

# LA VOIX DU CENTRE

Centre de transmission du yoga | Volume 26, numéro 3 | Septembre-décembre 2017

## Sommaire

### Nouvelles

Décès de Claude Migneault

Colloque 2017

Semence de méditation 2017

### Dossier : L'alouette

Séance *Bharadvajāsana*

Le chant de l'alouette

Avoir un projet de vie, être heureux et libre

Posture *santoshā*, posture *viloma*

Posture parfaite, moment parfait

Partage, avec Claude Migneault

### Trois séances !

### Réflexion, recherche, humour!

Voir le sommaire détaillé en page 2

## L'alouette



«Être et agir sont comme deux voix qui doivent chanter à l'unisson.»

T.K.V. Desikachar

## Sommaire

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

**4 Nouvelles**

**Décès de Claude Migneault**

**Hommage à Claude Migneault**, par Marie Garon

**5 Un hommage de Fernande**, par Fernande Nadeau-Bussières

**Merci Claude**, par Claudette Lépine

**6 Infos CTY**

**7 À l'agenda**

**8 Colloque 2017 : Vivre son yoga au quotidien**, par Chantale Girouard

## Dossier : L'alouette

**11 Présentation**, par Louise Vachon

**13 Bharadvajāsana, la posture de l'alouette**, par Kinna-Ève Demers

**15 Séance Bharadvajāsana**, par Kinna-Ève Demers

**16 Le chant de l'alouette**, par Stéphane Lachance

**18 Lecture - Avoir un projet de vie, être heureux et libre**, par Lise Poirier

**21 Recherche - Le lundi de la déprime, mythe ou réalité?**

**22 Ma posture *samtosha* - ma posture *viloma***, par Josée Goyette

**23 Posture parfaite ou moment parfait**, par Lily Champagne

**24 Semence de méditation 2017 : Relier le féminin et le masculin en nous**, par Claire Beaulieu

**26 Partage**, par Claude Migneault

**28 En commençant par la fin - La bande à Mémo**, par Daniel Pineault  
**Réflexion**

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 27, numéro 1 paraîtra à l'hiver 2018. Thème : La joie - *ānanda*.

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

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

Collaboration : Claire Beaulieu, Lily Champagne, Kinna-Ève Demers, Marie Garon, Chantale Girouard, Josée Goyette, Stéphane Lachance, Claudette Lépine, Claude Migneault, Fernande Nadeau-Bussières, Danielle Paradis, Daniel Pineault, Lise Poirier

Photographies : Kristine Choinière, Roger Joannette, Pixabay, Raymonde Quirion, Alain Veillette, Wikimedia Commons

Illustrations : 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

---

On aurait le goût de prolonger encore et encore les belles journées chaudes et ensoleillées d'été. L'automne est déjà là, avec le froid, le vent, la pluie, bientôt la neige. Mais il faut profiter de chaque saison : chacune a du bon et du beau à nous offrir. L'*ayurveda* qualifie les mois d'octobre à janvier de période *vata*, faite d'Air et d'Éther. Alors que l'automne s'amène souvent avec des milliers de choses à faire, pourquoi ne pas essayer de prolonger le bon temps, en prenant soin de nous, en contrebalançant *vata*? Après tout, *ahimsa*, la non-violence, c'est aussi envers nous-mêmes.



Éveline Mathelet nous dit que l'énergie *vata* nous agite et nous déstabilise, mais aussi qu'elle est également une force créatrice et inspirante. Selon elle, il nous faudrait privilégier : *notre pratique de yoga*, qui nous permettra de ralentir, de respirer; *la redécouverte de la lenteur*, qui va vers la profondeur et l'unité plutôt que vers la dispersion et l'agitation; *le désencombrement de nos vies*, pour réinstaller du temps et de la quiétude. Éveline Mathelet propose également de réchauffer nos corps et nos âmes et de remplacer les loisirs virtuels par des activités terriennes et matérielles : jardinage, artisanat, cuisine, bricolage, création artistique, randonnée dans la nature, contacts chaleureux.

