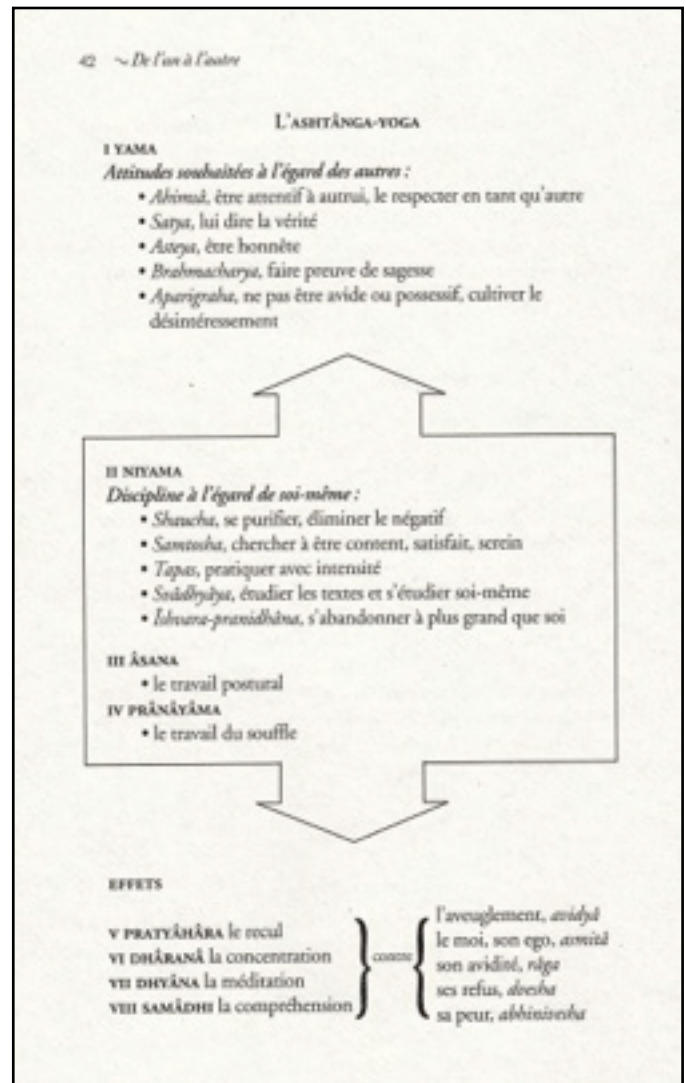
Astanga yoga



Pour un yoga du discernement

Dans le tableau qui va suivre sont énumérés les huit (ashta) membres (anga) de la discipline éthique (niyama) et la pratique du corps et du souffle (asana-pranayama), c'est pour faire saillir cette dernière comme une extension à part entière de la spiritualité du yoga (yama - niyama), c'est -à-dire le lieu principal où se réalise et se met en pratique l'esprit du yoga. C'est faire de cette pratique le cœur de l'ashtanga-yoga, là où l'alchimie du travail de purifications (shaucha), dans un souci de

contentement (samtosha), permet de supporter l'intensité de l'ascèse (tapas) sans laquelle il ne peut y avoir ni étude de soi (svadhyaya) ni aptitude à s'abandonner (Ishvara-pranidhana). Cet enseignement ne repose sur aucune croyance ni aucun dogme, mais résulte d'une expérience d'écoute qui, offerte aux quatre vents de nos souffrances, fait apparaître leurs causes (klesha) à celui dont le désir est de les méditer (dyana) pour s'en purifier.



De l'un à l'autre *Spiritualité du yoga et psychanalyse*,
Christiane Berthelet Lorelle
Coll: Voix psychanalytique édition Liber, Montréal 2007
p.41, 42

Rubrique philosophique

Yama, une invitation à explorer la liberté dans nos relations

Suivi du commentaire de Diane Poirier à la page suivante.



Peter Hersnack

Décembre 2006

Lors d'un séminaire sur le thème de *samyoga*, j'ai eu l'occasion de parler de *yama* et *niyama*. La suggestion m'a alors été faite de partager mes idées sur ces aspects du yoga avec les lecteurs de ce bulletin. Vous trouverez donc ci-après un bref compte rendu, en quelque sorte une distillation, de mon point de vue sur les *yama*.

