

# La voix du centre

## Centre de transmission du yoga

Lieu d'apprentissage et de maturation du yoga au Québec

Bulletin des membres automne 2016 ; volume 25, numéro 3

«En apparence opposés, il n'y a pas de plus belle complémentarité... Il est parfois très sage d'être un peu fou»

Francis Pelletier, Je vous souhaite..., Volume 1,  
Les pelleteurs de nuages, 2009



Page couverture: *Sage d'être folle!*: photo des animatrices en fin de colloque 2015

Page 2 Divers crédits de cette La voix du centre

Page 3 Mot de la rédaction

Page 4 Présentation de la nouvelle directrice générale

Page 5 Invitation du CTY - Mauricie

Page 6 Chiens et chats, le thème animalier en yoga, par Louise Vachon

Page 10 Rubrique āsana: Adopter à la fois le chien et le chat, séance pratique et présentation par Claudette Lépine

Page 12 Rubrique Ma posture samtosha et viloma: Gilles et Charlotte Matte

Page 13 Hommages: Desikachar et le guru - Madeleine Dufour, 25 ans de vie de yoga

Page 14 Retour sur Semence de méditation 2016, par Lise Poirier

Page 15 Colloque 2016. Mot de gratitude par Claude Migneault

Page 16 Lectures proposées par Louise Vachon

Page 18 Diverses nouvelles et Devinette par Hélène Savoie Rivard

Page 19 5 minutes de coloriage pour rester Zen!

La voix du centre est publiée trois fois l'an.

Tirage par impression numérique

Envoi postal aux membres du Centre de transmission du yoga qui le souhaitent.

Une copie électronique est disponible dans la section de membres sur le site du CTY

La copie électronique est envoyée à tous les membres en pièces-jointes par courriel.

---

**Prochaine parution, thèmes et dates :**

Le vol. 26, numéro 1 paraîtra en début d'année 2017.

**Thème: Se libérer du connu**

Un thème vous inspire? Vous avez une histoire, une expérience de vie, une réflexion à partager?

Envoyez-nous vos contributions.

Date de tombée : le 1<sup>er</sup> décembre 2016 pour les contributions au contenu; le 15 décembre 2016 pour les publicités.

Tarifs publicitaires:

(à payer au Secrétariat du CTY) :

1 page = 100 \$

½ page = 50 \$

¼ page = 30 \$

format carte d'affaires = 20 \$

Secrétariat du Centre de transmission du yoga :

**Centre de transmission du yoga**

304, Route 271

Saint-Benoît-Labre G0M 1P0

1 800 363-9642(YOGA)

cty@sympatico.ca

Rédactrice en chef : Louise Vachon

louise.vachon@gmail.com

**Pour ne rien manquer des activités et nouvelles du  
CTY, visitez régulièrement le  
[www.yoga-cty.org](http://www.yoga-cty.org)**

La rédaction laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes.

---

**Crédits:**

Les photographies des articles des pages, 5, 12 et 13 nous ont été envoyées par les auteurs

Page couverture, Francis Pelletier: <http://www.lespelleteursdenuages.com> Photo colloque 2015, Danielle Paradis

Page 3: Roger Joannette

Page 4: Stéphane Lachance

Pages 6 et suivantes: Metropolitan Museum of Art, Gallery Images, New York Public Library et Sandrine d'Animaute sur [petsitting.fr](http://petsitting.fr)

Page 13: Photographies : Krishnamacharya Healing Yoga Foundation

---





## Mot de la rédactrice

### Vous avez dit équilibre?

Avoir une vie équilibrée, manger équilibré, avoir des activités équilibrées, etc., l'équilibre est devenu synonyme de bonne alimentation, d'exercice physique, d'activités variées, de méditation, de yoga, etc. Avez-vous remarqué les glissements de sens que ce mot amène, alors que l'équilibre, littéralement, veut dire « état de repos résultant de l'action de forces qui s'annulent »?

Les spécialistes des textes du yoga parlent davantage de stabilité, de retour à un état après avoir subi des perturbations. Dans l'interprétation des Yoga-sutra de Patanjali, Françoise Mazet parle de s'établir, se tenir debout, comme dans « samasthiti » ou « tadasana », la posture debout ou de la montagne. Pour elle, l'humain est soumis à l'activité des gunas, les qualités de la nature (clarté ou sattva, activité ou rajas, inertie ou tamas). « C'est pourquoi tout change, en lui et autour de lui. On peut demeurer dans ce système, nourrir le processus karmique, en acceptant de vivre les bonheurs et les souffrances de l'existence » explique Françoise Mazet dans *Yoga-Sutras* (Albin Michel, 1991, p. 85). La pratique de yoga a pour but d'annuler les forces karmiques et de retrouver la stabilité. Pensons-y sur notre tapis quand on fait « samasthiti » en début de séance.

**«En apparence opposés, il n'y a pas de plus belle complémentarité...»**

Dans ce numéro, chiens et chats sont unifiés et font bon ménage. Une séance, conçue par Claudette Lépine, permet de pratiquer ces postures très simples favorisant la stabilité et tellement intégrées à nos séances de yoga, en guise de préparation à d'autres postures ou de contre-postures. Vous trouverez également dans ce numéro des nouvelles des régions, des lectures, des nouvelles brèves. Un numéro qui, j'espère, vous plaira.

Dans le retour aux activités de l'automne, pour certaines et certains une course effrénée entre le travail, l'école, les obligations familiales, les implications sociales, les activités de loisirs, et j'en passe, je vous souhaite de trouver votre stabilité. Un bel automne ensoleillé à vous!

Louise Vachon



# Une nouvelle directrice générale

Par Danielle Paradis

Le jeudi, 25 août dernier, les membres du conseil d'administration recevaient en entrevue Madame Josée Chénier. Madame Chénier avait présenté officiellement sa candidature au poste de directrice générale le 7 juin et s'était intégrée à la vie administrative du CTY depuis.

Après délibérations, Anne-Marie Domaradzki, présidente du CTY annonçait à Josée que sa candidature était retenue. Compte tenu des délais de transfert de responsabilités, Madame Chénier entrera officiellement en poste le 1<sup>e</sup> décembre 2016. Elle a toutes les qualités pour assurer une bonne transition et participer à l'effervescence de la vie active de l'association. Elle s'inscrit à la suite Mesdames Mariale Lapierre, (1998-2004), Françoise Laramée (2004-2008) et Danielle Paradis  
Félicitations Josée et soyez la bienvenue!

