

---

# LA VOIX DU CENTRE

---

Centre de transmission du yoga | Volume 26, numéro 2 | Mai-août 2017

---

## Sommaire

---

### Nouvelles

---

Décès de Mme Laure  
Giguère-Turmel

CTY-Mauricie

Semence de méditation  
2017

21 juin 2017 : Journée  
internationale du yoga

### Dossier : Les quatre composantes de la vie

---

Dharma

Artha

Kāma

Vers Moksha

La quête de l'Éternel

### Quatre séances !

---

### Lectures, recherches, énigme et humour!

---

Voir le sommaire détaillé en page 2

## Les quatre composantes de la vie



«C'est l'évidence même. Partout où l'on va, on est avec soi-même. Nulle part où se fuir. Une question se pose alors : «Et maintenant, que faire?»

Jon Kabat-Zinn, *Où tu vas, tu es*. Éditions Jean-Claude Lattès, 1996.

## Sommaire

**3 Mot de la rédactrice**, par Louise Vachon

### 4 Nouvelles

Décès de Mme Laure Giguère-Turmel  
Statistiques CTY

**5** CTY-Mauricie

### 6 À l'agenda :

**21 juin 2017** : Journée internationale du yoga à  
Trois-Rivières

**24-25 août 2017** : Semence de méditation

**7 30 septembre 2017** : Yoga dorsal haut et bas

**8 Recherche** - Effets bénéfiques du yoga  
sur chaise pour les aînés

## Dossier : Les quatre composantes de la vie

**8 Présentation**, par Danielle Paradis

**11 Dharma**, par Ginette Fiset

**14 Artha**, par Réjane Martin

**16 Kāma**, par Lily Champagne

**18 Vers Moksha**, par Daniel Pineault

**20 Partage - La quête de l'Éternel**, par  
Pierre Leblond

**21 Réflexion**

**22 Formation** Anatomie - Physiologie - Āsana  
**Recherche** - Ahimsa pour la planète

**23 Recherche** - Pour améliorer la performance  
du cerveau, il faut bouger

**24 Lectures**

**26 Énigme**, par Hélène Savoie Rivard

**27 Ma posture Santosha** - La bande à Mémé  
**Formation prāṇāyāma et consultation  
individuelle**, Daniel Pineault et Isabelle  
Leblanc

**28 En commençant par la fin** -  
**Ashtanga yoga**, Claude Maréchal

La Voix du Centre est publiée trois fois l'an.

Tirage par impression numérique : Kopi Express, Rimouski.

Envoi postal aux membres du Centre de transmission du yoga qui le souhaitent. Une copie électronique est disponible dans la section des membres sur le site du CTY. La copie électronique est envoyée à tous les membres en pièce jointe par courriel.

Tarifs publicitaires (à payer au secrétariat du CTY) :

1 page = 100 \$; 1/2 page = 50 \$; 1/4 page = 30 \$;  
format carte d'affaires = 20 \$.

Prochaine parution, thème et date : le volume 26, numéro 3 paraîtra à l'automne 2017. Thème : l'alouette.

Le thème vous inspire? N'hésitez pas : envoyez-nous vos contributions. Date de tombée : 1er août 2017 pour les textes et autres contributions au contenu, le 15 août 2017 pour les publicités.

Rédactrice en chef : Louise Vachon [louise.vachon@gmail.com](mailto:louise.vachon@gmail.com)

Collaboration : Lily Champagne, Ginette Fiset, Pierre Leblond, Réjane Martin, Marie-Louise Moreau, Danielle Paradis, Daniel Pineault, Hélène Savoie Rivard.

Photographies : Kristine Choinière, Roger Joannette, Pixabay, Raymonde Quirion.

Illustrations : toile de Jean-Guy Deslauriers p. 9 (collection privée), Pixabay.

Le CTY laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes.



Centre de  
transmission  
du yoga

Josée Chénier, directrice générale

C.P. 532, Saint-Georges (Québec) G5Y 5C9

Téléphone : 1 800 363-9642

Adresse courriel : [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)

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

Le code pour Accès-membre : CTYoga\_68-50ans !

Pages Facebook :

<https://www.facebook.com/cty.yogaauquebec>

<https://www.facebook.com/Cty-nos-Colloques-203202356513320/>

---

## Mot de la rédactrice

---

Le voyage nous fascine, nous séduit. Les grands explorateurs aussi, par les récits qu'ils font de leurs aventures. Par opposition à la vie réelle, sédentaire, qui semble parfois étouffante, le fait de partir, d'explorer, de découvrir, nous apparaît stimulant, passionnant, voire magique. Des activités qui font appel à l'ouverture, la découverte, l'exploration, la liberté, la renaissance, nous attirent. On compare souvent la vie à un pèlerinage où nous avons une mission à remplir dont nous sommes plus ou moins conscients. Et il est impossible de se fuir soi-même, alors que les défis et les épreuves se présentent. C'est Jon Kabat-Zinn qui dit : «on ne peut jamais fuir quoi que ce soit. Tôt ou tard, les choses qu'on évite et auxquelles on essaie d'échapper, de se dissimuler, nous rattrapent - surtout si elles ont un rapport avec des habitudes et des peurs anciennes. Le sentiment illusoire qui prévaut est que «ça ne va pas ici, il n'y a qu'à aller ailleurs» où ça sera différent. (...) Le problème, avec ce genre de raisonnement, c'est qu'il ne tient pas compte du fait que vous promenez avec vous votre tête et votre coeur. Vous ne pouvez échapper à vous-même en dépit de tous vos efforts. Et quel motif sérieux auriez-vous de croire que ça serait mieux ailleurs? Tôt ou tard, les mêmes problèmes surgiront. En fait, ils sont issus, pour une grande part, de notre manière de voir, de penser et de nous comporter.» (1)



Dans ce numéro, nous abordons les quatre composantes, certains diront les quatre buts, les quatre objectifs de la vie : *dharmā*, *artha*, *kāma*, *mokṣha*. Ces quatre composantes sont en interaction tout au long de la vie. Le devoir, l'avoir-pouvoir, le plaisir, le chemin intérieur. Présentés par des figures connues de notre association, ces quatre concepts nous proposent divers moyens ou techniques nous permettant de mettre de l'ordre dans notre vie en réduisant les aspects négatifs et en maximisant la joie, la sécurité et la paix intérieure. Quatre séances inspirantes complètent ce dossier. Un grand merci à ces forces vives du CTY qui ont accepté de définir ces concepts pour nous. Comme le dit André Beauchamp dans *Devenir voyage* : «La vie est un voyage initiatique où l'objet réel du voyage est finalement soi-même.» (2)

Bonne lecture!  
Louise Vachon

### Références :

1. Jon Kabat-Zinn, *Où tu vas, tu es*, Jean-Claude Lattès, 1996, p. 204.
2. André Beauchamp, *Devenir voyage*, Fides, 2017, p. 10

## Nouvelles

---

### *Décès de Mme Laure Giguère-Turmel*

Le 31 mars 2017 est décédée, à l'âge de 88 ans, Mme Laure Giguère-Turmel. Pionnière du yoga au Centre canadien de yoga en compagnie de sa sœur Rachel Giguère-Tessier et du frère Odilon Cassidy, membres honoraires du CTY, elle nous avait fait l'honneur de sa présence lors de l'Assemblée générale annuelle que nous avons tenue en automne 2013 à Québec. Mme Giguère-Turmel figure parmi les premières élèves, professeurs et formatrices du CCY-CTY. Elle a connu le Père Jean-Marie Déchanet, OSB ainsi que Willy et André Van Lysebeth. Elle a été la première professeure de certains de nos membres, dont Lisette Gagnon. Nous offrons nos condoléances à sa famille, tout particulièrement à sa sœur, Mme Rachel Giguère-Tessier. Pour écouter l'allocution de Mme Giguère-Turmel lors de l'AGA en octobre 2013 :



<http://www.cty.yoga/laure-giguere-turmel-decedee-le-31-mars/>

### *SAVIEZ-VOUS QUE....?*

On compte 196 membres du CTY, pour 2016-2017. Au même moment l'an dernier, nous étions 228 membres. Bien que nous comptions 20 nouvelles adhésions, 51 membres n'ont pas renouvelé et un membre honoraire est décédé.

Le statut des membres actifs est le suivant :

- en formation : 35
- formateur/formatrice : 22
- professeur/professeure : 96
- supporteur/supportrice : 37
- membre honoraire : 6

Nous présenterons la répartition des membres par région dans la prochaine Voix du Centre. (L.V.)



### *INFO-PUB par courriel*

Nous vous offrons la possibilité de diffuser votre publicité auprès de chacun de nos membres ayant une adresse courriel.

Pour connaître les modalités: [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)

## CTY-Mauricie

### Cinq souffles ou airs vitaux : les cinq *vāyu* à redécouvrir et approfondir!

par Marie-Louise Moreau  
CTY-Mauricie



Le 11 février dernier, le CTY de la Mauricie a eu le grand plaisir d'offrir un atelier d'une demi-journée sur les cinq *vāyu* nulle autre que madame Claire Beaulieu, présidente du CA du CTY Mauricie.

Cet atelier a attiré de nombreuses personnes venant de plusieurs régions notamment de Montréal, Warwick, Saint-Jean-de-Matha et de La Bostonnais, qui ont eu le courage de se déplacer malgré la journée enneigée qui s'annonçait !!

Claire, professeure accréditée du CTY et ergothérapeute récemment retraitée, nous a transmis ses connaissances sur les cinq *vāyu* tant à partir de sa maîtrise de la physiologie humaine, que de ses expériences venant de nombreuses années d'approfondissement du yoga.

Elle nous a d'abord guidés à travers notre corps pour bien localiser les cinq *vāyu* au plan anatomique, identifiant au passage les glandes, les viscères, les vertèbres, les côtes, le bassin, les os, les muscles. Cette auto-exploration anatomique a été très appréciée de la part des participants et donnait, d'entrée de jeu, le ton très personnel que prendrait cet atelier.