Le 2^e chapitre des *Yoga-sûtra* traite de notre façon d'être-dans-le-monde. La première moitié du chapitre explique comment notre façon de voir le monde et de nous percevoir nous-mêmes peut créer des relations confuses de divers types dans notre vie. La seconde partie du 2^e chapitre, avec le début du 3^e, présente les moyens de réduire cette confusion pour favoriser des relations fondées sur la liberté. Ces moyens sont les 8 membres (*anga*) de la pratique du yoga, chaque *anga* tentant de dissocier et clarifier les éléments en interaction dans une relation particulière : notre relation avec une autre personne, avec nous-mêmes, avec notre corps, avec notre souffle, et ainsi de suite, jusqu'à l'interaction même entre notre perception et notre être, explorée par le moyen de la méditation.

Le premier *anga*, *yama*, se subdivise en 5 aspects et concerne notre relation avec une autre personne. Je considère ici très important d'examiner les 5 aspects dans la relation même et non pas chez l'une ou l'autre des personnes impliquées dans la relation. Les 5 *yama* ne sont pas des objectifs à réaliser, ni des commandements à respecter, mais plutôt des points de vue qui peuvent nous aider à approfondir et clarifier ce qui se passe entre nous et une autre personne, sans confondre qui est qui.

Les deux premiers de ces aspects ou points de vue, *ahimsâ* et *satya*, forment une paire et concernent les fondements de la relation.

Les 5 *yama* ne sont pas des objectifs à réaliser, ni des commandements à respecter, mais plutôt des points de vue.

- *Ahimsâ* considère l'espace que je suis prêt à accorder à l'autre dans la relation. Puis-je offrir à l'autre un espace libre et sécuritaire, dans lequel puisse s'exprimer ce qu'il y a de plus vital en lui?
- *Satya* évalue constamment l'espace que je suis prêt à occuper moi-même dans la relation. Suis-je apte, tout en restant moi-même, à prendre part et appui dans cette relation?

Ahimsâ ouvre un espace protégé pour la relation, alors que *satya* permet la simplicité et l'interaction directe. C'est seulement lorsque nous avons débuté l'exploration de *ahimsâ* et *satya* - les fondements de la relation - que les deux *yama* suivants prennent toute leur importance.

- *Asteya* ou comment puis-je entrer dans la relation – y interagir – tout en ne prenant pas avantage de l'autre? Comment ne pas profiter de la relation?
- *Brahmacarya* ou comment ne pas me perdre dans la relation? Comment me donner sans pour autant perdre de vue mes priorités dans la vie?

Asteya permet à ce qui est précieux dans la vie de se dévoiler, alors que *brahmacarya* préserve et ranime notre énergie vitale dans le courant de ce qui est essentiel. Alors que l'exploration de *asteya* et *brahmacarya* approfondit la relation et permet à chaque personne d'être elle-même, le 5^e *yama*, *aparigraha*, pointe au-delà de cette relation spécifique.

- *Aparigraha* c'est l'exploration de la possibilité de ne pas accumuler, de ne pas s'attacher à ce qui a pu être trouvé dans une relation basée sur la liberté. *Aparigraha* c'est accepter la différence entre la Vie et les formes qui la manifestent. C'est pourquoi le *sutra* dit que de vivre *aparigraha* aura pour fruit ou conséquence le développement d'une compréhension profonde « du pourquoi et du comment » de la vie.
-



Intégration et compréhension des informations transmises lors de ce séminaire

Diane Poirier

Commentaires sur les Yoga-sûtra,
une invitation à explorer la liberté dans nos points de vue.

Lors d'un récent stage de Peter Hersnack sur le thème *Samyoga* (en décembre 2006, à St-Antoine-de-Tilly), j'ai été particulièrement interpellée par son interprétation des *yama*, interprétation résumée dans l'article ci-haut : « *Yama*, une invitation à explorer la liberté dans nos relations ».