---

## Message de Josée Chénier

Directrice générale du CTY

Je me présente, Josée Chénier, et c'est avec grand honneur que je prends la relève de Danielle Paradis à la direction générale du CTY. Danielle a l'extrême gentillesse et la générosité de me servir de mentor pour l'année à venir afin que je puisse poursuivre son implication auprès de vous. Je serai bien évidemment accompagnée d'un conseil d'administration, chaleureux et dynamique qui m'a déjà accueilli avec bienveillance.

Parallèlement à la direction générale du CTY, je travaille à la Maison de la famille Beauce-Etchemins comme intervenante et coordonnatrice du projet Les aînés flyés! Il y a plus de 12 ans que je travaille dans le milieu communautaire et que je contribue à valoriser et améliorer le quotidien de familles aux prises avec des difficultés.

Évidemment, je ne pourrais être une femme aussi accomplie si la méditation n'avait pas fait partie de ma vie toutes ces années... Je pratique la méditation depuis plus de 20 ans et différentes formes de yoga depuis 10 ans. Je fais actuellement ma formation en enseignement du viniyoga auprès de Lisette Gagnon dans le but de transmettre, à mon tour, l'ensemble des bénéfices qu'a su m'apporter ce mode de vie.

Au plaisir de jaser avec vous à l'assemblée générale annuelle, à Donnacona le 23 octobre prochain.

## Message de Danielle Paradis

Pour moi! Un nouveau chapeau!

À la manière des chefs de parti alors qu'ils quittent leur fonction, je deviens une belle-mère du CTY!

Il y aura 8 ans exactement, j'arrivais au poste de direction. C'était la réalisation d'une aspiration. Lorsque le poste avait été annoncé à l'hiver, je ne pouvais postuler. Mais affiché à nouveau au début de l'été, c'est avec plaisir que je présentais ma candidature et en août, j'apprenais qu'elle était acceptée.

Notre association est un lieu où j'ai pu exercer tous mes talents en toute liberté avec le soutien des membres et l'approbation de chacune des personnes qui se sont succédé au conseil d'administration. Ces réalisations seront présentées dans le document de mise à jour des informations du CTY qui sera édité pour notre 50<sup>e</sup> en 2018. Comme l'indique Josée, je demeurerai tout près du C.A.

J'en profite pour réitérer ma confiance en notre association et ses membres pour les qualités d'intégrité, d'écoute et de respect qui les animent.

Merci à toutes et tous!

Amitiés,

Danielle Paradis [danielle.paradis@tlb.sympatico.ca](mailto:danielle.paradis@tlb.sympatico.ca)

# Rubrique - La vie en région



Centre de Transmission  
du Yoga de la Mauricie  
CTYM

La division Mauricie du Centre de transmission du yoga  
vous présente sa première activité pour l'année 2016-2017  
Par Claire Beaulieu, présidente  
[claire.beaulieu@cgocable.ca](mailto:claire.beaulieu@cgocable.ca)

## Le périnée au féminin! Un lieu sacré à explorer!

Atelier de 3 heures le samedi 5 novembre 2016 de 1h 30 à 16 h 30

Le plancher pelvien est un lieu de soutien pour les organes qui s'y trouvent mais aussi un lieu de passage de par ses orifices. La souplesse, la force et une meilleure coordination sur les plans sensitifs et moteurs de notre périnée en yoga et dans notre mode de vie peut contribuer à notre mieux-être.

Le plancher pelvien au féminin est, pour elle, la fondation d'une partie de notre histoire tant énergétique qu'émotionnelle, psychologique ou spirituelle.

Cet atelier permet de définir ou redéfinir votre histoire, de bâtir ou de rebâtir votre fondation, de mobiliser différemment le potentiel de la femme que vous êtes ! Pourrait-on dire que le périnée influence nos pas, nos démarches, nos choix ???



Oui, la biomécanique, la morphologie fonctionnelle, seront abordées et encore plus...

Madame Sandra Tremblay, enseigne le yoga depuis 14 ans, elle est formatrice accréditée du CTY et responsable du programme yoga et pilates au PEPS de l'Université Laval et elle s'occupe aussi des athlètes. Bachelière en nutrition et massothérapeute, la biomécanique la passionne ainsi que les approches énergétiques (yoga du son, mudra ...). Dans la même lignée elle a été accompagnante à la

naissance et a enseigné 10 ans le yoga pré et postnatal d'où son intérêt soutenu pour le plancher pelvien.

**Expérimentation et échanges seront au rendez-vous.  
Vous y serez?**

### Matériel requis:

Brique de yoga, coussin, tapis de yoga, couverture, papier, crayon. Eau chaude, tisanes et collation seront offertes par le CTY - Mauricie.

### Où?

Pavillon des Seigneurs, 10555 Chemin Ste-Marguerite, Trois-Rivières G9B 6N6. Secteur Pointe-du-Lac près de l'École Beau-Soleil.

### Quand?

Accueil à 13 h. Vente de livres et tirage pour un prochain atelier.

### Les coûts?

30 \$ pour les membres du CTY

40 \$ pour les non-membres.

Possibilité de devenir membre du CTY sur place!

### Pour information :

Claire Beaulieu : 819 377-0023

Marie-Louise Moreau : 819 841-4164 [ml.moreau@cgocable.ca](mailto:ml.moreau@cgocable.ca)

### Pour inscription :

Faire parvenir votre chèque libellé au **CTY - Division Mauricie**. Joindre vos coordonnées. Indiquez si vous êtes membre 16-17 et si vous souhaitez recevoir un reçu.

**7446, rue Hector-Héroux, Trois-Rivières QC G8Y 7A9**

*Réservez tôt, nombre de places limité!  
Aucun remboursement après le 28 octobre.*

# Rubrique asana

## Chiens et chats, des opposés réunifiés

Par Louise Vachon, rédactrice de La voix du centre

Dans la série commencée il y a quelques années sur les postures inspirées des animaux, c'est au tour du chien et du chat, consacrés comme les préférés des animaux de compagnie dans nos sociétés occidentales. L'Association des médecins vétérinaires du Québec nous apprend que les chats sont présents dans environ 32 % des foyers pour un total de 1,5 million de chats, alors que les chiens sont adoptés dans 24 % des foyers pour un total d'environ 978 000 chiens (chiffres de 2013). Or, si cette position privilégiée des chiens et des chats n'est pas remise en question ici, on se rend compte que ces animaux ont été généralement aimés, mais ont aussi été porteurs d'une symbolique variant selon les époques et les cultures. En fait, leur utilité pour les sociétés humaines (garde, chasse, transport, lutte à la vermine, etc.) a contribué à leur acceptation dans notre vie.