Dans ce numéro, nous soulignons le départ de Claude Migneault, en toute gratitude pour sa générosité et tous les moments partagés avec nous, les membres du CTY. Nous vous proposons également, sous le thème de l'alouette, une séance intégrant la posture *Bharadvajāsana*, une variante de la torsion assise. Cette séance a été créée par Kinna-Ève Demers, nouvelle formatrice accréditée par le CTY. Une séance de *yoga nidrā* et une autre de méditation, basée sur la respiration, complètent le dossier. Un grand merci au corps professoral du CTY pour ces enseignements toujours pertinents.

Prenons soin de nous.

Louise Vachon

Références : Éveline Mathelet, «L'ayurveda et le yoga», dans *Viniyoga*, numéro 98, 2e trimestre 2009, pp. 27-34.

## Nouvelles

### *Décès de Claude Migneault*

*Claude, membre très active du CTY, est décédée, à Baie-Comeau, à l'âge de 63 ans. Plusieurs membres du CTY ont tenu à exprimer ici leur tristesse et témoigner de leur amitié.*

*Nous vous invitons à écouter Claude dans l'Ici main-tenant!: <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/784184/yoga-colloque-comeau>*

*Nous vous proposons également, en page 26, deux articles que Claude a signés dans La Voix du Centre.*



### *Hommage à Claude Migneault*

par Marie Garon

Professeure et formatrice accréditée CTY et ETY

[marieg-yoga@hotmail.ca](mailto:marieg-yoga@hotmail.ca)



Une bien triste nouvelle, notre amie Claude Migneault nous a quittés dans la nuit du 26 mai 2017 pour son voyage vers le Grand Mystère. Claude avait reçu le diagnostic de cancer du poumon en avril. Elle avait accepté de recevoir quelques traitements. Elle était consciente de la possibilité de sa mort prochaine mais elle demeurait ouverte à tout autre possible. Elle m'a confié apprécier le retour d'une paix intérieure, d'être dans la gratitude de vivre intensément le moment présent auprès de son mari. Que nos douces pensées accompagnent Claude dans la grande Paix et la Lumière!



*Sur la photo, de gauche à droite : Chantal de Muys, Guylaine Jacques, Claude Migneault et Lisette Gagnon, lors du Colloque du CTY à Baie-Comeau, en 2016.*

## *Un hommage de Fernande*



Par Fernande Nadeau-Bussières  
Professeure et formatrice accréditée CTY et ETY  
[fer-ananda1940@live.ca](mailto:fer-ananda1940@live.ca)

Je suis peinée du décès de Claude Migneault, qui a été mon élève de 2001 à 2012. Claude a étudié et pratiqué le yoga pendant quatre ans pour compléter l'étude des 1er et 2e chapitres du *Yoga-sūtra* de Patañjali. Elle a obtenu son diplôme ETY en 2006 et a poursuivi, par la suite, une post-formation de trois ans pour compléter l'étude des 3e et 4e chapitres en 2010.

Comme formatrice, j'étais très fière de l'ouverture d'une école de yoga à Baie-Comeau (École de yoga Kūrma). Pour Claude, le nom choisi pour son école représentait la stabilité (Y.S. III, 31). Dans ce contexte, pour Claude, la tortue représentait aussi la stabilité dans sa vie personnelle. Pour Claude, le yoga était global.

Je suis en communion de prière avec sa fille Caroline, son mari Rock, et toutes les personnes qui l'ont côtoyée.

## *Merci Claude*

Par Claudette Lépine  
Professeure et formatrice accréditée CTY et ETY  
[claudette.lepine@gmail.com](mailto:claudette.lepine@gmail.com)

En mai dernier notre collègue et surtout notre amie Claude Migneault nous quittait vers un autre monde. Malgré une santé qui se détériorait extrêmement rapidement elle a accompli ce passage de façon exemplaire. Parmi ses priorités elle s'est assurée la perpétuation de son enseignement auquel elle a dédié ses dernières années de vie.

Aujourd'hui je vous présente ses élèves qui ont complété leur formation à l'enseignement du yoga. J'ai eu le privilège de signer leur diplôme vu les circonstances et à sa demande.