Comme je n'en suis pas à mon premier stage de yoga, j'ai été étonnée de n'avoir pas entendu auparavant une interprétation aussi congruente. Dans les semaines qui ont suivi ce stage, j'ai aussi opéré une distillation, comme le dit si bien Peter, de ce que j'avais étudié auparavant à propos de la discipline ou des attitudes dans les relations interpersonnelles, selon les textes de référence des *Yoga-sûtra* du chapitre II : 30 et 35 à 39. De mes notes et lectures jusqu'alors, voici ce que j'avais pu retenir pour chacun des *yama* et de leurs effets :

Ahimsâ : non-violence, bienveillance à l'égard d'autrui, bonté, charité.
En résulte : amabilité, paix, conciliation.

Satya : vérité, véracité, authenticité, sincérité.
En résulte : efficacité parfaite, concordance action-résultat,
harmonie qui fait que cela va tout seul.

Asteya : honnêteté, non-convoitise, intégrité, probité.
En résulte : richesse, ce qui est précieux, rien d'essentiel ne manquera.

Brahmacarya : chasteté, tempérance, ascèse, modération en tout
(tel que pratiqué par un étudiant brahmanique).
En résulte : énergie disponible, vigueur, charisme,
étant donné sublimation de l'énergie vitale.

Aparigraha : désintéressement, renoncement, non-avidité, non-accumulation.
En résulte : grande force d'introspection, connaissance du Soi,
laquelle n'est pas limitée par temps et lieu, d'où connaissance
de ses origines et de sa destinée.

Traditionnellement, les *yamas* sont présentés comme des vertus à développer. En comparaison, l'interprétation proposée par Peter Hersnack va plus loin que le sens proposé par les traductions et commentaires classiques en regard de ces mêmes *sûtra*. D'emblée, il nous propose de considérer ces aspects comme autant de points de vue à considérer dans la relation. Cela ouvre une toute nouvelle perspective et c'est avec ces lunettes sur le nez qu'on pourra comprendre que :

- *Ahimsâ* dans la relation crée un espace libre et sécuritaire dans une bienveillance réciproque.
- *Satya* ou l'authenticité dans la relation ne peut exister que si chacun préserve aussi son espace à soi.
- *Asteya* vérifie qu'il n'y a pas exploitation de la relation.
- *Brahmacarya* dans la relation c'est ne pas y brûler toutes ses énergies, au détriment de l'énergie nécessaire aux priorités supérieures de chacun.
- *Aparihraha* enfin le détachement de la relation elle-même qui n'est somme toute qu'un moyen d'évolution, mais non le but ultime.

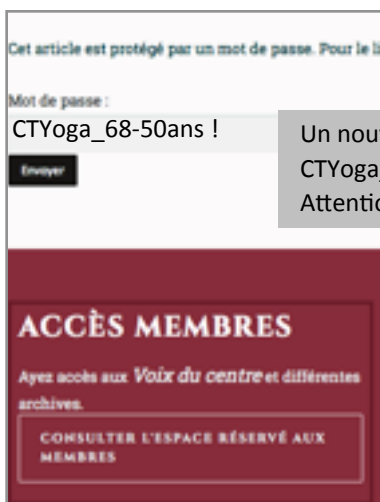
La lecture des *Yoga-sûtra* que nous propose Peter Hersnack est empreinte de liberté en ce sens qu'elle s'adapte aux besoins de l'enseignement du yoga ici et maintenant à tel auditoire particulier. Il s'agit en somme d'une approche *vinnyoga* de l'enseignement des *Yoga-sûtra*, respectueuse et adaptée aux personnes à qui elle s'adresse et au contexte. La lecture ou l'interprétation proposée, tout en puisant aux sources des traductions et commentaires classiques, s'en dégage, n'est pas figée, fait bouger le sens, nous interpelle.

Merci Peter!

PS : Robert Gaudin (voir VDC décembre 2006 : « Désir et détachement », p. 6-10) est aussi de ceux qui nous proposent une lecture empreinte de respect et de liberté face aux *Yoga-sûtra*.

Voici le lien qui vous conduira directement à la version électronique de cette La voix du centre dont le thème est Le détachement. <http://www.cty.yoga/?p=5056> Vous serez alors dans la section réservée aux membres du CTY.