Par la suite, Claire nous a introduit chacun des *vāyu* au plan théorique donnant de nombreuses précisions sur les expressions d'un *vāyu* en équilibre et les symptômes physiologiques et psychologiques du déséquilibre, tant en excès qu'en carence. Elle nous a renseignés sur des outils « yogiques » à introduire dans notre hygiène de vie pour rééquilibrer ou maintenir en équilibre l'un ou l'autre de nos *vāyu*. Pour ce faire, elle nous avait préparé cinq petites séances, *āsana et prānāyāma*, orientées sur :

- *udāna vāyu* : souffle d'élévation et d'expression
- *prāna vāyu* : souffle du renouvellement
- *samāna vāyu* : souffle de l'assimilation
- *apāna vāyu* : souffle de purification et d'élimination
- *vyāna vāyu* : souffle de la circulation et de la mobilité



L'expérimentation des séances *Udana vāyu* et *Vyana vāyu* nous a permis de bien ressentir les effets bénéfiques de ces outils. Finalement une séance d'*Harmonisation des airs vitaux* nous a été généreusement transmise afin de poursuivre notre expérimentation à la maison.

Encore une fois, le CTY-Mauricie est fier de la réussite de cet atelier qui a été d'une durée trop courte selon l'opinion des participants. C'est pourquoi une prochaine rencontre d'une journée complète avec Claire Beaulieu sera possible afin de poursuivre cette magnifique exploration de nos *vāyu* qui, selon Claire « agissent à notre insu et contribuent à notre homéostasie ou notre équilibre énergétique interne et notre rayonnement. La connaissance et la prise de conscience de leurs rôles respectifs permet de développer une meilleure harmonie sur les plans physique, émotif, mental et énergétique lors des pratiques de yoga et à l'intérieur de nos habitudes de vie quotidiennes contribuant ainsi à notre mieux-être global. » Un merci spécial à chaque participante et participant car vous êtes le souffle essentiel à la vitalité de votre comité du Centre de transmission du yoga de la Mauricie !!!

## À l'agenda

**21 juin 2017:**

### *Journée internationale du yoga à Trois-Rivières*

Journée internationale  
du **YOGA** de  
Trois-Rivières



YOGA en plein air  
au Parc Pie XII

Mercredi 21 juin 2017 - 9 h à 20 h

SÉANCES POUR TOUS, POUR TOUS LES GOÛTS,  
ET C'EST GRATUIT !



**Mandala souvenir**  
Apporter votre chandail de couleur unie  
si vous désirez faire imprimer notre  
mandala souvenir pour seulement 5 \$.  
Sérigraphie sur place.

Plus de 30 professeurs de la Mauricie  
avec différentes approches :

- Viniyoga • Asthanga • Kriya Yoga • Kundalini • Vinyasa
- Flow • Yin • Buti yoga (femmes) • Athlétique • Parent/enfant
- Yoga pré et postnatal • Sur chaise • Détente • Méditation
- Pranayama • Hatha Yoga • Yoga Nidra • Acro Yoga
- Restaurateur • Etc.

Danse de Shiva sous le chant du  
Gayatri Mantra



Centre de méditation  
du Yoga de Trois-Rivières  
CTYM

HORAIRE DE LA JOURNÉE SUR FACEBOOK

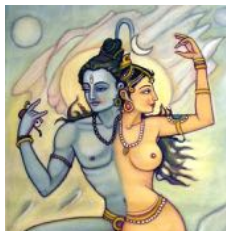
Journée internationale du yoga de Trois-Rivières

Information : [suzanne.trudel@cgocable.ca](mailto:suzanne.trudel@cgocable.ca)



**24 et 25 août 2017 : Semence de méditation**

### Relier le féminin et le masculin en nous



En reliant nos polarités, nous retrouvons l'Unité, l'entièreté de notre Être. Shakti danse Shiva, elle le manifeste (principe féminin). Shiva pénètre la matière et se reflète en elle (principe masculin). Plus on s'abandonne à cette union, plus nous entrons en synchronicité avec le flux de l'énergie universelle. Nous devenons celle/ celui que nous avons toujours été.

Animé par Madame Denyse Laurendeau - [www.yogafemme.com](http://www.yogafemme.com)

Le bulletin d'inscription est joint à cette Voix du Centre.

## 30 septembre 2017 : Yoga dorsal haut et bas

### Le CTY-Mauricie présente un atelier avec Stéphane Lachance

Un atelier d'apprentissage et de découverte. Le dos est fait pour le mouvement. Il doit bouger et travailler pour être en forme. C'est lui qui nous apporte la mobilité, la stabilité et nous aide à maintenir la posture de notre corps. L'objectif de cette atelier *Merudanâsana & Kazerukâ Vidya* (Yoga dorsal) pour enseignants et adeptes yogiques, est de vous permettre d'intégrer dans votre pratique du yoga des méthodes d'entraînement et de régénération du dos. Il s'adresse aussi aux gens ayant différentes pathologies vertébrales et qui sont tributaires de leurs douleurs ou bien aux personnes ayant une bonne santé mais qui souhaitent prévenir le fatalisme de la dégénération de la colonne.



Stéphane Lachance : *J'ai débuté avec différents types de yoga dès 2007, tel que le Kripalu, Kundalini et Hatha. Mais c'est lorsque j'ai essayé le Viniyoga avec Lily Champagne que j'ai vraiment découvert un yoga qui s'adaptait à mes besoins. Elle a semé en moi une passion qui ne cesse de grandir depuis. C'est avec un grand enthousiasme que j'ai débuté ma formation d'enseignant. Voulant approfondir différents sujets, je me suis mis à explorer le volet de la relaxation dans le yoga. C'est le plaisir que j'ai eu à apprendre que je veux vous transmettre.* Professeur accrédité CTY, membre du C.A et trésorier au CTY depuis 2015.

**MATÉRIEL REQUIS ?** Brique de yoga , Coussin, tapis de yoga, couverture, papier, crayon.

Eau chaude, tisanes et collation seront offertes par le CTY-M

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

**QUAND?** Le SAMEDI 30 septembre 2017 **de 9 h à 16 h 00**  
Accueil : 8 h 30 (Ventes de livres)

**COÛT?** 60 \$ pour les membres du CTY, 70 \$ pour les non-membres.  
Possibilité de devenir membre du CTY sur place!  
Aucun remboursement après la date limite d'inscription.

**Pour information et inscription :**

Claire Beaulieu : 819-377-0023 ([claire.beaulieu@cgocable.ca](mailto:claire.beaulieu@cgocable.ca))  
Marie-Louise Moreau : 819-841-4164 ([ml.moreau@cgocable.ca](mailto:ml.moreau@cgocable.ca))

**Réservez tôt, les places sont limitées ! Inscription avant le 21 septembre 2017**

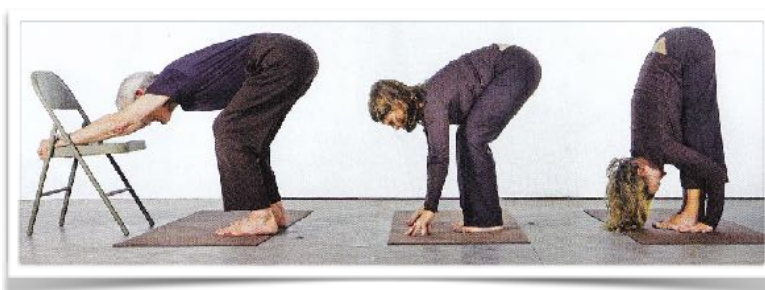
## Recherche

### Effets bénéfiques du yoga sur chaise pour les aînés

Le yoga sur chaise peut avoir des effets bénéfiques pour les personnes souffrant d'arthrose. En effet, pour les millions de personnes souffrant d'arthrose dans les membres inférieurs, le yoga sur chaise s'est montré efficace pour réduire la douleur et améliorer la mobilité et la qualité de vie des personnes atteintes. Une étude a été menée auprès de 131 aînés par des chercheurs de la Florida Atlantic University. Ces personnes devaient suivre deux sessions de yoga sur chaise de 45 minutes chacune, pendant huit semaines, comparativement à un autre groupe qui devait suivre un programme d'éducation à la santé. L'étude, publiée dans le *Journal of the American Geriatrics Society*, a démontré que le groupe inscrit au yoga montrait une réduction plus marquée de la douleur et de la fatigue et une amélioration de la démarche.

Pour en savoir plus :

<https://medicalxpress.com/news/2017-01-chair-yoga-effective-alternative-treatment.html>



Photographie tirée du livre *Yoga pour tous*, p. 10

## Dossier : Les quatre composantes de la vie

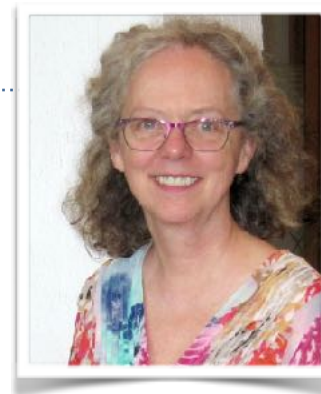
### *Dharma, artha et kāma et le but ultime : moksha*

Par Danielle Paradis,

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

Quelle signification et implication ont, pour nous, occidentaux du XXI<sup>e</sup> siècle, les notions védiques fondamentales<sup>1</sup> de *dharma*, *artha* et *kāma*, principes d'organisation de vie établies selon un code dont les règles ont été tracées au commencement par le Seigneur des Êtres?<sup>2</sup>

Les trivarga sont hiérarchisés, de sorte que l'idéal inférieur ne peut être poursuivi que dans les limites où un idéal supérieur n'intervient pas : *dharma*, conformité à l'ordre du monde l'emporte sur *artha*, profit et richesse, qui l'emporte à son tour sur *kāma*, jouissance immédiate.<sup>3</sup> Il ne s'agit en aucune manière d'un ordre moral mais d'un ordre naturel.



À cette trilogie s'ajoute un quatrième but, *moksha*, la délivrance.