Claude peut compter sur ces quatre femmes de coeur pour la suite de son oeuvre :

- Mélissa Otis
- Dominique Lefrançois
- Julie Aubé
- Marie-Ève Fournier





Ce sont des femmes engagées dans un cheminement qui les nourrit, honorées d'avoir été auprès de Claude.

Je leur souhaite la bienvenue au sein du Centre de transmission du yoga comme professeures et collègues.

Félicitations à chacune de vous et merci à votre mentore et à mon amie Claude!

*Sur la photo, les quatre nouvelles diplômées devant l'école de Claude, diplôme en mains : à l'arrière, Mélissa Otis, à l'avant, de gauche à droite, Julie Aubé, Dominique Lefrançois, Marie-Ève Fournier.*

## ***Infos CTY - Le CTY a 50 ans!***

---

### ***Départ de la directrice générale du CTY, Josée Chénier***

Josée Chénier laissera le poste de directrice générale du CTY au plus tard lors de l'Assemblée générale annuelle du 29 octobre prochain. Son travail régulier ayant considérablement augmenté, elle doit renoncer à diriger le CTY. Par conséquent, le poste à la permanence est à nouveau disponible. Vous êtes intéressée? N'attendez pas! Communiquez avec Josée en envoyant un courriel, avant le 31 octobre 2017, au : [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)

### ***Réorganisation du fonctionnement administratif du CTY***

Le conseil d'administration, en réunion spéciale, a pris différentes décisions concernant l'organisation du CTY de manière à ce que le fonctionnement de notre association ne soit pas perturbé en attendant qu'une personne prenne la responsabilité de la permanence.

Comme les tâches seront divisées et réparties, nous devons ajuster la définition de poste de la personne qui prendra la permanence. Aussitôt que ce sera fait, nous ferons l'ouverture de poste auprès de tous les membres par La Voix du Centre, par courriel, sur Facebook et sur le site du CTY.

Dans le respect des besoins de notre association, ensemble nous apprenons à nous ajuster aux nouvelles réalités avec les ressources humaines et financières dont nous disposons.

**Bulletin d'adhésion 2017-2018**

Le nouveau bulletin d'adhésion est disponible en ligne sur le site du CTY. Il est joint à la présente *Voix du Centre*, en versions électronique et papier.

**Nouvelles accréditations - Félicitations!**

Accréditation de professeures, professeur :

Formatrice : Ginette Fiset, de Trois-Rivières

- Marie-Josée Champagne
- Isabelle Proulx

Formatrice : Chantale Girouard, de Trois-Rivières:

- Anne Ayotte
- Judith Boucher
- Chantal Denis
- Frédéric Duquette
- Alice Hénault Lambert
- Stéphanie Samson

Formatrice : Lise Poirier, Bas-Saint-Laurent, directeur de formation: Claude Maréchal

- Nicole Dallaire

Nouvelle formatrice accréditée:

- Kinna-Ève Demers. Formatrices à la post-formation: J. Plamondon, M.-E. Migneault, P. Pineau, directeur de formation : Claude Maréchal. Mentorat: Claudette Lépine.

**À l'agenda****29 octobre 2017 : Assemblée générale annuelle**

L'assemblée générale annuelle du Centre de transmission du yoga se tiendra le dimanche, 29 octobre 2017, à la Salle Donnallie du Club de l'âge d'or de Donnacona, 231, boulevard Gaudreau, Donnacona (Québec) G3M 1L6

**10 février 2018 : Atelier prānāyāma**

Lisette Gagnon et Claudette Lépine présenteront un atelier sur le prānāyāma à Expo Yoga au Palais des Congrès, à Montréal. Suite à l'atelier, les participantes et participants pourront faire l'achat du *Guide du prānāyāma*.