ACCÈS MEMBRES



Cet article est protégé par un mot de passe. Pour le lire :

Mot de passe :

CTYoga_68-50ans !

Envoyer

ACCÈS MEMBRES

Ayez accès aux *Voix du centre* et différentes archives.

CONSULTER L'ESPACE RÉSERVÉ AUX MEMBRES

Un nouveau mot de passe :
CTYoga_68-50ans !
Attention, il y a un espace entre le s de ans et le !

Accès à la section réservée aux membres du CTY.
Allez fureter vous y trouverez des articles et des documents fort intéressants.



Cette année, soit 2016, est nommée Année internationale des légumineuses. Les légumineuses ont presque de tous temps été largement consommées, un peu partout dans le monde. On les retrouve aussi dans le grand texte ayurvédique qu'est la Charaka Samhita, dans une section qui s'intitule : « Catalogue général des nourritures ». Les légumineuses, qui sont appelées aussi « légumes secs (ou à gousse) » y sont classées comme faisant partie des douze (12) « substances nourricières »

L'AYURVÉDA ET LES LÉGUMINEUSES



Julie Corbeil, n.d.
thérapeute en Ayurveda

La médecine ayurvédique, cette science de la vie et de la longévité, décrit, entre autres, la santé comme une forme d'équilibre. Le propre de la vie et du vivant est d'avoir un aspect en continuelle évolution. Puisque nous sommes vivants, nous sommes en perpétuel changement. Notre santé est par conséquent, dans un état dynamique de transformation. Son équilibre est alors aussi un mouvement perpétuel. Un peu comme une danse qui s'adapte au rythme de la mélodie et de son intensité autant qu'aux aptitudes de ses interprètes. Sa beauté et son charme tout autant que son déficit, sont dans le mouvement. Il en est de même pour la vie et même si l'ayurveda est une science, son application peut sembler parfois relever un peu plus de l'art : l'art de maintenir l'équilibre en tenant compte d'une multitude de variables.

La science de la vie est l'art de percevoir, comprendre et appliquer ce qui convient à un individu à un moment spécifique. Ce qui convient une journée pourrait ne pas lui convenir une autre journée. La santé se trouve dans la prévention et le maintien de l'équilibre. Plusieurs facteurs sont à considérer afin de garder cet équilibre. Par contre, tous peuvent se classer dans une des catégories que l'ayurveda appelle les « trois piliers ». Un de ces trois piliers est la « diète » ou ce qu'on appelle *ahar* en sanscrit.

Les 3 piliers

1. Diète: parce *ahar* implique aussi à quelle heure on mange, dans quelle circonstance, etc., ce n'est donc pas uniquement « alimentaire »
2. Sommeil, *nidra*
3. Vivre en accord avec les lois de la nature: *brahmacharya*. On peut expérimenter quelque chose comme étant juste, mais si la conscience n'est pas claire, on peut se tromper. Ex : suivre une diète en étant convaincu que c'est la bonne chose alors que régulièrement les gens se trompent; ou encore trop s'entraîner...
Être en accord avec la nature, c'est ce qui compte.

La diète inclut par exemple ce que l'on mange, mais aussi comment on le mange, à quel moment de la journée ou de la saison nous mangeons, comment les mets sont préparés, en combinaison avec quelles épices ou autres aliments, dans quel type de matière est fabriqué, le chaudron et la cuillère qui sert à cuisiner et à mélanger le repas et ainsi de suite. La diète est un sujet particulièrement vaste et détaillé.

Ces substances sont essentiellement classées selon les effets qu'elles provoquent sur la santé. Un outil essentiel à l'évaluation d'un aliment est son goût ou « rasa ».

Le goût :

Le mot « rasa » représente le goût d'un aliment, mais comme presque tous les mots sanscrits, il désigne bien plus qu'une chose. Le mot « rasa » signifie aussi « essence » ou « nature fondamentale ». Le goût d'un aliment est une expression vivante de ce que l'ayurvéda appelle « l'intelligence » de la nature qui prend forme dans un aliment particulier. De nos jours, nous pourrions parler du goût comme étant le reflet de la structure moléculaire d'un aliment. Une structure qui provoque une réaction chimique spécifique. Cela influencera la physiologie mais aussi les aspects intellectuels et affectifs de celui qui expérimente ce goût. Ce goût d'un aliment est donc un outil important dans le maintien d'une bonne santé puisqu'il nous permettra de détecter comment un aliment va influencer l'équilibre de notre santé.