*Aux trois buts de l'être humain, devoir religieux, profit et plaisir (les fins mondaines), l'orthodoxie superpose quelquefois la délivrance comme but suprême, moksha dont l'adoption est fatale aux trois autres puisse qu'elle marque la fin des réincarnations.*<sup>4</sup>

Ces règles s'adressent aux Hindous et certaines uniquement aux Brahmanes. Jamais nous ne serons aptes à les appliquer dans leur intégralité. Cependant, nous pouvons retirer des informations dignes de foi de ces notions védiques. Elles peuvent être des références appréciables mieux comprendre où nous en sommes dans notre cheminement et ainsi nous aider à nous ajuster aux défis de l'existence.

## Purusārtha

*Chaque individu a un rapport particulier à ces quatre buts. Ce rapport peut varier en fonction de l'âge et de la situation sociale.*<sup>5</sup> L'adéquation correcte de ces buts a pour objectif la recherche du bonheur, équilibre qui souvent est troublé par le mouvement incessant de la vie. La relation avec une personne de confiance et la pratique du yoga<sup>6</sup> permettent ces ajustements afin de recouvrer notre équilibre.

**DHARMA** – premier objectif dans l'échelle des *purusārtha*

Devoir, droit et justice / la nature propre / dharma est action morale (Parsons)<sup>7</sup> – l'éthique / la loi, l'ordre universel / l'acquisition du devoir religieux.<sup>8</sup>

Si faire de son mieux n'apporte pas la satisfaction du devoir accompli, on doit considérer que ce que nous faisons ou comment nous agissons demande un réajustement. On se sent facilement coupable de ne pas correspondre aux résolutions qu'on s'est fixées, aux devoirs tacites, convenus, vers lesquels la société, la famille, notre culture nous orientent. Ce sentiment de culpabilité peut induire une souffrance psychique ou psychologique. On revoit les méthodes : alimentation, exercices, lectures, repos, alors qu'il serait peut-être plus judicieux de réajuster nos objectifs.



C'est ici que l'enseignant peut aider son élève à reconnaître son chemin de vie personnel, son *dharma* personnel. Le *sva-dharma*, la direction qui nous correspond et qui exige régulièrement des réajustements.

**ARTHA** – second objectif dans l'échelle des *purusārtha*

Le pouvoir / vouloir être le maître - égoïsme calculé / la prospérité matérielle et la sécurité qu'elle suppose / artha est action instrumentale (Parsons).<sup>9</sup>

Nous sommes dans le domaine des réalisations, du pouvoir. Dans la tradition, *artha* est associé aux Rois.

*Il consiste à fonder sa famille, à poursuivre la richesse, à rechercher le succès dans ses affaires et le moyen de l'assurer, à accroître sa puissance et à garantir la sécurité de ses possessions.*<sup>10</sup>

Reconnaître nos qualités de professeur ou autre fonction où nous sommes en position d'autorité et se mettre au service de l'autre. Apprendre à posséder sans être possédé par nos possessions. Ne pas être en ordre avec son *artha* crée de l'insécurité et de l'anxiété et peut induire des tensions physiques. Le yoga réduit ces symptômes.

**KĀMA** – troisième objectif dans l'échelle des *purusārtha*

Désir - désir érotique - satisfaction sexuelle / Le concept renvoie plus largement à *tout désir, toute passion, toute jouissance des sens, plaisir esthétique de la vie, affection ou amour, avec ou sans connotation sexuelle*<sup>11</sup> / *kāma est action expressive* (Parsons).<sup>12</sup>

Dès le début de la vie, il y a cette pulsion qui tend à rechercher le plaisir à travers une certaine exaltation qui peut être d'ordre spirituel (CM).<sup>13</sup> *Considéré comme un objectif essentiel et sain de la vie humaine lorsqu'il est poursuivi sans sacrifier les trois autres objectifs.*<sup>14</sup> Kāma est lié à notre sensorialité. Il est important que cette réalité soit assumée si nous voulons évoluer dans une démarche de spiritualité. Le corps devient un instrument au service de ce qui est plus grand que moi, qui me protège et qui m'aime. C'est la vision bhakti du yoga (CM).

À la toute fin du livre des *Kāma Sūtra*, on peut lire ceci : « *En résumé, une personne intelligente et prudente, qui s'occupe de Dharma et d'Artha, et aussi de Kāma, sans devenir l'esclave de ses passions, réussira dans toute chose qu'elle pourra entreprendre.* »<sup>15</sup>

**MOKSHA** – ne fait pas partie des *trivarga*, mais les parachève comme résultat suprême.

La libération finale de l'âme individuelle ou du cycle des renaissances / recherche du bonheur dans la paix, recherche de la Source, le salut et la rédemption - réalisation spirituelle atteinte bien souvent au moment de la mort. (CM)

« *Ce dernier objectif ne peut-être atteint si les trois premiers ont été négligés ... Vivre l'expérience «intensément» pour s'en libérer et parvenir ainsi au statut d'observateur pur, dépourvu de tout désir et de tout attachement. Malgré l'intensité de sa soif d'expérience et sa manière entière d'aborder le plaisir et la souffrance, l'homme reste insatisfait tant que son désir d'expérience prime son désir de connaissance. Pourtant, cette même intensité le conduira éventuellement de l'une à l'autre.* »<sup>16</sup>

Comment le yoga travaille par rapport à la vie extérieure : plaisir, possession, bonheur? Comment mettre de l'ordre pour permettre l'émergence de la vie intérieure? On travaille le principe de vie où on exalte ce qui doit l'être et on réduit ce qui doit l'être. On s'applique à développer une pratique qui pousse l'énergie vers le centre du corps la rendant disponible pour le déploiement de la vie intérieure et du mystère qui est caché dans le cœur. (CM) Cette pratique correspond à une expérience que l'on appelle *prathyāhara*. Y.S. II,54

#### Notes :

1. <http://stehly.chez-alice.fr/notions.htm>

2. « Au commencement, le Seigneur des Êtres créa les hommes et les femmes, et, sous forme de commandements en cent mille chapitres, traça les règles de leur existence par rapport à Dharma, Artha et Kāma. » Vātsyāyana *Les Kāma Sūtra*, Éditions de Sir Richard Burton, Librio, mars 2002, p. 5.

3. Dumont, Louis, *Le renoncement dans les religions de l'Inde*. Archives de sociologie des religions, no 7, 1959, p. 51 <http://www.youscribe.com/catalogue/documents/savoirs/religions-et-spiritualite/le-renoncement-dans-les-religions-de-l-inde-article-n-1-vol-7-883163>

4. *Ibid.*, p. 55.

5. <http://stehly.perso.infonie.fr/les4butts.htm>

6. Patanjali, Y.S. II,1 : kriyāyoga.

7. Dumont, Louis, « Le renoncement dans les religions de l'Inde » Archives de sociologie des religions, no 7, 1959, p. 52 - <http://www.youscribe.com/catalogue/documents/savoirs/religions-et-spiritualite/le-renoncement-dans-les-religions-de-l-inde-article-n-1-vol-7-883163>

8. Vātsyāyana, *Les kāma Sūtra*, Éditions de Sir Richard Burton, Librio (mars 2002), note de bas de p.5.

9. voir note no 7

10. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Artha>

11. Purushartha <https://fr.wikipedia.org/wiki/Purushartha>

12. voir note no 7

13. (CM) fait référence aux notes prises par l'auteure et la rédactrice lors d'ateliers animés par Claude Maréchal en 2004 et en 2016

14. Purushartha : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Purushartha>

15. Vātsyāyana, *Les kāma Sūtra*, Éditions de Sir Richard Burton, Librio (mars 2002), p156

16. Lorin François, *Moksha – La liberté*, Vinīyoga no 18, juin 1988, pp. 16-17.

---

## Dharma

---



### Lorsqu'on reçoit un don, on a le devoir de le développer

---

Par Ginette Fiset  
 Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY  
[info@quebecyogamandiram.com](mailto:info@quebecyogamandiram.com)

Nous avons reçu de prime abord le don de la Vie. À chacun de nous de prendre soin de nous-même et de sentir la connexion avec ce qui doit être fait dans cette vie-ci, avec le bagage que nous avons actuellement. Exprimons ce potentiel-cadeau.

Fini le temps des enfantillages, le don du yoga vient nous aider à nous prendre en main et à nous réaliser. Nous avons la responsabilité de croître dans la conscience et le bien-ÊTRE.

Lorsque nous relâchons notre vigilance ou que nous sentons de la culpabilité ou de l'indolence, soyons assuré que l'assiduité à notre pratique de yoga ramènera la paix en nous-même et avec les autres. Honorons les qualités promises du yoga par notre transformation qui parfois peut paraître une régression sans en être une pour autant. Il y a des passages à vide qui doivent être nourris par notre foi. Ainsi nous resterons conforme à notre chemin de vie, notre *dharmā*.

Le *dharmā* est cette substance de fond qui nous guide dans le bien et la vérité lorsque nous écoutons dans le silence de l'esprit.

### Déroulement de la séance

---

Exprimons ce potentiel-cadeau.

*Bhāvanā* : être sur son X et en harmonie avec le *dharmā*

Le choix de cette expression populaire « être sur son X », nous rappelle que nous sommes en synchronicité avec la Vie, aligné à son *sva - dharmā*.

1) *Tādāsana*

Après avoir virtuellement placé sous nos pieds un ancrage sur notre X, installons dans cette posture un X également au ciel, dans notre alignement planétaire. Surtout durant les respirations en posture statique, accrochons-nous à notre «bonne étoile».

2) *Uttānāsana*

Avec le contact pieds et mains sur le sol, soyons conscients de notre place sur terre pour accomplir concrètement notre mission.

3) *Cakravākāsana*

Au départ de l'enchaînement, une respiration en feuille pliée dans un acte d'humilité et d'abandon à ce que l'on doit accomplir ici-bas.