### Le chien

Descendant du loup gris commun, le chien a été la première espèce animale à avoir été domestiquée pour la chasse dans la société paléolithique qui ne connaissait alors ni l'élevage, ni l'agriculture. Son utilité, du fait notamment de son odorat et de son ouïe plus développés que l'humain, a certainement contribué au succès des activités nourricières de



recherche, de chasse et de garde.

Dans l'Antiquité égyptienne, on remarque que l'une des plus vieilles divinités, le dieu égyptien des morts, Anubis, fils d'Isis et d'Osiris, inventeur de l'agriculture et de la religion, est représenté sous la forme d'un homme à tête de chien. Anubis est le gardien des cimetières et des nécropoles.

En Grèce, le chien est également gardien des enfers. Cerbère est un chien monstrueux à trois têtes et à queue de serpent. En général, dans les mythologies, le chien est un combattant nocturne qui guide les âmes des morts dans l'au-delà. Chez les Romains, en plus d'être utilisé pour la chasse, le chien est un

gardien de troupeau et on commence à le considérer comme un animal de compagnie.

Au Moyen Âge, c'est le développement de la vénerie, l'art de la chasse à courre, chez les nobles. En Inde, dans la culture pré-védique, le chien était un symbole positif, signe de



gloire et de fidélité dans l'adversité. Plus tard, avec l'hindouïsme, on a assisté à un rejet culturel du chien. Actuellement, malgré la tradition de compassion envers toutes les créatures, le chien y est souvent mal-aimé, maltraité et errant. On le voit comme un vecteur de la rage. En Orient, règle générale, beaucoup de chiens sont encore sauvages et traînent avec eux une réputation négative.

Chez les Premières Nations et les collectivités inuites, le chien était indispensable à la chasse et au transport. Le chien a été le premier compagnon des chasseurs qui ont traversé l'isthme de la Béringie pour coloniser les Amériques. Des races de chiens qui existaient à l'époque, on estime qu'elles se sont

croisées avec les races de chiens introduites par les Européens.

Le chien a donné son nom à deux constellations : le Grand Chien (*Canis Major*), qui renferme l'étoile la plus brillante du ciel, *Sirius*, et le Petit Chien (*Canis Minor*), qui ont donné leur nom à la « canicule »

d'été. En effet, *Sirius*, l'étoile du Grand Chien, se couche et se lève en même temps que le soleil, durant la période du 24 juillet au 24 août. Les anciens pensaient alors qu'il y avait un lien entre l'apparition de *Sirius* et les périodes de grandes chaleurs.

En yoga, pratiquer les postures qui ont un nom d'animal peut, dit-on, développer chez le pratiquant la qualité qui caractérise cet animal. Sans trop se donner un mal de chien, on s'entend généralement sur les qualités de notre ami : fidélité, loyauté, exubérance, joie de vivre. Bref, il a du chien!

### La posture du chien

**La posture du chien tête en bas**, *adho mukha svanasana*, est proposée assez tôt aux débutants en yoga et est souvent vue comme une première posture un peu plus difficile. En effet, il s'agit d'une posture qui procure les bienfaits d'une inversion, sans être trop difficile à réaliser. La posture du chien tête en bas renforce le dos et assouplit les épaules. Elle étire l'arrière des cuisses et des jambes. C'est une posture qui dynamise l'ensemble du corps et qui permet de bénéficier de l'inversion douce qu'elle procure. Elle ramène souvent le pratiquant dans l'instant présent et lui permet d'explorer les nouvelles sensations du corps qu'elle apporte, surtout lorsque plusieurs respirations sont effectuées en statique.

Bienfaits : elle étire et renforce les bras et les jambes, calme le mental, énergise le corps, aide aux symptômes de la ménopause. Si vous avez de la difficulté à toucher le sol avec les talons, vous pouvez plier légèrement les genoux.

Contre-indications : tension artérielle élevée ou maux de tête, syndrome du canal carpien, grossesse avancée.

On peut faire précéder cette posture de *uttanasana* (flexion avant). On peut la faire suivre de postures en inversion puisque le chien tête en bas peut aussi servir de préparation à une posture en inversion plus difficile.

**Le chien tête en haut**, *urdhva mukha svanasana* est souvent utilisé comme contre-posture au chien tête en bas quoique plus exigeant pour le dos. Il favorise l'expansion et l'ouverture de la cage thoracique. On l'utilise dans certaines versions de la salutation au soleil. Dans plusieurs variantes, les jambes ne touchent pas le sol et le corps est en appui sur les orteils en extension ou repliés. Si la posture est trop difficile, on peut s'appuyer sur un coussin ou un tissu roulé sous les cuisses.

Contre-indications : syndrome du canal carpien, maux de dos, maux de tête, grossesse.

On peut faire précéder cette posture du chien tête en bas et faire suivre de flexions avant ou de flexions en position couchée comme contre-postures.

### Le chat

On pense que le chat a été domestiqué dans les pays du Proche-Orient environ 10 000 ans avant notre ère, en particulier dans la zone qu'on appelle le Croissant fertile (de l'Égypte jusqu'au Golfe persique), là même où la première agriculture (blé, orge) a vu le jour au Néolithique. Vu comme essentiel pour la protection des cultures contre les rongeurs, le chat éliminait par le fait même les dangers de contamination de maladies comme la peste.

Il a été vite vénéré et on a pu retrouver des momies de chats, ce qui incite à penser que le chat était déjà, à cette époque, l'animal domestique par excellence. En Égypte, il est l'incarnation de la déesse Bastet. Lorsque l'exportation des chats a été réalisée par les Macédoniens et les Phéniciens, on retrouve les chats dans la Grèce antique, encore une fois pour la chasse aux rongeurs. Mais ils n'ont jamais eu la place de choix qu'ils occupaient en Égypte. Les Romains ont aussi mis plus de temps à apprécier les chats mais ils assureront sa propagation dans toute l'Europe.