Les six (6) goûts :

L'ayurvéda classe les aliments en six catégories (6) goût : le doux (sucré), l'aigre (acidulé), le salé, le piquant, l'amer et l'astringent. Les aliments doux sont, par exemple : le lait, l'avocat, mais aussi le sirop d'érable et la mangue. Alors que le vinaigre, le yogourt, le citron, la tomate sont aigres. Le salé, c'est évidemment le sel, mais aussi les algues. Font partie du piquant le poivre, le gingembre, le raifort ainsi que l'ail et l'oignon, mais aussi la roquette. Pour l'amertume, on pensera à la chicorée, au cresson, au rapini et au curcuma. Et finalement, on trouvera dans les aliments astringents, les germinations, la plupart des crucifères (choux, etc.) et presque toutes les légumineuses.

Les effets de l'astringent :

Les légumineuses sont astringentes. Nous allons en décrire plus en détail les effets. L'astringent est un goût qui a un certain effet calmant, mais surtout il est considéré comme étant sec, froid et léger. Imaginez-vous manger un pois chiche, sans aucune épice ou condiment. Rapidement, lorsqu'on le mastique, on sent ce côté un peu âpre et asséchant. L'astringent permet donc d'assécher (par exemple, il diminue la rétention de fluides et de gras), mais il aide aussi à diminuer l'inflammation, à

raffermir les tissus et à soutenir la cicatrisation des plaies. En quantités excessives, ces belles qualités vont se transformer en défauts et faire perdre l'équilibre. L'assèchement pourra par exemple augmenter la constipation et les raideurs musculaires, articulaires ou autres. Il émaciara les tissus, diminuera la vitalité des organes et fera vieillir prématurément.

Comment savoir si notre consommation est excessive ou balancée pour nos besoins? Plusieurs facteurs sont à considérer. En premier lieu : qui est la personne qui le consomme? Quelles sont les qualités que la nature aura données à cet individu. En terme ayurvédique, êtes-vous de constitution vata, pitta ou kapha?

Vata :

Les gens qu'ont décrit comme étant « vata » sont plus légers et menus. Ils auront une plus petite ossature et musculature. Ils sont dynamiques, enthousiastes et créateurs. Par contre, en déséquilibre, ils sont changeants autant au niveau émotif que physique, ont plus tendance à être nerveux, anxieux, à faire de l'arthrite, de l'arthrose, de l'insomnie, à avoir froid et à être constipés. L'ayurvéda les décrit comme étant plus secs, froids et légers. Ce sont les gens vata qui ont habituellement le plus de difficulté à digérer les légumineuses. Rapidement, cet aliment qui « assèche » et « allège » aggravera les problèmes auxquels font face la plupart des gens vata : constipation, ballonnements, agitation, etc.

Pitta :

Les individus de types pitta sont de constitution physique moyenne, mais avec une sensibilité à la chaleur. Par exemple, ils ont une peau qui rousselle ou brûle plus

facilement, des yeux plus sensibles à la luminosité intense. Ils ont un bon intellect, ils sont organisés, ont un sens du leadership, mais en déséquilibre, ils sont plus irritables, intransigeants, colériques, ont des problèmes inflammatoires (acidité, tendinites, acné) et sont plus sujets aux migraines. Ils sont plus « chauds », « humides » mais aussi légers. Beaucoup des légumineuses leur conviennent. Elles apaisent l'inflammation, assèchent l'accumulation d'acidité. Par contre, elles peuvent ne pas être assez lourdes et soutenantes. Il faudra alors s'assurer de les combiner avec d'autres aliments plus denses.