Suivi d'une posture à 4 pattes en dos creux et en dos rond, pour finalement établir nos X à l'avant et à l'arrière de soi par les membres étirés. Notre place est au-delà des limites du corps. Étirons-nous en toute conscience dans cet espace lors de la position statique.

4) *Ūrdhvamukha samasthiti*

Genoux fléchis, bas du dos en bon appui au sol avec son X en-dessous. Mains sur le ventre, conscience de l'espace nombril, preuve concrète de l'incarnation pour accomplir notre mission sur terre. Faire les 8 respirations conscientes dans cet espace.

5) *Supta baddha konāsana*

Une respiration complète sur place les mains au niveau du nombril et une respiration complète dans la posture avec les mains au niveau du cœur. On peut visualiser être sur notre X au niveau du cœur. Cette gestuelle harmonieuse nous permet de renforcer d'une façon concrète le lien avec notre *svadharma*.

6) *Ūrdhva prasrita pādāsana* et *shavāsana*

Un enchaînement simple en contre-posture à la séance. Les bras peuvent aussi s'ouvrir en croix au sol, pour plus de confort. Suivi d'un court repos d'intégration en plaçant le corps ouvert en X.

7) *Prānāyāma* : 24 respirations en *pratiloma ujjāyī*

- Un cycle pour établir de courtes rétentions à plein et à vide.
- Deux cycles en incorporant une intention significative et actuelle :
  - IN et R.P. : récitez intérieurement : «Je suis à la bonne place».
  - Sur la phase d'expiration : «au bon moment» ou reprendre toute la phrase depuis le début si l'expiration est longue.
  - D'autres possibilités de l'énoncé peuvent également se faire, à un niveau plus profond.  
Exemple : IN : «J'accueille le dharma», EX : «Je libère mon svadharma».
- Un cycle viendra conclure ce *prānāyāma* dans une perspective d'intégration. Laissez se déposer ces phrases en douceur en soi dans le mouvement du souffle.

8) *Dhyāna*

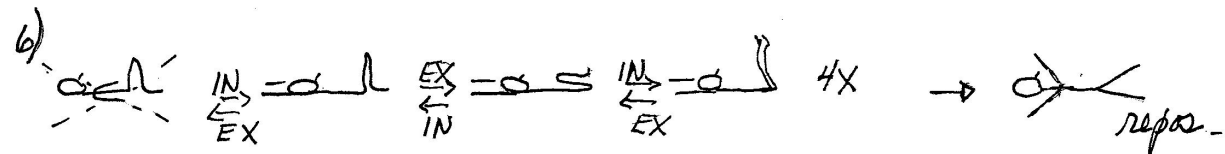
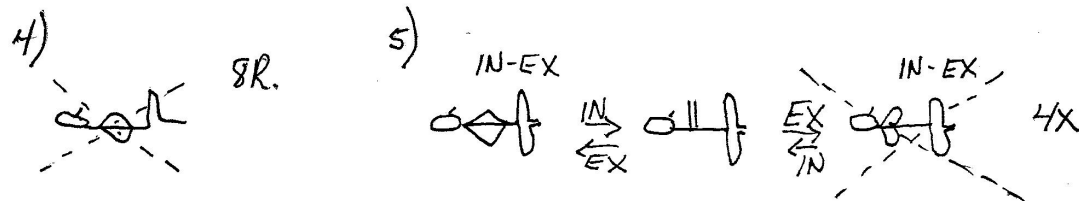
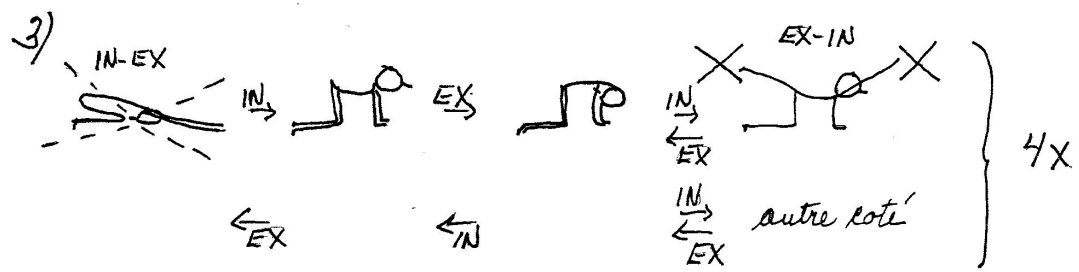
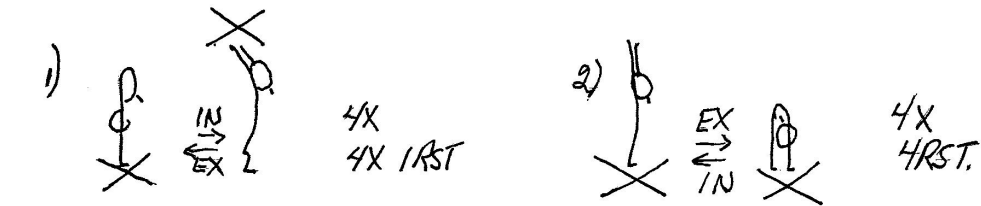
Visualiser un X en dessous et au dessus de soi ainsi qu'une auréole tout autour de soi. Ressentir la communion au *dharma*.

Avec mes plus sincères vœux de réalisation.



# Séance

## Bhāvana : être sur son X et en harmonie au dharma



7) *Pratibhona ujjayi*  
 4R. R.P + R.V.  
 8R. IN + R.P = "Je suis à la bonne place"  
 EX + R.V = "au bon moment"  
 4R. (intégration)

8) *Méditation*  
 108R.

## Artha

### Reconnaissance de ses compétences

par Réjane Martin,  
Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY  
[martinre34o@gmail.com](mailto:martinre34o@gmail.com)



*Artha* ne doit pas être ce pouvoir dominateur qui nourrit l'égo mais la reconnaissance de l'expertise et de compétences acquises qu'une personne met au service de l'autre dans un esprit de lâcher-prise. Renonçant aux résultats de l'action, on s'en remet à *Ishvara*. Ce lâcher-prise illustre la condition assumée de *kāma* par le plaisir que procure l'accomplissement de son *svadharma*. La liberté intérieure ainsi créée correspond à l'état appelé *moksha*.

Je vous suggère une séance avec *vīrabhadrasana* qui donne de la détermination et de l'ouverture. Associé à *pārshva uttānāsana*, il aidera à développer la stabilité nécessaire pour exercer un pouvoir juste, un pouvoir sur soi-même d'abord


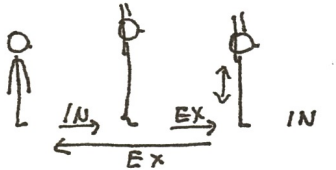
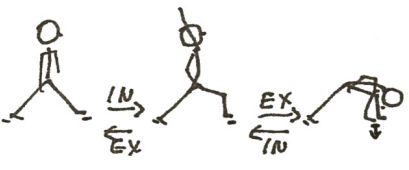


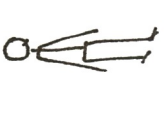
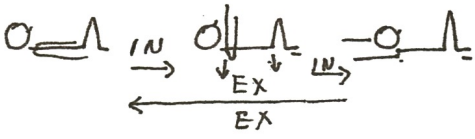
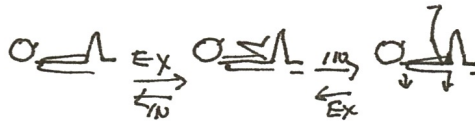
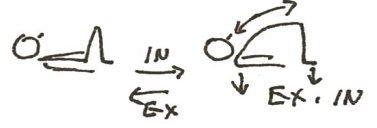
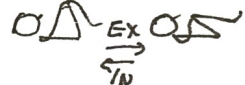

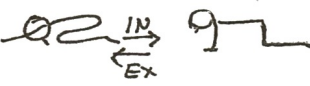

Puis viendra *ardha - bhujangāsana*, la posture royale du Sphinx, dans le but de s'imprégner d'un pouvoir protecteur, majestueux, durable, le calme pouvoir du Sphinx qui, paisible, veille sur le désert pour l'éternité.

### Déroulement de la séance

- 1) Ce *samasthiti* en début de chaque pratique est indispensable; il prépare non seulement la pratique mais toute la journée qui va suivre. Il permet de s'arrêter, de prendre conscience de la vie en nous, la laissant animer les *āsana* qui suivront. Ainsi, on pourra les vivre attentivement plutôt qu'uniquement «faire des postures qui imitent les postures de yoga» (Peter Hersnack). Pieds portés par le sol, relâcher les mollets, ce qui libère les genoux et le bassin; la colonne vertébrale prend appui sur le bassin et s'élève librement, relâchant les omoplates, ce qui libère les épaules, bras, mains et nuque; visage détendu.  
**EX**, la base reste stable et le souffle s'envole;  
**IN**, le souffle de Vie venant de l'Infini pénètre en nous et redresse le corps qui l'accueille.
- 2) Yeux ouverts, **IN**, accueil de la Vie; **EX**, talons de retour au sol tout en gardant l'étirement vers le haut.
- 3) Pour la stabilité, écart des pieds de la largeur du bassin, bras gauche dans le dos pour assurer la position du bassin bien **tourné vers l'avant** et pour garder le dos droit au retour de la posture.  
 Tout au long de cet enchaînement, **appui sur le talon du pied arrière**, et sur **l'avant-pied du pied devant**.  
 Au moment de redresser, garder l'appui sur la cuisse puis **lever d'abord le bras** pour amener le dos droit, et avec une **poussée de l'avant-pied, laisser le bras entraîner le redressement du dos** ce qui facilite l'équilibre. Id. de l'autre côté.
- 4) *Utkatāsana* ou autre contre-posture de votre choix qui replace le corps dans l'axe.
- 5) Observation. Est-ce que j'ai vraiment relâché toute tension inutile pour que la vie circule en moi librement ? Comment et où cette vie me touche ?
- 6, 7) Surprise! Travail mental pour développer son propre pouvoir et mieux sentir le mouvement de la Vie dans les postures.  
 Pendant ces visualisations, se voir réaliser ces deux séries de mouvement avec perfection et confort.  
 Dans l'**EX**, sentir tout ce qui se dépose et s'abandonner; lâcher-prise;  
 Dans l'**IN**, sentir l'espace et la liberté pour accueillir la Vie;
  - 1) faire 1 X l'enchaînement pour le placer dans notre mémoire,
  - 2) le répéter mentalement 2 X en le visualisant,
  - 3) reprendre avec mouvement 3 X. Observer s'il y a une perception nouvelle de ces mouvements.
- 8) *Dvipāda pītham* : s'élever en gardant la stabilité.  
 L'appui de l'avant-pied est nécessaire pour faciliter l'élan du bassin vers le haut et sentir les épaules rouler dans le tapis, bien en appui, ce qui intensifie l'ouverture. Garder la même hauteur pendant l'**EX** dans la posture.
- 9) Contre-posture : *apānāsana*