«Le chat occupe une place particulière dans le cœur des Egyptiens et ce, comme l'âme une divinité suprême capable de sonder humaine grâce à son regard perçant. Toute personne tuant un chat (même accidentellement) ou le maltraitait risquait la peine capitale»

Sandrine d'Animaute sur petsitting.fr



Dans le Moyen Âge chrétien, le chat, surtout s'il est noir, est associé aux forces maléfiques, aux sorcières, à la nuit, à la malchance. C'est là qu'on lui attribue neuf vies. L'Islam voit le chat d'un bon œil, Mahomet lui-même ayant été sauvé de la morsure d'un serpent par un chat.

En Inde, les chats étaient les animaux préférés du dieu Devendiren. Toutefois, chez les bouddhistes, on regardait le chat avec méfiance, Bouddha lui-même ayant refusé d'avoir un chat près de lui lorsqu'il mourut.

Le chat fut introduit en Nouvelle-France avec l'arrivée des premiers colons au XVIIe siècle, débarrassant les bateaux de la vermine. Les Premières Nations appréciaient le chat et le considéraient comme un animal doué de raison.

Les qualités du chat : indépendance, calme, détente, souplesse, intériorité.

## La posture du chat

La posture du chat., marjarasana ou bidalāsana, dos rond, puis dos rentré en posture quadrupède, est souvent utilisée comme contre-posture à celle du chien. Elle assouplit et détend la colonne vertébrale, et permet entre autres de relâcher les tensions du dos, des épaules et de la nuque. Cette posture est souvent proposée aux femmes enceintes, par exemple, en raison de la détente des lombaires qu'elle apporte. Les débutants en yoga l'apprécient puisque c'est une posture qui ne requiert pas d'effort pour maintenir

l'équilibre. Le pratiquant est capable également d'étirer sa colonne dans un sens ou dans l'autre sans forcer.

Bienfaits : cette posture étire le dos et le cou. C'est la posture idéale de détente du dos et du ventre.

Contre-indications : douleurs au cou.

On peut faire précéder ou suivre de la posture de l'enfant, balasana. On peut faire précéder également de la posture de l'aigle, garudasana et suivre de la posture de la tête de vache.

### Références :

T.K.V. Desikachar, Yoga, *Entretiens sur la théorie et la pratique*, Union européenne des fédérations nationales de yoga, 1980.

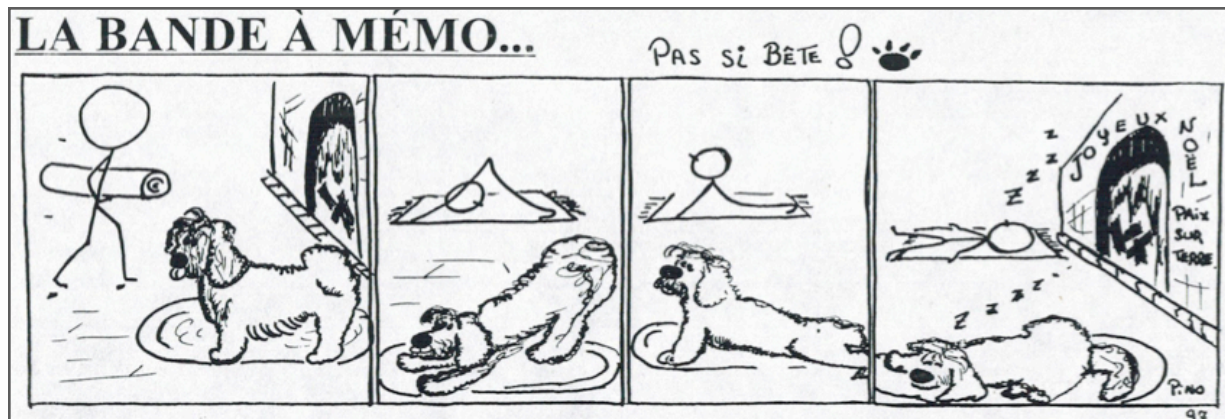
A.G. Mohan, *Yoga for Body, Breath, and Mind*. Shambhala, 2002.

M.D. & M.G. Pierce, *Yoga pour une vie meilleure*. Vigot, 1998.

Wikipédia, chien et chat.

Yoga Journal. Postures : <http://www.yogajournal.com/category/poses/>

Sandrine d'Animaute sur petsitting.fr



La bande à mémo... est le fruit du travail et de l'imagination de Daniel Pineault. Cette bande dessinée a été éditée dans La voix du centre de décembre 1997. Nous en profitons pour vous souhaiter un excellent automne et une fin d'année tout en équilibre. (D.P.)



# Rubrique asana

## Adopter à la fois le chat et le chien

Par Claudette Lépine,  
formatrice certifiée ETY, accréditée CTY  
[clepineye@videotron.ca](mailto:clepineye@videotron.ca)

Si, dans la vie de tous les jours, les chiens et les chats font bande à part, en yoga, c'est tout le contraire! On pourrait presque dire que l'un ne va pas sans l'autre, surtout en ce qui concerne le chat, « posture à quatre pattes » comme posture de départ vers le chien tête en bas.

Il est aussi dit que le chien, et pourquoi pas le chat, ressemble à son maître. Il est un peu son miroir. En serait-il de même avec les postures qui portent leur nom?

La séance qui accompagne ce texte propose une orientation inhabituelle en ce qui concerne l'utilisation de l'ujjāyī qui se fait généralement tout au long de la pratique. Elle devient viloma, soit à contre-courant, en évitant de produire le son de l'ujjāyī sauf aux numéros 8 et 9. De ce fait, la durée de chaque mouvement est plus courte et une grande vigilance est requise pour optimiser la connivence entre le corps et le souffle.

### Du numéro 1 au numéro 7 sans la présence de l'ujjāyī :

- Est-il possible d'obtenir une ouverture et une fermeture de la cage thoracique d'aussi bonne qualité?
- Est-il aussi facile d'égaliser l'expiration et l'inspiration?
- Les rétentions à poumons pleins et à poumons vides se placent-elles plus naturellement?

### Au numéro 5 se retrouvent le chat et le chien.

La posture du chat sert de point de départ vers le chien tête en bas. À la fin de l'enchaînement, elle servira de courte récupération avant de reprendre deux autres fois.

En ce qui concerne le chien, l'ajustement de la durée du mouvement sans ujjāyī vers l'étirement de tout l'arrière et, par la suite, de tout l'avant du corps est une expérience en soi.