Kapha :

Les constitutions de types Kapha ont une masse musculaire et osseuse plus dense, ils sont donc plus lourds et massifs. Les tissus bien lubrifiés les rendent souples et gracieux. Ils sont patients, généreux, paisibles et ont une bonne mémoire. Les déséquilibres les amènent par contre à faire de l'embonpoint, de la rétention (ex : kyste, excès de sécrétions au niveau des sinus au du système respiratoire), à apprendre lentement, à être paresseux, dépressifs et avides. L'ayurveda les décrit comme étant lourds, denses et froids. Les légumineuses leur conviennent particulièrement bien. Elles vont alléger leur digestion lente et les sensations de lourdeur, diminuer la rétention et assécher l'excès de mucus.

De façon général, les légumineuses apaisent/équilibre Pitta et Kapha et augmente Vata. Par contre, peu de gens sont des types « purs ». La plupart ont des qualités de deux types. Nous les appellerons par exemple des pitta-vata ou kapha-pitta. Il y a 10 types en tout. La majorité des gens devrait donc pouvoir consommer des légumineuses. Il s'agit juste de savoir comment les apprêter pour contrebalancer leurs qualités.

Maintenir l'équilibre :

Pour contrebalancer les légumineuses, il faut, par exemple, y ajouter des aliments ou épices qui ont des propriétés opposées. Les légumineuses sont astringentes. L'astringence est par nature sèche, légère et froide. Une alimentation plus humide et lubrifiante, lourde et chaude aidera à diminuer les effets indésirables de l'astringence. Pour avoir une alimentation plus humide, on pourra servir les légumineuses en sauce, en soupe ou en chili, mais on pourrait aussi penser à y mettre des gras (huile ou avocat comme le guacamole), à les servir avec des noix ou des

céréales plus lourdes comme le riz et le blé. On les consommera chaudes plutôt qu'en salade froide.

Les épices et les herbes:

Les épices sont une excellente façon de balancer les aliments. Par exemple, le gingembre réchauffe ainsi que le cumin, le raifort, le fenugrec et l'ail. Ils aident tous à diminuer les flatulences (qui viennent de la légèreté et de la sécheresse causées par l'astringence des légumineuses). Lorsque possible, on les ajoute pendant ou au début de la cuisson. Ainsi, leurs propriétés vont pénétrer chacune des légumineuses et favoriser une transformation plus facile une fois dans le système digestif.

Ajouter des gras :

Les gras sont lourds et lubrifiants. Deux qualités opposées à celles des légumineuses. Leur ajout est donc essentiel à la bonne digestion de ces dernières. La médecine ayurvédique considère que le ghee (beurre clarifié) est le meilleur gras pour contrebalancer les légumineuses. Il est lourd, lubrifiant, mais il a aussi la particularité de balancer vata à bien d'autres égards. Il reste donc le choix le plus judicieux pour ceux-ci. L'huile de sésame, qui est lourde, lubrifiante et échauffante est aussi une excellente option. Évidemment, tous les gras peuvent convenir, mais chacun avec des effets un peu différents selon les qualités qu'il possède.

Lorsqu'on utilise les gras pour y faire revenir les épices avant de les ajouter aux légumineuses, on multiplie les effets du gras et des épices. On peut aussi ajouter des épices directement dans le plat. De cette façon, le spectre d'action est le plus vaste : les épices sautés dans le gras aideront une partie de la digestion. L'autre section, non sautée – donc ajoutée directement dans le mets – soutiendra une autre portion de la métabolisation des aliments.

Quand consommer les légumineuses :

Les saisons humides sont les meilleurs moments pour consommer les légumineuses. Donc, en Amérique du nord, nous pensons principalement au printemps, à l'été et à l'automne. La saison la plus lourde de toutes étant le printemps (l'ayurveda considère que le printemps est de février à mai), c'est la période idéale pour faire ces mijotés, un peu relevés et savoureux remplis d'épices et de légumineuses. Ils réchauffent et allègent en même

temps. C'est un excellent outil pour aider à faire le ménage printanier et prévenir les congestions!

Les exceptions :

Il existe de très nombreuses légumineuses et certaines n'ont pas tout à fait les mêmes qualités générales. Par exemple, la fève mungo est considérée onctueuse, chaude et lourde. Elle convient donc mieux aux individus de constitution vata. La fève mungo jaune est encore plus douce et plus digeste. La urd blanche (urid ou urad) convient aussi. Elle est, entre autres, plus lourde et plus lubrifiante.