<http://expoyoga.ca/schedule/205-pratiquer-pranayama-selon-tradition/>

<https://www.facebook.com/ExpoYogaCanada/>

Pour consulter le programme: <http://expoyoga.ca/wp-content/uploads/2017/09/Expo-Yoga-programme-2018-18-sept-low.pdf>

**Du 12 au 15 avril 2018 : Stage Yoga et méditation**

Avec Ginette Fiset et Renée B. Lachance, professeures et formatrices accréditées CTY. Pour information et inscription : Ginette Fiset, 819 377-1315 ou Isabelle, 819 699-4040 ou encore par courriel : [info@quebecyogamandiram.com](mailto:info@quebecyogamandiram.com)

## Colloque 2017 : *Vivre son yoga au quotidien*



Par Chantale Girouard  
Professeure et formatrice accréditée CTY  
[chantale\\_girouard@yahoo.ca](mailto:chantale_girouard@yahoo.ca)

Le 13 mai dernier a eu lieu l'événement que nous attendons annuellement depuis déjà quinze ans : le 15<sup>e</sup> colloque annuel de yoga organisé par notre merveilleuse organisation qu'est le CTY sous le thème suivant : "Vivre son yoga au quotidien", à la Base de plein air Ville-Joie à Trois-Rivières, au centre du Québec.

Ce colloque se voulait un moyen d'offrir des outils de la plus grande simplicité afin d'aider tout un chacun, petits et grands, femmes et hommes, jeunes et moins jeunes, en santé ou vivant avec des restrictions parfois physiques, parfois émotionnelles comme, par exemple, le deuil.



Réussir à vivre son yoga à chaque instant de sa vie, partout, car le yoga, ce n'est pas seulement sur le tapis : celui-ci en est un point d'ancrage, un point de ravitaillement pour continuer à le placer de différentes façons dans les activités quotidiennes qui comprennent des moments heureux et légers comme des moments qui parfois nous déstabilisent... Quand nous avons le vent dans les voiles et que ça va bien dans notre vie, nous devons continuer à placer de façon assidue cette ascèse qu'est le yoga afin d'avancer encore plus près de notre lumière

intérieure et lorsqu'un nuage gris se place sur notre route, le yoga est là pour nous aider à tenir bon et à revenir doucement vers la lumière, l'état de paix et de bonheur...

C'est pourquoi, cette année, nous avons innové en proposant l'inédit : un colloque familial de yoga où tous étaient conviés, enfants, parents et amis!

Un atelier «Art et yoga» était au programme pour parents et enfants mais aussi pour enfants de tous âges nous invitant à laisser l'enfant en nous, notre créativité, ressurgir et nous enseigner le plaisir d'être, la joie de créer, la vie s'exprimer à travers nos mains et même nos pieds!!! Une pratique douce et simple nous ramenant dans les éléments de la nature nous était proposée et ensuite peinture aux





couleurs de base nous invitant à créer nos propres couleurs et se laisser aller selon la guidance de Chloé Girard, enseignante en art et viniyoga, à créer d'abord avec pinceaux de toutes sortes et éponges, puis avec les mains et les pieds!

D'autres ateliers au programme nous invitaient, entre autres, à placer le yoga dans notre milieu de travail. Par exemple, celui animé par Stéphane Lachance, enseignant viniyoga. Place à la conscience, à goûter pleinement l'instant présent, ne serait-ce qu'en mangeant une clémentine que nous prenons plaisir à déballer et déguster... Lisette Gagnon, formatrice viniyoga nous proposait les bases du yoga, que nous soyons débutants ou non, c'est toujours comme si c'était la première fois... à chaque fois...

Parce que le yoga, c'est partout et en tout, il est important de prendre soin de ce véhicule qu'est notre corps nous permettant de vivre des expériences enrichissantes de la vie. Nous avons donc eu le plaisir d'apprendre et de vivre le massage yoga ayurvéda avec Carole Campeau, enseignante en yoga et massothérapeute.

Marie-Claire Dumont, enseignante viniyoga, nous amène dans la profondeur de la vie yogique en nous apportant des moyens concrets pour nous aider à soutenir et approfondir notre qualité d'attention à travers l'ascèse du yoga, à garder le focus parce que le yoga n'est certainement pas le chemin le plus facile car il demande un effort de constance mais un des plus merveilleux lorsqu'on réussit à goûter à l'éveil de notre conscience profonde.



Et pour nous aider à mieux comprendre le yoga, Stéphanie Corbeil, enseignante viniyoga, nous propose de découvrir la liberté par la connaissance de soi et le lâcher-prise à travers la philosophie des *Yoga-sūtra* de Patañjali à propos de ce que l'on nomme le *kriyā yoga*, le yoga de l'action au quotidien...