- Bien qu'il n'y ait aucun frein au passage de l'air, est-il possible d'en ralentir l'entrée et la sortie pour se donner du temps et produire l'étirement maximal et en retirer les bienfaits associés?
- Après avoir pratiqué cette séance, telle que proposée à quelques reprises, ajouter des paliers dans le corps et le souffle, à l'expiration et à l'inspiration, est-il possible d'allonger leur durée toujours sans la présence de l'ujjāyī?



### Au numéro 8, le chat a toute notre attention.

L'ujjāyī vient pour une première fois allonger la durée de la respiration et donc du mouvement. Il vient permettre à la posture du chat de livrer ses secrets. Cet enchaînement servira de transition vers le prānāyāma de la fin.

- Tout au long de l'enchaînement, imaginez un chat s'étirant au soleil, parfois à quatre pattes, parfois à trois pattes.
- Observez bien la qualité du son dès son apparition. Est-il long et fin?
- Est-il présent du début jusqu'à la fin du mouvement?
- Après quelques pratiques, je vous propose un autre bhāvana pour cette expérience du chat : introduisez le prānāyāma shītālī tout au long du numéro 8. Quelles seront les répercussions sur le prānāyāma de la fin, viloma ujjāyī?

Le chien et le chat sont des animaux domestiques et sont connus comme animaux de compagnie. Qu'il en soit de même dans notre pratique quotidienne. Ces postures nous offrent les qualités de force, de souplesse, d'ouverture, de fermeture, d'inversion. Elles sont accessibles lorsque nous savons les adapter. Elles nous amènent vers un dépassement lorsqu'elles sont intensifiées. Pourquoi ne pas les adopter? Bonne pratique!

Clo.



**Viloma, à contre-courant**

**Bhâvana : no 1 à 6 sans ujjâyî – EX = IN - rétentions libres**

- 1) 6R  
ex = in
- 2) 6x  
dym.
- 3) 3x  
dym.  
mains touchent.  
pieds ou chevilles
- 4) 3x  
dym.  
3A.5T
- 5) 3x dym  
3A.5T
- 6) 3x dym ...
- 7) 6x dym  
3A.5T. ... 6x  
dym.
- 8) 3x dym



2R viloma ujjâyî

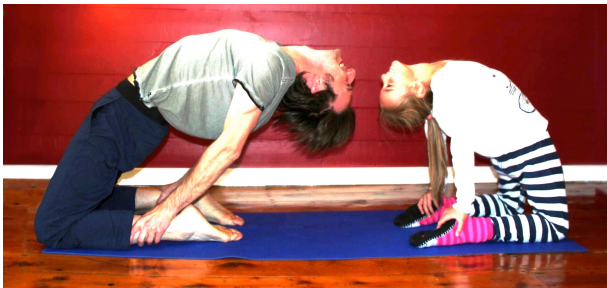
12 R 8R viloma ujjâyî, r.p. et J.B.

2R ujjâyî ou libres

# Rubrique āsana

ma posture samtosha

ma posture viloma



**Gilles Matte, étudiant en formation et sa fille Charlotte Matte, 8 ans**

Une posture dans laquelle je me sens bien quel que soit le moment de la journée où je la pratique et comment je me je me sens à ce moment là, c'est la table à deux pieds, *dvipadapitam*.

Avec les pieds bien à plat au sol, l'arrière de la tête bien déposée j'aime sentir le haut du dos se plaquer et la nuque s'étirer. Cette position me permet d'avoir les jambes et le bas du dos en action sans pour autant avoir à porter le poids du haut du corps.

La grande ouverture thoracique amène une aisance respiratoire et le ventre en extension me permet de bien sentir le ventre qui se creuse au début de l'expiration. Et finalement le menton rentré aide à ce qu'un *ujjayi* souple et naturel s'installe.

Je retrouve dans cette posture un confort sans cesse renouvelé et j'en ressors toujours avec une sensation agréable de détente dans le haut du corps accompagné d'un picotement confortable et les tempes dégagées comme s'il y avait de l'espace, possiblement à cause de l'inversion.



## Ma posture viloma



La posture dans laquelle je rentre toujours un peu à reculons bien qu'après coup je sois content et fier de l'avoir réalisée est sans doute la sauterelle.

La grande extension autant des membres supérieurs qu'inférieurs et l'appui uniquement sur l'abdomen met pratiquement tout le corps en action et a un côté revigorant (lire ravigotant!). Avant de me lancer, j'ai toujours un peu d'appréhension et de respect pour cette posture.

À travers la prise de la posture, la tenue et le retour, je suis attentif et je prends conscience de la relation effort – détente.

Un histoire de volonté...

Charlotte a maintenant 8 ans et une de ses postures préférées est la tortue. Elle aime s'y déposer et être en sécurité sous sa carapace. Elle dit qu'elle aime toutes les postures.



# Homages



## Homage to my professor

Extrait d'une entrevue entre Desikachar et Mark Whitwell  
*Viniyoga*, numéro 51, septembre 1996, p. 16

Voici ce que Desikachar disait, dans une entrevue avec Mark Withwell lorsque celui-ci lui a demandé ce qu'était un *guru* : « Supposez que je sois perdu. Je cherche une personne susceptible de me montrer le chemin. Le *guru* n'est pas celui qui a une cour à ses pieds, le *guru* est celui qui peut me montrer le chemin.

Je suis dans la forêt. Je ne sais comment mais je me suis perdu. À un moment, je rencontre quelqu'un et lui demande : « S'il vous plaît, pouvez-vous m'indiquer le chemin pour rentrer chez moi? » Il se pourrait que, connaissant la direction, la personne dise : « Bien sûr, prenez par là ». Je lui réponds « Merci », et je vais mon chemin. C'est cela un *guru*.

Actuellement l'image du *guru* est celle de quelqu'un que l'on suit, à qui vous emboîtez le pas comme les enfants qui ont suivi le joueur de flûte de Hambourg. Ce n'est pas ça! Le véritable *guru* vous montre le chemin, vous avancez et alors vous êtes indépendant parce que vous savez où vous situer. (...) Le *guru* n'est pas celui qui dit : « Je suis le *guru*, c'est moi le *guru* ». Il ne parle pas comme cela; il ne s'auto-proclame jamais *guru*. L'une des qualités de celui qui voit clair et qui est sage, n'est pas de dire : « Je vois clair, je suis

sage ». Ce serait stupide d'agir comme cela. Le *guru* est une personne qui connaît le chemin, qui le montre si on le lui demande. C'est simple. L'humilité est l'une de ses qualités principales. Il n'a rien à prouver à personne. Mon père était de ceux-là.