Règles générales :

La facilité à digérer des aliments est intimement liée à leur fraîcheur. L'ayurvéda considère qu'un aliment fraîchement préparé à plus de « prana »; il apporte donc plus de vitalité et de clarté, mais est aussi plus facilement métabolisé. Il en est ainsi pour les légumineuses. Souvent, un plat qui « passe » bien, ne fait pas tout à fait le même effet une fois réchauffé. C'est souvent le cas avec les légumineuses.

L'application de la médecine ayurvédique est un art qui s'apprend et que l'on apprivoise doucement. Faites vos expériences culinaires et observez-en les effets. Peut-être serez-vous surpris des résultats. Profitez de cette année de la légumineuse pour en explorer les goûts et les bienfaits.

Les légumineuses sont un aliment de choix et elles font partie des merveilles qui nous proviennent de mère nature. Il convient de savoir les cuisiner et les apprêter en fonction de la constitution de chacun afin d'avoir et de maintenir une santé optimale. Souvent, l'ayurvéda suggère des plantes médicinales que l'on prend juste avant ou après les repas afin d'en faciliter la digestion. Lorsque vata est maintenu en équilibre, sa capacité à digérer les légumineuses s'améliore. Donc ce n'est pas uniquement en modifiant la façon de consommer les légumineuses que l'on en améliore la digestion. C'est en équilibrant vata de façon générale et par d'autres moyens comme l'hygiène de vie, les heures de sommeil, l'herboristerie, etc. Pour les gens de types kapha, les légumineuses sont habituellement bonnes en tout temps. Pour les gens de type pitta, ils devront parfois faire attention aux lentilles brunes et aux pois chiches.



Julie Corbeil, n.d., thérapeute en ayurveda

<http://www.juliecorbeil.qc.ca>

QUÉBEC YOGA MANDIRAM

vous accueille et vous offre

Prochaine post-formation pour professeur/ 5 novembre 2016

- 3 Post formation / 300 heures. Éligible au crédit d'impôt.
- 3 Étude tableau B, Yoga sutra chap. 3 et 4, chakra-kosha, mudra, physiologie-indriya, etc.
Voir programme: www.quebecyogamandiram.com/yoga/post-formation-au-yoga/
- 3 Encore quelques places de disponible.

Anatomie, physiologie et yoga/1^e octobre 2016

- 3 Cours de 45 heures. Selon les critères du CTY. Éligible au crédit d'impôt.
Voir programme: www.quebecyogamandiram.com/yoga/perfectionnement/

Des outils pédagogiques

- 3 Le guide de postures du tableau B, 24 postures avec leurs pratiques de 108 respirations
- 3 Le tableau synoptique d'ayurveda et séances de pratique

Nouvelle formation de professeur/2017

- 3 Formation à l'enseignement du yoga, par intérêt personnel ou pour devenir professeur/ 500 heures. Éligible au crédit d'impôt.
- 3 Construction de séances, étude 50 postures, pranayama, ayurveda, Yoga sutra chap. 1-2, etc.
Voir programme: www.quebecyogamandiram.com/yoga/formation-de-professeurs/

Des ateliers et des perfectionnements

- 3 Pranayama, Ayurveda, Voyage au cœur de Soi, Perfectionnement à la pédagogie, etc.

+++++

- 3 Des consultations individuelles en yoga et conseils ayurvédiques
- 3 Du massage yoga thaï et/ou kalari
- 3 Des retraites résidentielles et des voyages, pour 2017, surveiller les nouveautés
- 3 Des cours hebdomadaires, niveau 1-2-3, vigueur, douceur, méditation, yoga sutra
- 3 Une famille de pratiquants motivés, une ambiance chaleureuse, des professeures compétentes

Carole, Ginette, Isabelle, Marie Josée et Nathalie vous souhaitent la bienvenue.
QUÉBEC YOGA MANDIRAM, 10301 Ch. Ste-Marguerite, #6, Trois-Rivières, G9B 6M6
819-377-1315, www.quebecyogamandiram.com