- 10) *Ardha - bhujangāsana*, le Sphinx, coudes sous les épaules et rapprochés du corps, bras allongés devant.  
 Visualisez le Sphinx dans toute sa splendeur, cherchez avec vos coudes l'endroit qui permet le confort dans la posture. Il ne devrait y avoir aucun effort, les bras supportant le dos.  
**IN**, avec une légère traction des mains vers le corps, sentir le redressement du dos;  
**EX**, relâcher tout le bas du corps et sentir la colonne vertébrale s'avancer légèrement entre les omoplates.
- 11) Contre-posture : *vajrāsana* ou *apānāsana*  
 12) *Pratiloma ujjāyī*, une technique respiratoire équilibrante.

## Séance

- 1)  Présence au corps  
 Présence au souffle  
 Présence à Soi - - - - "quel est mon pouvoir?"
- 2)  6x
- 3)  4x +  Observer  
 côté gauche } id.  
 côté droit } autre côté
- 4)  6x
- 5)  Observation  
 Lâcher-prise  
 Présence
- 6)  1x mouvement  
 2x visualisation  
 3x mouvement et observation
- 7)  1x mouvement  
 2x visualisation  
 3x mouvement et observation  
 id. autre côté
- 8)  6x
- 9)  6x
- 10)  6 Resp.
- 11)  6x
- 12)  *Pratiloma UJ.*  
 24 Resp. "comment exercer  
 mon pouvoir?"

---

## *Kāma*

---

### **Dis-moi de quoi tu te nourris et je te dirai quelle est l'énergie qui t'habite!**

---

par Lily Champagne

Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY

[viniyoga@lilychampagne.com](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)



« Bonjour Pétiliante Lily nous avons pensé à toi pour créer une séance ayant comme thème *Kāma* ». Quel beau cadeau d'être vu comme une personne heureuse étant habitée par ce thème. Je suis assez douée pour le bonheur à ce qu'on me dit et ma pratique nourrit souvent ce thème de bonheur et de joie. Même si je dois affronter des obstacles (qui n'en a pas!) je reste convaincue que de nourrir la joie, savourer et goûter au plaisir de tout ce que la vie nous offre à travers mes organes sensoriels reste un cadeau extraordinaire qui fait en sorte que mon travail et mes responsabilités deviennent plus légers. Alors allons-y pour une pratique qui permettra de venir nourrir le plaisir à l'intérieur de nous avec un sourire de gratitude (*Samtoshā*). Le *bhāvana* (attention particulière) ainsi que le *mūdra* appelé *Mūdra du Lotus* sera invité à quelques reprises. Le *Mūdra* du Lotus se rattache au chakra du cœur et symbolise la pureté du cœur. Dans le cœur réside l'amour, la bienveillance, la communication et la **JOIE**.

---

## *Mūdra du Lotus*

---

*Mūdra* signifie en sanskrit un geste, « sceau » ou « symbole ».

Décomposé, ce mot peut également signifier « faire entrer la joie ».



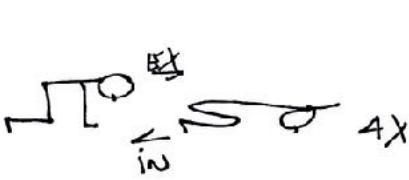
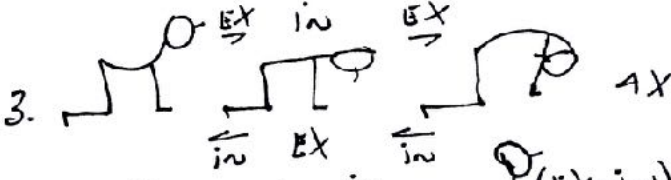
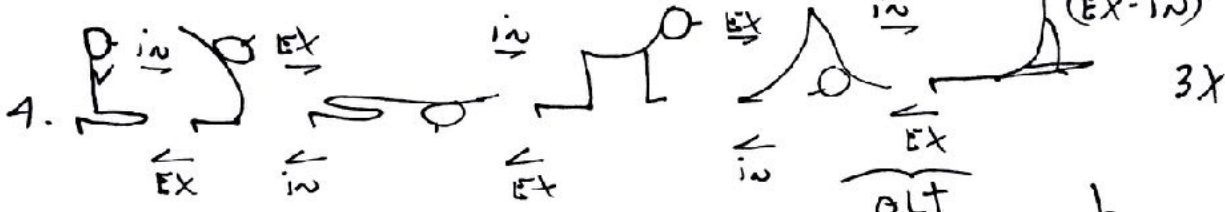



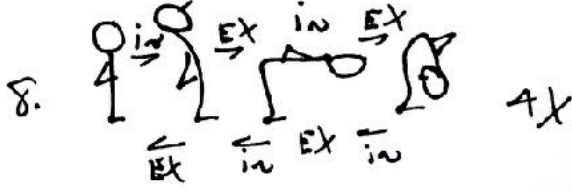
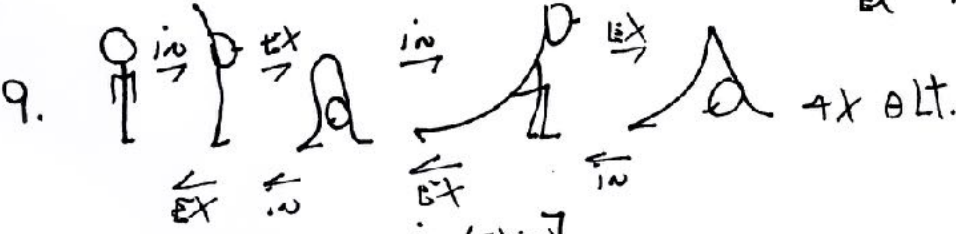
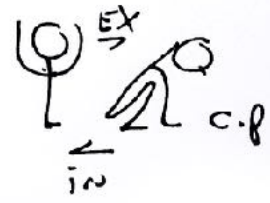
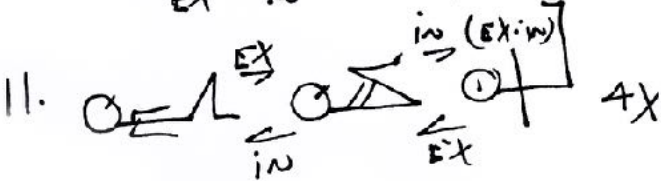

*Mūdra* du Lotus : joignez les mains devant la poitrine de telle manière que seuls les bords des mains et les extrémités des doigts soient en contact. C'est le bouton de la fleur de lotus. À présent, ouvrez les mains en gardant les extrémités des petits doigts et les bords extérieurs des deux pouces.

Je vous propose une séance où il y a souvent des *āsana* en ouverture en statique pour que le *bhāvana* prenne tout son sens.



### Séance

### Bhāvana : j'inspire, j'accueille la joie - j'expire, je souris

1.  ou  MUDRĀ AVEC BHĀVANA
  2.  4x
  3.  4x
  4.  3x
  5.  Repos
  6. 
  7.  MUDRĀ AVEC BHĀVANA
  8.  4x
  9.  4x ALT.
  10.  c.p.
  11.  4x
  12.  c.p.
  13. # 1
- Bonne Pratique  
Lily

## Vers Moksha



par Daniel Pineault  
Formateur reconnu KHYYF - FFY - CTY  
[pineault@ntic.qc.ca](mailto:pineault@ntic.qc.ca)



## Déroulement de la séance

Cette pratique s'adresse à des élèves matures qui ont une bonne connaissance du prāṇāyāma et de la méditation. Un intérêt pour les notions méditatives subtiles va aider à l'appréciation de cette pratique.

- 1) Faire *uttānāsana* 6 X et ensuite ajouter *ūrdhva mukhāsana*. Répéter 3 X la séquence complète.
- 2) Faire *pārshva uttānāsana* 4 X d'un côté puis 4 X de l'autre.
- 3) Contre-posture : *utkatāsana* 5 X.
- 4) Faire *janu shīrshāsana* avec redressement dorsal à la fin; 4 X d'un côté puis 4 X de l'autre.
- 5) Contre-posture: *apānāsana*.
- 6) Prāṇāyāma : *pratiloma ujjāyī* :
  - a) Premier cycle : 5 respirations : IN, narine gauche; EX, narine gauche;
  - b) Deuxième cycle : 5 respirations : IN, narine droite; EX, narine droite;
  - c) Troisième cycle : 5 respirations : IN et EX en *ujjāyī*;
  - d) Faire 3 cycles complets de *pratiloma ujjāyī* (technique conventionnelle)
- 7) Association de *nyāsa*\* et mantra

**Les mouvements sont associés aux sons comme suit, avec votre main droite :**

« A » \_\_\_\_\_ touchez votre thorax

« O » \_\_\_\_\_ touchez votre gorge

« OU » \_\_\_\_\_ placez votre main devant votre bouche

« M » \_\_\_\_\_ touchez votre front avec l'index

Silence \_\_\_\_\_ touchez le sommet de votre tête avec l'index

**7a) Premier cycle récité à voix haute (vocalement)**

« A » ... accompagné du premier geste

« A » « O » ... en faisant les deux gestes

« A » « O » « OU » ... les trois gestes

« A » « O » « OU » « M » ... les quatre gestes

« A » « O » « OU » « M » Silence ... les cinq gestes

**7b) Deuxième cycle récité à voix chuchotée**

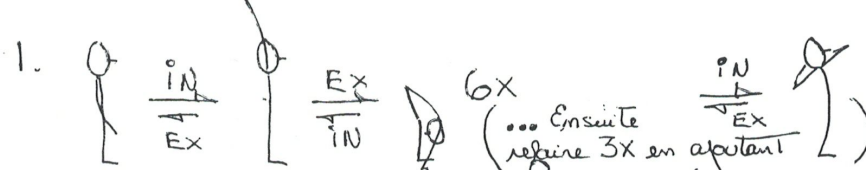
**7c) Troisième cycle récité en silence (mentalement seulement)**


- 8) *Ātmañjali mudrā* (ou *añjali mudrā*), les mains jointes près du cœur.