Le plaisir de se voir, d'échanger et de rire ensemble était bien présent tout au long de cette journée,



particulièrement à l'heure du dîner où, avec nos succulentes boîtes à lunch nous pouvions observer les gens à l'intérieur comme à l'extérieur de la base de plein air en relation les uns avec les autres... Petit digestif au menu : «Yoga du rire» animé par Françoise Laramée, formatrice viniyoga et yoga du rire : le rire détend, le rire apporte la joie, le rire, c'est l'expression de soi à son meilleur... Rigolote et surprenante, l'expérience fut appréciée d'autant plus qu'elle a été vécue à l'extérieur, nous permettant de goûter à la fois aux plaisirs de dame nature qui nous offrait un paysage magnifique sur le bord du Lac Saint-Pierre sous les doux rayons du soleil qui étaient au rendez-vous!

Également, plusieurs entreprises étaient présentes à leurs kiosques pour nous faire connaître leurs produits. Merci à tous pour votre grande générosité!

Pour couronner cette journée, un cadeau extraordinaire nous a été offert : une table ronde animée par des invités spéciaux qui ont bien accepté d'ouvrir leur coeur et de partager avec nous des moments d'eux, de leur compréhension de la vie concernant divers sujets qui les ont touchés et qui se rejoignent au bout du compte pour former la vie que nous vivons tous, de près et de loin, à un moment donné de notre quotidien avec des sujets comme :



La vision et le vécu du yoga, dans le cabinet d'une médecin en formation de professeure viniyoga, Geneviève Caron-Fauconnier.

Comment peut-on vivre son yoga à travers l'épreuve du cancer ? "Quand tu ne peux qu'à peine respirer avec difficulté, que tu ne peux pratiquer aucun mouvement de yoga ni exercices respiratoires, que reste-t-il ? La foi !" nous répond Ginette Fiset, formatrice viniyoga. Très touchant. Nous aurions pu entendre une mouche voler alors que tous, nous avions les yeux dans l'eau et le coeur rempli d'amour...

L'aspect de la famille a été abordé avec Daniel Pineault qui a bien voulu partager avec nous sa réalité, à la maison, à la fois de maître de yoga avec sa femme qui enseigne aussi le yoga et leurs deux filles qui ne pratiquent pas le yoga. Il nous a livré le message de l'importance des liens familiaux, du respect de chacun, puisque ce qui est bon pour nous n'est peut-être pas l'aspiration de chacun, du moins dans le moment. Il nous a aussi parlé des différences dans la façon d'appliquer les valeurs de base et aussi de l'importance de faire partie d'une famille que l'on nomme une *sangha* : une famille d'amis, de gens qui se rassemblent avec un but commun pour partager quelque chose qui nous unit comme nous tous ici lors de ce colloque. Nous nous côtoyons dans ce monde du CTY qu'est notre *sangha* finalement pour y vivre et y partager un point qui nous rassemble : le yoga et ses fruits...

Parce qu'un jour où l'autre, nous sommes confrontés au deuil car on ne peut y échapper, Lily Champagne, formatrice viniyoga, nous révèle ce qu'elle a dû apprendre malgré tout à travers les nombreux décès de gens très près d'elle pour lesquels elle avait beaucoup d'amour. Peines, cadeaux, révélations et surtout beaucoup d'humilité...



Nous avons bouclé la journée avec un tirage généreux de toutes sortes de cadeaux offerts par différents commanditaires, présents ou non, à leurs kiosques. À la toute fin, à la blague nous avons dit qu'il y avait finalement presque un cadeau pour tous. Et voilà qu'un élan de générosité a contaminé les gestionnaires des kiosques présents qui ont renchéri en offrant toujours plus de cadeaux, faisant en sorte ainsi que tous sont repartis avec quelque chose, même les enfants !!! Preuve que ce colloque en était un d'ouverture du coeur et rempli d'amour et... de rires! Merci à vous tous!