*«Le guru n'est pas celui qui a une cour à ses pieds, le guru est celui qui peut montrer le chemin.»*

Il m'est toujours possible de remercier mon père et de me réjouir de la relation établie entre lui et moi, mais je ne suis pas tenu de le suivre partout parce qu'alors je ne serais plus à la place qui est la mienne. Suivre la destination du *guru* est une autre façon de se perdre. Dans le yoga, il y a le concept de *svadharma*, ce qui signifie votre voie particulière, votre chemin à vous. Si vous essayez d'accomplir le devoir (*dharma*) d'un autre, les ennuis commencent. Le *guru* est celui qui vous aide à découvrir votre *dharma* personnel. » (L.V.)



## Homage to Madeleine Dufour

Par Lucie Huot,  
au nom du Comité organisateur 25<sup>e</sup> anniversaire.

Le 22 avril dernier, une centaine de personnes se sont réunies pour célébrer cet événement marquant et rare dans le domaine du yoga, le 25<sup>e</sup> anniversaire du Centre de yoga de Boucherville. Un hommage particulier a été rendu à la directrice et fondatrice Madame Madeleine Dufour. On a souligné son enseignement tiré de la pure tradition du yoga, empreint de sa sagesse et de son grand dévouement à répandre les aspects philosophiques du yoga. Tous les élèves anciens et actuels ont pu témoigner leur gratitude et souhaiter longue vie au Centre de yoga de Boucherville qu'elle a fondé il y a déjà un quart de siècle.

Madame Madeleine Dufour a reçu au cours de cette soirée un certificat honorifique de l'Assemblée nationale du Québec et une lettre honorifique de la Chambre des communes du Canada. La Ville de Boucherville lui a remis l'*Ordre du mérite* qui récompense le dévouement et l'engagement de personnes émérites qui, à titre individuel ou collectif, ont contribué au mieux-être de la communauté tant au niveau local, régional, national qu'international.

NDLR: Madame Dufour a fait partie du premier groupe d'élèves qui a étudié les Yoga-sutra de Patanjali et qui a complété l'étude systématique des postures avec Claude Maréchal au Centre canadien de yoga à raison de 2 semaines par année de 1980 à 1986. Elle a de plus été responsable de plusieurs sessions d'été. (D.P.)



# Nouvelles, rappels et lectures!



## Semence de méditation 2016

### La dimension sacrée des éléments

#### De l'Espace vers la Terre,

Par Lise Poirier, animatrice de l'atelier Semence 2016

Il y a quelques semaines, j'ai eu le privilège d'animer un atelier dans le cadre de Semences de méditation que j'ai nommé La dimension sacrée des éléments. La participation a été plus que bonne sans compter la présence « cosmique » d'un de nos anciens, le frère Odilon. Ne pouvant se rendre physiquement, il a participé, par le cœur, tout au long de l'atelier. Si cette rencontre m'a paru un peu magique, c'est peut-être à cause de ce lumineux accompagnement. Merci frère Odilon!

Je suis également tout à fait persuadée que cette magie est aussi due à la grande qualité des participants, qui se sont magnifiquement adaptés à la logistique qu'il a fallu resserrer, à cause du grand nombre de personnes et aussi à cause de l'inconfortable chaleur humide que nous avons connue.

Nous avons visité chacun des éléments, principalement à travers leur dimension sacrée. Il faut savoir que la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Espace possèdent une dimension physique, psychique et spirituelle. La conscience de ces qualités, faites d'équilibres et de déséquilibre, de force et de faiblesse nous permet de maintenir l'harmonie. Grâce à divers exercices, dont des séances de yoga colorées d'un ou de plusieurs éléments selon le besoin, nous possédons alors un formidable outil pour conserver ou retrouver notre équilibre.

Merci à tous!

À la joie de vous revoir dans un avenir proche!

Lise Poirier, septembre 2016



***Que la Joie de la Terre,  
la tendresse de l'Eau,  
la lumière du Feu,  
la compassion de l'Air  
et la Sagesse de l'Espace soient avec vous!***



# Gratitude

**Par Claude Migneault,  
responsable du colloque de mai 2016**

Je suis honorée d'avoir habité cet espace comme chef d'orchestre à la réalisation du Colloque 2016. Je choisis d'exprimer ma gratitude à tous, gens d'ici et d'ailleurs qui ont partagé leurs meilleures qualités et qui ont conduit au succès de l'Ici Main-Tenant, thème du 14<sup>e</sup> colloque du CTY.

De nombreux participants ont manifesté leur contentement : un colloque imbibé de simplicité, d'originalité et imprégné de son thème. Je crois que cette satisfaction exprimée, vision de cet événement, a impliqué un travail laborieux avec persévérance et une place importante dans le quotidien de chacune et chacun nommés ci-dessous. Ces fruits vous appartiennent!

Avec toute ma reconnaissance, je vous présente à la volée, la grande équipe sur le pont d'arc-en-ciel du colloque, porteurs de la beauté du monde. Merci à celles qui m'ont accompagnée, joyaux de mon cœur, ancrées dans la confiance et partageant vos forces collectives pour la concrétisation du Colloque. Vous tous, participants, vous avez eu la chance de recevoir le meilleur d'elles-mêmes « *présence de douceur et de fluidité* », le comité organisateur : Chantale, Karine, Marie-Ève, Manon, Mélanie et Sylvie.

Merci à Danielle, directrice générale du CTY, pour sa souplesse, son souci d'une compréhension partagée à la réalisation de l'évènement yoga et son implication.

Merci à tous les commanditaires de votre générosité. Votre contribution a permis de gâter les participants et a été un tremplin dans l'avancement de cet événement.

Merci à Andrée, mon mentor privilégié en gestion, de m'avoir accompagnée avec rigueur juste.

Merci, piliers de la journée du Colloque, ancré dans la conscience à travers le chemin du yoga, animatrices et animateur des ateliers : Sandra, Yolande, Chantal, Lily,



Stéphane,  
Fernande,  
Lisette, Claudette  
et Josée. Merci  
de votre  
enthousiasme à  
tous d'avoir  
accepté avec candeur et spontanéité d'être là.



Merci à tous les participants de nous avoir partagé votre précieuse présence, votre enthousiasme et votre générosité du cœur et d'ailleurs.