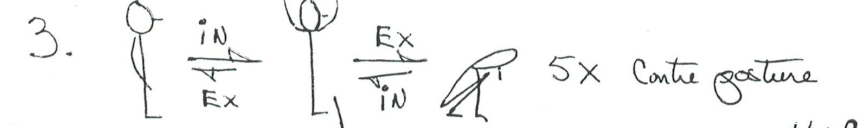
Méditez *moksha* en silence dans l'élévation de l'esprit et dans l'absence de sollicitation mentale. Terminez avec un repos.

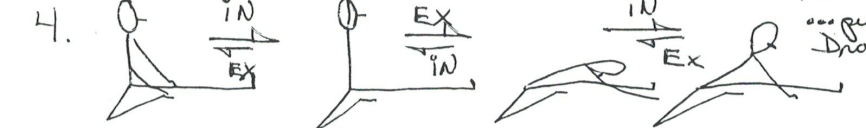
\* *Nyāsa* : À l'origine, les *nyāsa* sont utilisés par le yogis pour sanctifier le corps et le purifier. Le pratiquant cherche dans leurs usages une énergie subtile qui puisse lui permettre de franchir certains obstacles afin d'aller plus avant dans sa pratique personnelle. Gagnon, Lisette, Claudette Lépine et autres, *Guide du prānāyāma*, Centre de transmission du yoga, 2015, Chapitre IV, p. 229


**Séance**


1.  6X ( ... Ensuite refaire 3X en ajoutant )


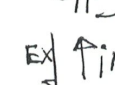

2.  4X Un Côté ... puis l'autre

3.  5X Contre posture

4.  4X Gauche ... puis Droite

5.  5X C.P.

PRANAYAMA 6.  PRATILOMA - Ujjayi

NARINE Gauche	Ujjayi	N. DROITE
		

(A) --- 5 Resp






(B) --- --- --- 5 Resp.

(C) --- --- --- 5 Resp.

(D) 3 Cycles PRATILOMA Ujjayi Complets


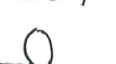
Mantra 7. Réiter "A" "O" "OU" "M" "SILENCE"

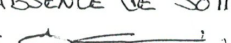
NyASA ---> GESTE

				
THORAX	GORGE	BOUCHE	FRONT	SOMMET

UN Cycle ≡

Réiter 1<sup>er</sup> cycle Vocal / 2<sup>e</sup> cycle chuchoté / 3<sup>e</sup> cycle Silencieux

MUDRA 8.  ATMANjali MudRA ... Mains 

MÉDITER MOKSHA EN SILENCE  
dans l'ÉLEVATION  
ET L'ABSENCE DE SOLICITATION MENTALE.  
... puis Regras 

---

## Partage

---

### La quête de l'Éternel

---

par Pierre Leblond  
 Professeur accrédité CTY,  
 éducateur somatique  
[pierre\\_leblond@hotmail.ca](mailto:pierre_leblond@hotmail.ca)

C'est la quête de l'Éternel qui m'a amené à faire une demande d'admission au Diplôme d'études supérieures (DES) en Théologie contemplative et mentorat spirituel de l'Université Saint-Paul d'Ottawa.

Plus de 30 ans de pratique de Yoga (*sādhana*) à la recherche du sens de la Vie, de sa Vie, m'a condamné à être un éternel étudiant-pratiquant de Yoga (*sādhaka*). Mon désir de savoir explique toutes les formations suivies tout au long de ces années, et ce, autant à partir de différentes écoles de Yoga, que d'écoles somatiques, ou encore d'universités dans le domaine de la santé.

Les enseignements *viniyoga* mis en place par T. Krishnamacharya et son fils

T. K. V. Desikachar m'ont facilité l'application des fondements même du yoga. Ils devenaient mon leitmotiv. L'extrait suivant que l'on retrouve sur la page couverture de la revue *Viniyoga* donne une bonne idée : « *L'esprit de*

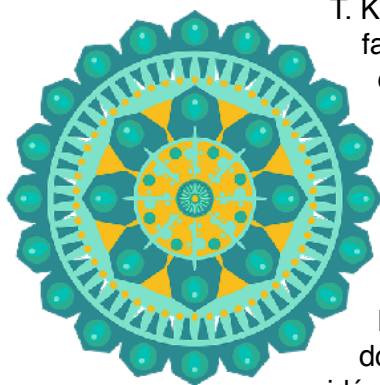
*Viniyoga, c'est partir de là où l'on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut y avoir de point de départ commun et les réponses toutes faites ne serviront à rien. Il est nécessaire d'examiner la situation actuelle et de remettre en cause le*

*statut habituellement admis* ». Dans ce sens, toutes les approches somatiques actuelles se rapprochent de cette définition de *Viniyoga*.

Tout au long du voyage, il m'a été à même de valider que le mouvement conscient ou la posture (*āsana*) amène de l'ordre dans le corps qui influence l'esprit, la perception de la réalité, qui à son tour s'ouvre sur la dimension spirituelle. Cela m'a aussi permis de vérifier, dans la mesure de ma compréhension, que le Yoga classique est vérité et les *Yoga sūtra* de Patanjali nous indiquent là où on est rendu sur le chemin de l'Éveil.

Mon intérêt pour le DES en Théologie contemplative et mentorat spirituel, un programme universitaire pouvant joindre différents professionnels (pratiquants et enseignants de Yoga), a pour but de valider ma compréhension spirituelle, d'apprendre et de découvrir la tradition contemplative du christianisme, la méditation silencieuse ou contemplative.

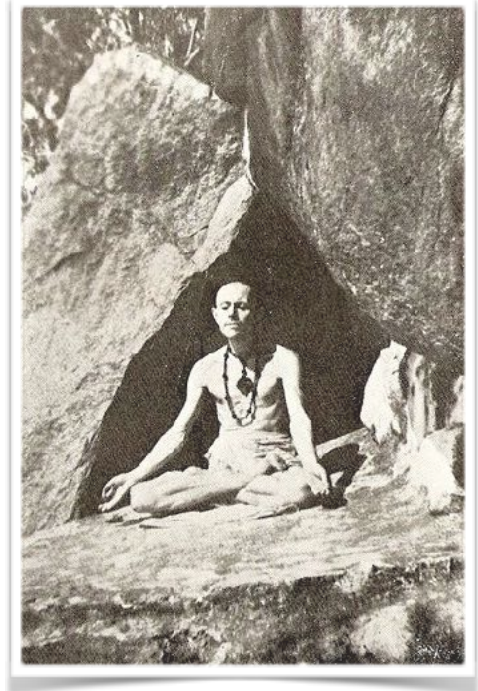
Une continuité toute naturelle de mon processus, de ma quête, qui permet surtout de corriger, de motiver et de renforcer les balises d'accompagné et d'accompagnateur, et ce, tout en garantissant le discernement, le respect de la dignité de la personne et la protection du public. Ce retour à nos racines chrétiennes était une attitude fortement encouragée par T. K. V. Desikachar aux occidentaux.



Le moine bénédictin français Henri Le Saux en est un bon exemple. Henri Le Saux est devenu un *sannyāsin* à la recherche du chemin intérieur

qui l'a finalement conduit à la grotte du cœur où le Soi et Dieu peuvent être trouvés. Un mystique du XXe siècle où deux cultures religieuses se sont côtoyées. Le documentaire de Fabrice Blée, *L'Aurore du tréfonds – Henri Le Saux*, parle de cette quête spirituelle, et amène le spectateur comme moi à se questionner.

Enfin, j'aime l'idée de relier la rigueur universitaire et l'écoute de l'expérience intérieure. Il me semble que cette rigueur manque cruellement dans les milieux spirituels et que le DES entend répondre à ce besoin.



Pour plus de renseignements :

Fabrice Blée, professeur agrégé, Université Saint Paul d'Ottawa

Courriel : [fblee@ustpaul.ca](mailto:fblee@ustpaul.ca)

Sites Web : <http://www.fabriceblee.com>

<http://theologiecontemplative.weebly.com>

<http://www.solarsproductions.com/>

---

## Réflexion

---

*Le mystère de la création est profond comme les ténèbres de la nuit.*

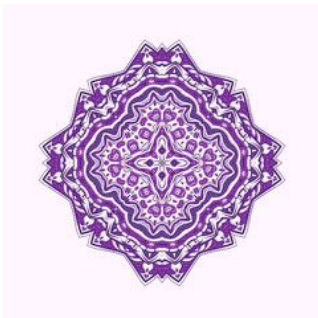
*L'illusion de savoir est comme la brume de l'aube.*

Rabindranath Tagore

Poète indien,

Prix Nobel de littérature 1913

tiré de : *Les oiseaux de passage*, Éditions du Noroît, 2008.



## Formation Anatomie - Physiologie & Āsana

Pour des renseignements :  
Isabelle Godin,  
formatrice et professeure  
certifiée viniyoga  
ETY - CTY - AVIQ  
PESQ  
[www.yogaisabellegodin.ca](http://www.yogaisabellegodin.ca)

Téléphone :  
418 973-0537



Toutes les informations sont  
disponibles au  
[www.yogaisabellegodin.ca](http://www.yogaisabellegodin.ca)

Bienvenue à tous !