Merci à tous pour votre grande ouverture du coeur et votre générosité à venir partager tous ensemble ! Un merci particulier également à toute l'équipe d'organisation de cette journée merveilleuse : Alain Veillette, Lucie Lacharité, Lyne Bernatchez, Stéphanie Couillard, Suzie Pellerin, Claire Beaulieu (accueil), Josée Chénier, directrice CTY, et Gilles Matte, président CTY. C'est grâce à vous tous que cette journée a connu un succès qui

restera marqué dans nos coeurs!

PROCHAIN RENDEZ-VOUS POUR LE 16<sup>e</sup> COLLOQUE PROVINCIAL À TRAVERS LEQUEL NOUS EN PROFITERONS POUR CÉLÉBRER LES 50 ANS DU CTY.

Un rendez-vous à ne pas manquer!!! Restez à l'affût des informations qui suivront.

Ce fut un réel plaisir et encore une fois un moyen d'apprendre encore davantage sur la vie et, pour moi, d'avoir oeuvré à la coordination de cette merveilleuse journée. Merci à tous de m'avoir permis de vivre ces moments magiques!

*Namaste*

*Note : Pour voir d'autres photos du colloque, veuillez consulter le site Internet du CTY*

## ***Dossier - L'alouette***

Par Louise Vachon

On ne compte plus les références à cet oiseau dans notre culture. De nombreuses chansons ont repris ce thème, au fil des siècles, d'*Alouette, je te plumerai*, à *L'Alouette en colère* de Félix Leclerc. Les expressions de la langue française font également la part belle à cet oiseau. En France, dit-on, on s'est éveillé au chant de l'alouette, très tôt, bien avant celui du coq. Il fallait éviter les miroirs aux alouettes (les illusions), et surtout, ne pas attendre que les alouettes tombent toutes rôties dans le bec (sans se donner la moindre peine).



## Historique

Dans la cosmogonie indienne, l'alouette est fille du dieu créateur. Bharadvaja est celui qui apporte de la nourriture et des biens, qui produit du bruit (chant) et qui sacrifie. Bharadvaja est aussi le nom d'un poète célèbre et un des sept sages mythiques qui aurait été nourri par une alouette. Ce sage était le fils de Brihaspati, le dieu du sacrifice. Selon la légende, devenu vieux et ayant passé par les trois degrés de la vie d'un pénitent appliqué à l'étude des saintes écritures, le dieu Indra demande à Bharadvaja à quel usage il emploierait sa vie, s'il lui restait encore plusieurs années à passer sur terre. Bharadvaja lui répond qu'il continuerait à vivre dans la pénitence et l'étude.

Dans la Grèce antique, l'alouette existait avant même la création de la terre et des dieux. Corydon (de *korydalos*, alouette) est le nom d'un berger musicien présent dans les fables et les poèmes pastoraux. L'alouette est, pour les Grecs de l'Antiquité, un oiseau plein de sagesse et de perspicacité. Dans la mythologie, on raconte que l'âme de Scylla, fille de Nisus, roi de Mégare, quand elle se noya, s'envola sous la forme d'une alouette, nommée Ciris. Chez les Romains, en particulier chez le poète Virgile, on retrouve aussi un Corydon, nom qui sera repris par la suite par de nombreux écrivains et poètes de divers pays. Dans la mythologie populaire roumaine, par exemple, c'est l'alouette qui apporta de l'eau à Jésus en croix. En récompense, elle hérita de sa merveilleuse voix. L'*alauda* (alouette) est ainsi *laudatrice* de Dieu.

En Europe, un peu partout, on a pris au piège et mangé l'alouette. On lui a attribué des vertus médicinales qui n'ont pas été prouvées. L'oiseau était, dit-on, très prisé des Gaulois qui en ont fait un oiseau sacré, un oiseau de bon augure. Le latin a connu et emprunté le mot lorsque César recruta une légion, chez les Gaulois, en 50 avant notre ère, à laquelle il donna le nom d'*Alauda*. Ici, l'alouette, dû à la chanson folklorique, est associée au Canada français et à la résistance du français. La première version imprimée de la chanson remonte à 1893. Depuis, le nom d'*Alouette* a été repris à de nombreuses occasions, notamment par l'équipe de football de Montréal, un escadron canadien français durant la Seconde guerre mondiale, une aluminerie, un hélicoptère, une montagne, un satellite, *alouette* !