*«Merci Rock, mon compagnon de vie, de ton support tout au long de cette année de préparation. De plus, tu as donné tout ton cœur à être au service du colloque, avant, pendant et le lendemain matin auprès de toutes celles qui désiraient que ce rassemblement se prolonge.»*

Ce colloque m'a permis de vivre une expérience inoubliable et servir les gens venus de l'extérieur, mes élèves et vous tous de notre belle région de la Côte-Nord.

Je termine par un merci à moi-même d'avoir par intuition accepté cette aventure tout en étant qui je suis. Cette expérience me permet de réaliser l'importance de nourrir notre réseau, lieu d'entraide, de transmission et de ressourcement du yoga.

En toute amitié,  
Claude Migneault

*Je souhaite à chacune et chacun des  
membres du CTY de recevoir cet appel d'un  
rassemblement annuel  
qui nous donne force, joie et espoir d'un  
monde guidé par le cœur.*



# Lectures

par Louise Vachon



GRÉGOIRE, Simon, dir., Lise LACHANCE et Louis RICHER. *La présence attentive, mindfulness : état des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2016, 268 p.

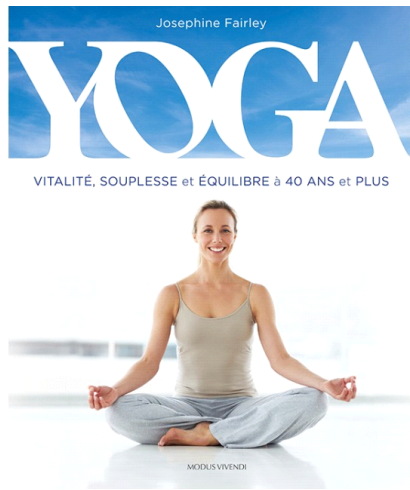
La méditation basée sur la présence attentive, qu'on appelle aussi la « pleine conscience », popularisée par Jon Kabat-Zinn, a fait l'objet de plusieurs recherches scientifiques que les auteurs nous présentent ici. En effet, beaucoup d'ouvrages ont été rédigés pour le grand public sur cette pratique. Ce livre veut plutôt donner aux intervenants et chercheurs des bases afin de porter un regard critique sur la méditation.

La méditation regroupe, dans ce livre, diverses pratiques basées sur différentes méthodes : le programme de réduction du stress basé sur la présence attentive (MBSR) de Jon Kabat-Zinn, la thérapie cognitive basée sur la présence attentive ou MBCT, la thérapie d'acceptation et d'engagement ou ACT, la thérapie comportementale dialectique ou DBT. Différents styles qui se ressemblent mais qui présentent de légères différences, ce qui engendre divers enjeux, qui sont liés notamment à la définition et la mesure de la présence attentive. En effet, comment peut-on circonscrire exactement ce qui se passe dans le cerveau de quelqu'un lorsqu'il médite? Selon les diverses pratiques, on peut être concentré sur un objet ou une idée, être bienveillant, être présent à tout ce qui se passe autour de soi et en soi, etc.

Selon les recensions de littérature sur la présence attentive, tout n'est pas simple, même si des effets positifs semblent liés à cette pratique. On constate des changements structuraux et fonctionnels dans certaines régions du cerveau, une conscience du corps améliorée, une meilleure gestion du stress et de l'anxiété, la régulation des émotions, entre autres, de même que des effets sur la genèse des télomères qui jouent un rôle dans la longévité des cellules et la défense immunitaire. Cela dit, d'autres recherches sont nécessaires afin de raffiner les résultats obtenus, qui doivent être interprétés avec prudence.

Selon les auteurs, la méditation ne doit pas être considérée comme une panacée. Cela nécessite du temps et les résultats sont peu rapides, souvent difficilement perceptibles. On ne peut espérer des résultats applicables rapidement sur la productivité des employés, par exemple, ou sur l'amélioration des résultats scolaires. Néanmoins, plusieurs études ouvrent des perspectives intéressantes sur les effets de la méditation sur le stress, auprès des proches aidants, sur la douleur ou les traumatismes et dans plusieurs secteurs d'activité. Des pistes de recherches porteuses d'avenir sont identifiées. (L.V.)

Référence : <http://www.puq.ca/catalogue/livres/presence-attentive-mindfulness-2728.html>



FAIRLEY, Josephine. *Yoga : vitalité, souplesse et équilibre à 40 ans et plus*, Montréal, Modus vivendi, 2015, 224 p.

Trente millions de personnes pratiquent le yoga dans le monde. Pour Josephine Fairley, journaliste, rédactrice et propriétaire d'un centre de bien-être avec studio de yoga depuis 2007, le yoga est une véritable fontaine de jouvence, le secret anti-âge par excellence, particulièrement adapté aux personnes de 40 ans et plus.

Le livre est instructif et bien documenté. Les chapitres sont courts, agrémentés de nombreuses photos explicatives, ce qui en fait un livre agréable à lire. On y aborde les questions fréquemment posées : comment trouver un professeur, les postures pour une bonne nuit de sommeil, comment éviter les blessures, la ménopause, la paix intérieure, la méditation, etc. Plusieurs styles de yoga y sont expliqués, quoique le viniyoga n'y soit pas abordé à proprement parler. Pour l'auteure, il est important de respecter ses limites, d'écouter son corps, d'éviter les types de yoga trop exigeants à 40 ans et plus, et de ne pas essayer de performer.

On peut cependant critiquer le fait qu'on passe en revue différentes postures, mais celles-ci ne sont pas intégrées dans des séances concrètes. On propose une marche à suivre sommaire pour construire une séance de yoga, mais les postures apparaissent comme indépendantes les unes des autres. L'auteure n'illustre pas vraiment de quelle façon les postures peuvent s'agencer entre elles pour former une séance constructive, de même que les contre-postures qui peuvent être à conseiller. On y aborde, de même, les retraites de yoga, de même que les accessoires utiles, incluant les marques recommandées pour les vêtements, les livres, la musique, les tapis, etc., ce qui apparaît un peu trop axé sur la consommation. Il est possible de faire du yoga sans porter le dernier chandail à la mode. (L.V.)