### Formation Anatomie - Physiologie & Āsana

Québec module 1 : 23-24 juin

Québec module 2 : 25-26 juin

Québec module 3 : 1-2 juillet

Chicoutimi module 1 : 8-9 juillet



Centre de  
transmission  
du yoga

*L'entité complexe qu'est le corps humain est un chef d'œuvre de la nature. Mais que se passe-t-il concrètement, comment le yoga agit sur ces diverses fonctions? Une formation reconnue CTY au cours de laquelle seront étudiés les différents systèmes du corps humain, le tout associé à des ateliers pratiques en relation avec la réalité du yoga.*

## Recherches

### Ahimsa pour la planète

La production de viande est une cause majeure des changements climatiques. On estime que 70% des terres agricoles et 26% de la surface terrestre sont utilisées pour l'élevage de bétail. L'élevage de bétail représente une grande partie des émissions de gaz à effet de serre (comme le méthane) qui contribuent aux changements climatiques. En fait, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) estime que l'élevage de bétail est responsable de 18% des émissions de gaz à effet de serre contrairement au secteur des transports avec 14%. L'élevage de bétail et d'autres animaux est également un processus extrêmement inefficace. Par exemple, cinq à sept kilos de céréales sont nécessaires afin de produire un kilo de bœuf. Avec la progression de la consommation de viande dans le monde, son impact sur le climat est devenu de plus en plus important.



Source : Fondation David Suzuki  
<http://www.davidsuzuki.org/fr/ce-que-vous-pouvez-faire/mangez-sainement/le-changement-commence-par-ce-qu'il-y-a-dans-notre-assiette/>

## Pour améliorer la performance du cerveau, mieux vaut bouger

---

Pour améliorer la performance du cerveau, mieux vaut bouger que dépenser des centaines de dollars et s'asseoir devant un écran, préviennent des chercheurs de l'Université Florida State (FSU). Le professeur Neil Charness, un expert du vieillissement et de la cognition, et ses collègues se sont intéressés aux programmes et logiciels qui promettent de protéger les fonctions cognitives du cerveau. Cette industrie, profitant du vieillissement de la population, génère actuellement des ventes de centaines de millions de dollars chaque année. L'équipe de FSU a demandé à un groupe de participants de jouer au jeu «Mind Frontiers», qui a été spécialement conçu pour «entraîner» leur cerveau, pendant que d'autres joueurs s'affairaient à résoudre des mots croisés ou des jeux de chiffres. Les chercheurs voulaient savoir si ces exercices amélioreraient la mémoire de travail des participants et, subséquemment, des capacités mentales comme le raisonnement, la mémoire et la rapidité de traitement de l'information. C'est là la prémisse de plusieurs programmes: une amélioration de la mémoire de travail, qui est cruciale à plusieurs tâches quotidiennes, améliorera ensuite la performance dans plusieurs secteurs de la vie de tous les jours. La réponse des chercheurs: non. Les aînés doivent comprendre, a dit M. Charness, que de s'entraîner à mémoriser une suite de 80 ou 100 chiffres n'aidera ensuite probablement pas à se souvenir où on a laissé nos clés.

Il a rappelé que d'autres études ont démontré que des exercices aérobiques, davantage que des exercices mentaux, sont bénéfiques pour le cerveau. L'exercice physique, a ajouté M. Charness, peut causer des modifications bénéfiques à la structure du cerveau et en améliorer le fonctionnement. Les conclusions de cette étude sont publiées dans le journal médical *Frontiers in Aging Neuroscience*.

Article paru dans *La Presse*, 2017-04-17 et *Le Devoir* 2017-04-18

<http://www.lapresse.ca/sciences/medecine/201704/17/01-5089124-pour-ameliorer-la-performance-du-cerveau-mieux-vaut-bouger.php>



© Kristine Choinière, Colloque CTY 2009 – atelier Locana Sansregret

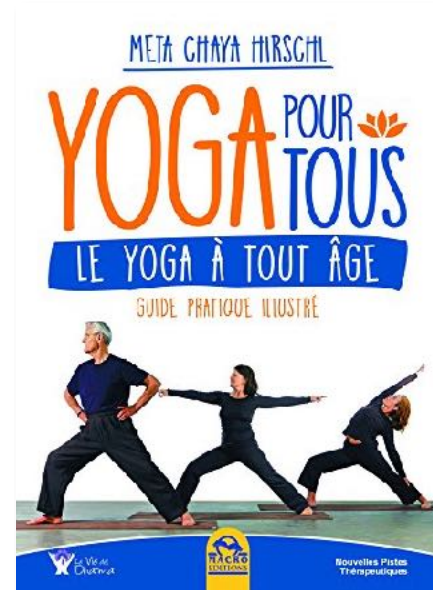
## Lectures

### Meta Chaya Hirschl, *Yoga pour tous*, Macro Éditions, 2017.

Un guide pratique sur le yoga, conçu de manière très professionnelle et joyeuse, comme le contenu et la mise en page. Le genre de livre auquel on se réfère avec confiance. Ce guide agit à la fois comme support, aide-mémoire, livre de référence et comme un déclencheur pour aller plus loin. Les thèmes abordés sont justes, écrits dans un langage accessible. Les renseignements sont pertinents, diversifiés et surtout applicables. L'information est accessible même aux personnes non initiées.

Pour consulter les 17 premières pages : [https://www.amazon.ca/Yoga-pour-Tous-Nouvelles-Th%C3%A9rapeutiques-ebook/dp/B01IKC6E5O/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1492532826&sr=8-1&keywords=Yoga+pour+tous+Le+yoga+%C3%A0+tout+%C3%A2ge#reader\\_B01IKC6E5O](https://www.amazon.ca/Yoga-pour-Tous-Nouvelles-Th%C3%A9rapeutiques-ebook/dp/B01IKC6E5O/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1492532826&sr=8-1&keywords=Yoga+pour+tous+Le+yoga+%C3%A0+tout+%C3%A2ge#reader_B01IKC6E5O)

Danielle Paradis



Le livre s'organise en trois parties : « avant le tapis – sur le tapis – dans la vie quotidienne ». Chacune regorge d'idées fraîches et innovantes, d'exercices créatifs et de suggestions pour la pratique du yoga, illustrée par des photos de Meta, de ses élèves et de ses amis engagés dans des postures qu'ils accomplissent selon leur âge et leur condition physique.

Au fil de pages riches et détaillées, rédigées avec amour, précises, vous vous approprierez une rare synthèse de l'histoire du yoga, avec références aux textes, aux maîtres et aux principes fondamentaux, ceux de l'Inde antique comme ceux qu'a générés l'Occident à partir de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Meta multiplie conseils et suggestions pour pratiquer les exercices de yoga au mieux de vos capacités. Vous découvrirez à quel point le yoga redonne de la vigueur aussi bien aux sportifs qu'aux sédentaires, aux jeunes qu'aux seniors, aux débutants qu'aux spécialistes. Comment ? Par l'accès à l'énergie souvent méconnue qui est en nous : une fois réveillée, elle assure notre bien-être physique, mental et émotionnel.

*Yoga pour tous* est un livre de conseils attentifs : vous vous sentez accompagné(e) pas à pas par une enseignante amicale, experte et sage. Elle vous aide à *choisir* ce qui est le mieux pour vous.

Et pour cause : Meta a bel et bien constaté, sur elle et à travers ses nombreux élèves, les bienfaits exceptionnels du yoga. Son livre pratique et chaleureux nous communique son enthousiasme, il nous donne l'envie et la curiosité d'explorer le yoga. Il nous invite à nous transformer.

(Extrait de la 4<sup>e</sup> de couverture)

## Maryse Chatel, *Stress au travail et yoga*, Éditions Āgamat, 2009.



Le stress au travail est souvent considéré comme un mal nécessaire. Mais le stress provoque chez les travailleurs une baisse de la créativité et de la productivité, des maux physiques divers, de l'anxiété, voire l'épuisement professionnel et la dépression. Maryse Chatel s'attaque à cette problématique en suggérant des moyens concrets pour améliorer ses conditions de travail ou, à défaut, pour agir sur soi-même afin de renforcer ses résistances personnelles et mieux gérer le stress. Une amélioration de ses habitudes personnelles fait partie du programme, et le yoga est un des éléments privilégiés de ces nouvelles pratiques antistress. Un petit livre très bien fait qui offre même de courtes séances à faire en début de journée, sur les lieux de travail ou en fin de journée pour retrouver le pouvoir sur soi-même.

Extrait p. 61-62 :

### «Les bénéfices de la pratique du yoga de l'action

À la fin d'une pratique par exemple, je peux ressentir une grande détente. La disparition de douleurs dans le dos, la sensation d'une meilleure capacité de réflexion, de détachement, de recul vis-à-vis des tracas quotidiens, moins de comportements négatifs... Tous ces bénéfices se sont installés au bout de quelques semaines lorsque j'ai commencé à pratiquer quasi quotidiennement un ensemble de postures personnalisées accompagnées de techniques respiratoires, à modifier mon alimentation et à étudier les textes anciens comme le *Yoga-sûtra* de Patanjali.

### Les bénéfices de la pratique posturale ou *āsana*

L'un des objectifs d'une pratique de yoga est de contribuer au bien-être physique du pratiquant en éliminant les tensions qui s'installent dans le corps suite à de mauvaises habitudes posturales ou à un état de stress permanent.

Le yoga est très bénéfique pour les personnes ayant un travail posté, avec ou sans gestes répétitifs et parfois asymétriques. C'est le cas pour le travail à la chaîne, et aussi chez les dentistes, violonistes, par exemple.

La pratique de certaines contrepostures, la détente musculaire soulagent les douleurs issues des tensions. Les postures demandent aussi une certaine tonicité également pour être réalisées et tenues. Le corps développe ainsi une certaine fermeté musculaire. Si ces positions font travailler les muscles dorsaux, le dos est fortifié et les douleurs peuvent s'envoler.»