Référence : <https://www.groupemodus.com/produit/yoga/>

## Nouvelle brève

par Louise Vachon

---

### Le yoga et la méditation peuvent réduire le risque de troubles cognitifs

Un cours hebdomadaire d'une durée de trois mois de yoga et de méditation peuvent réduire le risque de troubles cognitifs légers chez les aînés. Ces troubles sont considérés comme des précurseurs de la maladie d'Alzheimer et autres formes de démence. C'est la conclusion d'une étude publiée dans le *Journal of Alzheimer's Disease*. L'étude a été menée par des chercheurs de l'Université de Californie (UCLA) auprès de 25 adultes de 55 ans et plus. Quatorze participants devaient suivre un cours de yoga Kundalini à raison d'une heure par semaine pendant 12 semaines, et devaient faire de la méditation Kirtan Kriya 20 minutes chaque jour. Onze participants devaient, quant à eux, faire des activités

d'entraînement de la mémoire (mots croisés, jeux à l'ordinateur) à raison d'une heure par semaine pendant 12 semaines, et faire des exercices de mémoire 20 minutes par jour. L'évaluation de leurs capacités cognitives était faite avant et après l'expérience. Il ressort de l'étude que les deux groupes de participants ont amélioré globalement leurs capacités cognitives. Les participants qui ont pratiqué le yoga ont toutefois démontré de meilleurs résultats aux tests de mémoire visuelle et spatiale que ceux qui ont pratiqué les exercices de mémoire. Les pratiquants de yoga ont, de plus, démontré une meilleure résistance à l'anxiété et à la dépression. En étudiant l'activité cérébrale, les chercheurs ont constaté des améliorations dans

la mémoire verbale et spatiale, en corrélation avec des améliorations de la connectivité des cellules cérébrales. Les chercheurs croient que leurs résultats indiquent que le yoga et la méditation peuvent être une stratégie efficace afin de protéger les aînés du déclin cognitif. Les troubles cognitifs légers regroupent les troubles de mémoire et de réflexion. Même si ces troubles ne sont pas assez sévères pour menacer l'indépendance des aînés, ils peuvent mener à plus long terme, à des troubles plus sévères comme la maladie d'Alzheimer. (L.V.)

*Medical News Today*, mai 2016

Référence : <http://www.medicalnewstoday.com/articles/310148.php>

---

## Devinette

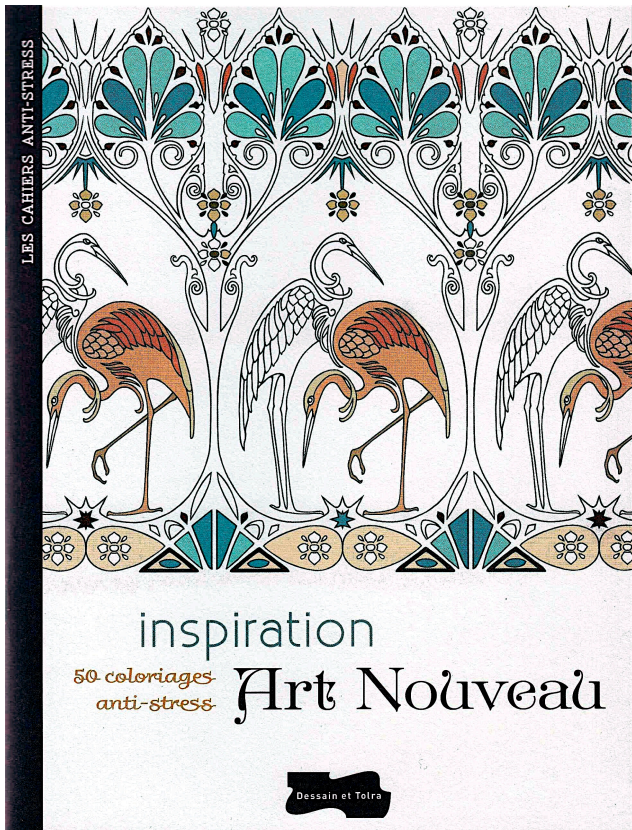
Hélène Savoie Rivard



Voici une devinette proposée par Hélène pour faire travailler vos neurones pantanjaliens!

**Nommer deux agents doubles travaillant pour l'ignorance et pour la compréhension!**

Vos réponses: [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca) et Hélène: [hsrivard@bell.net](mailto:hsrivard@bell.net)



## Comment oublier les petits tracas du quotidien?

Pour remettre à zéro un cerveau trop sollicité, laissez-vous absorber pas un coloriage méticuleux. Choisissez au hasard un dessin parmi les cinquante de ce cahier, tous inspirés du style Art Nouveau: fleurs, poissons, oiseaux, coquillages, tous entrelacés dans ces motifs d'ornementation.

Il n'y a aucune règle: feutre, crayons, gouache, pastels... Prenez les couleurs qui s'offrent à vous et lâchez prise!

5 ou 10 minutes de coloriage par jour pour rester zen!

**ISBN 978-2-295-00522-9**

In: verso de couverture



# Viva Whyndam V Samana 4\* 1/2

Du 04 au 11 décembre 2016

À partir de :  
**1555\$**  
(occ. double)

**Votre forfait comprend :**

- ◇ Vols aller-retour directs de Montréal avec Air Transat
- ◇ 7 nuits d'hébergement en formule tout inclus (hôtel réservé aux adultes seulement)
- ◇ Tous les transferts
- ◇ 12 cours de yoga (deux professeures certifiées)
- ◇ Toutes les taxes et documents de voyages

**Votre forfait ne comprend pas :**

- ◇ OPC
- ◇ Assurance obligatoire
- ◇ Repas à bord de l'avion
- ◇ Dépenses personnelles et excursions facultatives
- ◇ 75\$ p.p. (transport aller-retour St-Georges vers l'aéroport)

Mme. Lisette Gagnon,  
lisettegagnon@hotmail.com  
Professeure formatrice  
accréditée CTY

&

Mme. Chantal Poulin,  
chantal-poulin@globetrotter.net  
Professeure accréditée CTY

\*\*Prix annoncé par personne en occupation double. Le tarif peut augmenter en cas de surcharge de carburant ou d'augmentation des taxes. Excluant la contribution FICAV : 1.00\$/1000\$.

618, St-Alphonse Nord Thetford Mines  
[www.vascots.com](http://www.vascots.com)  
Tél.: (418) 332-3222

1521, Boul. Dionne, St-Georges  
[www.vascots.com](http://www.vascots.com)  
Tél.: (418) 221-7670

Toutes saisons  
**Voyage VASCO**  
& l'Univers de la Croisière

Titulaire d'un permis du Québec.