En vente au CTY.

*Louise Vachon*

## Énigme

Par Hélène Savoie Rivard  
Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY  
[hsrivard@bell.net](mailto:hsrivard@bell.net)



### AUX RIVES DE SOI-MÊME SIGNE ou NON-SIGNE ?

Invitation au signe, au renouveau, aux possibles...

Récemment, je relisais une citation de Peter Hersnack utilisée pour nous rappeler....

« JE SUIS LÀ - NOUS SOMMES LÀ »

Je ne doute pas un instant que cette citation est ou a été utilisée avec beaucoup de respect et d'amour, devrais-je dire, par des yogis qui ont longuement travaillé avec lui.

Cela étant, il est permis de se poser la question, en relisant ces mots cités :

- À quoi ça fait signe en moi ?
- Ou bien, est-ce que cela fait signe en moi ?
- Y a t-il SIGNE ou NON-SIGNE ?

Dans les faits, je me suis dit : tu ne répètes plus ces mots avant d'y voir clairement aux rives de toi-même ce que tu peux en percevoir, en lien avec l'enseignement, tout en me rappelant que c'est le signe en moi (relation intérieure) qui compte.

Je reviens donc à cette citation qui devient, avec le sens de ses mots, une belle réflexion sur l'enseignement au creux du mystère qui nous habite.

Êtes-vous d'accord pour jouer ?

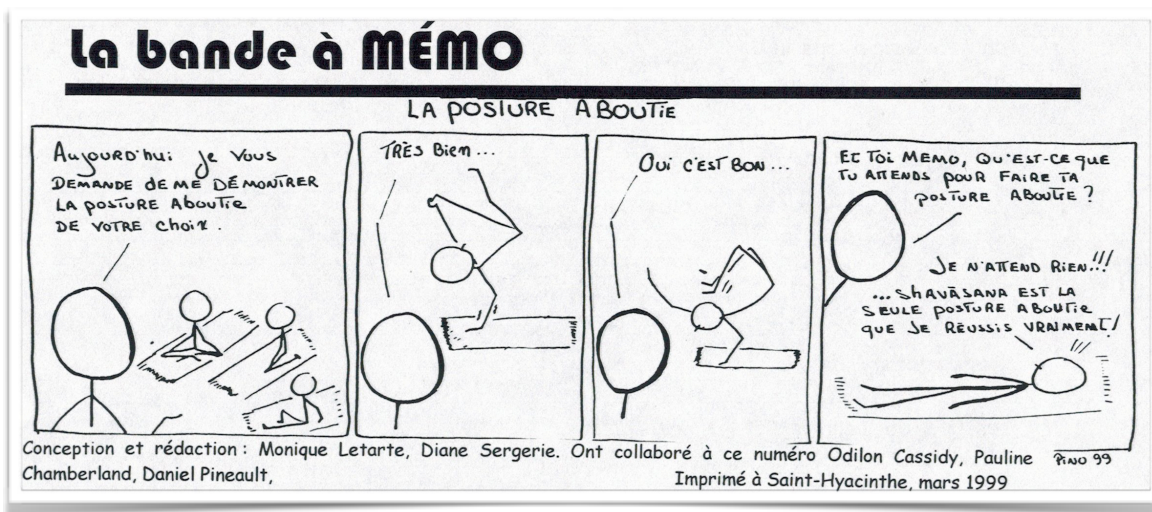
«*je suis là*» : remplacer par un seul mot

«*nous sommes là*» : remplacer par un seul mot

Et enfin, remplacer par un seul mot qui inclurait : «*je suis là*» - «*nous sommes là*».



## Ma posture *Santosha*



Dessin de Daniel Pineault, formateur reconnu KHYY, FFY, CTY, [www.leyogacentre.com](http://www.leyogacentre.com) . Paru dans La Voix du Centre, vol. 8, no 2 (1999).

**Pranayama**

Formation continue  
certificat de 40 h  
dès octobre 2017  
avec

**Daniel Pineault**




Inscription et informations

**450-250-7676**  
**514-454-7676**

[www.leyogacentre.com](http://www.leyogacentre.com)  
[www.facebook.com/leyogacentre/](https://www.facebook.com/leyogacentre/)

Reçus pour formation

**Daniel Pineault & Isabelle Leblanc**  
Formateurs et consultants



**Consultation  
individuelle en yoga**

Mieux-être  
Orientation  
Cheminement en yoga




**450-250-7676**  
**514-454-7676**

[www.leyogacentre.com](http://www.leyogacentre.com)  
[www.facebook.com/leyogacentre/](https://www.facebook.com/leyogacentre/)

Sur rendez-vous à St-Hyacinthe

## En commençant par la fin - Laver la vaisselle

Lorsque nous nettoyons les assiettes, si nous pensons uniquement à ce qui nous attend - une tasse de thé par exemple - nous allons tenter de nous débarrasser de la vaisselle au plus vite. Celle-ci devient une véritable corvée, un moment franchement déplaisant. Ce n'est pas *laver la vaisselle pour laver la vaisselle*. De plus, pendant tout ce temps, nous ne sommes pas vraiment vivants car complètement ignorants du fait que c'est un authentique miracle de la vie que d'être debout, là, près de l'évier! Le problème est le suivant : si nous ne savons pas faire la vaisselle, il y a fort à parier que nous ne saurons pas non plus apprécier notre tasse de thé. Quand nous boirons notre thé, nous penserons à des tas d'autres choses, remarquant à peine la tasse entre nos mains. Nous nous trouvons constamment aspirés par le futur, totalement incapables de réellement vivre la moindre minute de notre vie. Le miracle, c'est de vivre profondément le moment présent.

Thich Nhat Hanh, *Le miracle de la pleine conscience*, L'espace bleu, 1994, p. 15.

## Ashtanga yoga avec Claude Maréchal - Montréal, les 17 et 18 juin 2017



photo: Yogajournalfrance (www.yogajournalfrance.fr)

De 1957 à 1964 Claude Maréchal a fait, en Belgique, des études de médecine à l'Université de Louvain et une licence en éducation physique à l'Université de Liège.

C'est en 1958, à l'aide de livres, qu'il a découvert le Yoga et a commencé à le pratiquer quotidiennement.

Après ses études, il devient assistant à l'Institut Supérieur d'éducation physique de l'Université de Liège et c'est à cette époque que, sollicité par des amis, il commence en 1967 à enseigner le yoga à quelques groupes.

Intrigué et attiré par l'enseignement de cette discipline, il décide en 1969 de faire un séjour en Inde pour aller à la découverte de la source.

C'est à Madras qu'il rencontre T.K.V. Desikachar qui sera son unique instructeur pendant trente-cinq ans.

À partir de cette époque, il abandonne son poste à l'Université pour se consacrer uniquement à l'enseignement du yoga.

Il fait alors un à deux séjours de plusieurs semaines chaque année à Madras. Entre 1969 et 2002, il en fera quarante passant ainsi plus de six ans en Inde pour approfondir tous les aspects du yoga afin de les adapter le plus correctement possible à la société occidentale.

**17 et 18 juin 2017 • 325\$**

**Auberge Royal Versailles  
7200 Sherbrooke Est, Montréal QC**

Pour informations : [cinthiasabetti@yahoo.ca](mailto:cinthiasabetti@yahoo.ca)

### ATELIER - ASTHANGA YOGA

Les 17 et 18 juin 2017

Montréal

La tradition viniyoga représente la pratique et l'enseignement du yoga classique de l'Inde correctement adaptée au monde occidental dans le respect des connaissances et du savoir-faire du Professeur Krishnamacharya et de son fils et disciple T.K.V. Deshikachar qui nous l'a soigneusement transmis.

Tapas représente l'aspect du yoga qui regroupe les techniques psychosomatiques comportant les asana, le prânâyâma et les mudrâ. Il indique également cette autre dimension de la démarche générale du yoga consistant à contrôler la quantité et la qualité de la nourriture et à introduire dans la vie des attitudes et des comportements visant à purifier le corps et l'esprit. Tapas se met ainsi au service de la santé, plus particulièrement de l'acquisition de cette santé profonde indispensable non seulement à une vraie qualité de la vie active mais aussi à la vie intérieure et contemplative.

C'est ainsi que la pratique quotidienne de ce qu'il est convenu de nommer les « exercices de yoga » constitue le socle du cheminement conduisant à l'équilibre, la paix et la connaissance de soi, préalable au véritable bonheur sur cette terre et au-delà.

Cette discipline quotidienne devrait pouvoir être renforcée par des temps de retraite totalement consacrés aux exercices qui sont alors pratiqués à plusieurs reprises pendant la journée et grâce à un semi jeune qui en intensifie les effets. Idéalement, ces retraites se situent au moment des changements de saison, avant la chaleur de l'été et avant le froid de l'hiver.

Pendant ces deux jours, j'ai l'intention de vous proposer et de vous guider dans un nombre important de pratiques qui seront expliquées et justifiées. Je verrai à équilibrer l'intensité et le contenu de façon à ce qu'elles puissent vous apporter de grands fruits. Ce stage commencera le samedi à 7H30 du matin et je vous invite cordialement à y être présent.

Toutes ces pratiques bien qu'axées sur ce que nous appelons un tapas / asana introduiront des notions de l'asthanga yoga, des moments de relaxation, d'exercices respiratoires (prânâyâma), de mudra (geste qui celle l'énergie) et de méditation (samâdhi). Étant donné que ce stage comportera de nombreuses séances d'intensités variées, je vous recommanderai de vous alimenter de façon modérée afin d'en retirer tout les bienfaits.

**Cet atelier en français sera traduit en anglais. Coût de l'atelier (2 jours) et lieu : 325\$**

Auberge Royal Versailles  
7200, rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec) H1N 1E7  
Pour réservation de chambre: (514) 256-1613 mot clé ETY

Pour information : Cinthia Sabetti [cinthiasabetti@yahoo.ca](mailto:cinthiasabetti@yahoo.ca)