## L'oiseau, qualités et symbolique



On compte environ 75 espèces d'alouettes dans le monde. Il ne faut pas confondre l'alouette européenne et elle que nous avons ici. Au Québec, nous n'en avons qu'une seule, l'alouette hausse-col (*eremophila alpestris*) qu'on appelle aussi alouette cornue. On lui donne ce nom en raison des deux petites aigrettes qu'elle porte de chaque côté de sa tête, qui ressemblent à des cornes. C'est un petit passereau brun, dont la taille va de 15 à 19 cm, dont la tête est striée de jaune et de noir. On confond souvent cet oiseau avec la sturnelle des prés (*sturnella magna*). L'alouette peut être observée surtout dans le nord (Côte-Nord, Labrador et Nunavik), sur les sols dégarnis, les lieux découverts et dans la toundra. Dans les régions plus au sud, on peut la voir lors de ses migrations au printemps et à l'automne. C'est un oiseau monogame, qui se tient souvent en groupe. Les deux parents s'occupent de la nichée de trois ou quatre oisillons. L'alouette hausse-col, de la sous-espèce *strigata*, est considérée comme une espèce en péril, dans l'ouest du Canada. L'alouette possède la particularité de monter très haut dans le

ciel et de se laisser tomber brusquement vers le sol. Elle ouvre alors ses ailes et atterrit en douceur. Cette caractéristique symbolise l'union des deux forces antagoniques engendrées par le monde céleste et le monde terrestre. Elle symbolise l'allégresse, l'ardeur, l'élan vers la joie, le dynamisme, la résilience.

## ***Bharadvajāsana* - La posture de l'alouette**

Par Kinna-Ève Demers  
Professeure et formatrice accréditée CTY  
Le Centre KA  
[lecentreka@gmail.com](mailto:lecentreka@gmail.com)



On dit que Bharadvaja était un rishi, un des célèbres Sept Sages des temps védiques, qui a été immortalisé dans les constellations connues en Inde comme étant le Sapta Rishis et dans l'astronomie occidentale sous le nom des Sept Sœurs.

Quand le dieu Rama est entré en exil, il a trouvé refuge dans l'ashram de nombreux sages. Le premier ashram qu'il a visité était celui de Bharadvaja. Bharadvaja était un sage qui vivait en forêt et pratiquait l'austérité avec ses élèves. Lorsque Rama, sa femme, et son frère s'approchèrent de l'ashram, Bharadvaja se préparait à faire son rituel hebdomadaire en lavant les mains et les pieds des personnes présentes. À cet instant, il se retourna et vit Rama s'approcher de lui et il réalisa son souhait le plus précieux.

Bharadvaja, dans son rituel hebdomadaire, visualisait de laver les pieds et les mains de Rama. Après de nombreuses années de discipline, l'objet de sa dévotion ce manifesta. C'est exactement comment Patañjali nous invite à pratiquer :

- I.13 Choisir des actions qui nous mènent à la stabilité et la tranquillité.
- I.14 Ces actions sont à faire sans interruption, sur une longue période et dans la sincérité.

### **Bienfaits**

- Posture qui nourrit la souplesse du corps, étire délicatement la colonne vertébrale, la mobilité des articulations, des épaules, genoux, chevilles et hanches.
- Massage des organes abdominaux dû à la torsion. Stimule la digestion et l'élimination.
- Recommandé pour les personnes qui s'assoient et travaillent dans la même position pendant longtemps, les douleurs du dos et les mauvaises postures.
- *Bharadvajāsana* apaise l'esprit, calme le système nerveux et restaure un sens de l'équilibre et du calme.
- Il est bien adapté pour les femmes enceintes, car c'est un *āsana* sans aucune pression exercée sur le ventre.
- Cette posture active le troisième chakra *manipūra* qui est relié à l'estime de soi, l'enthousiasme et la force de vie.

### **Prise de la posture**

1. Asseyez-vous sur le sol avec les jambes allongées devant vous.
2. Pliez le genou gauche et faites pivoter la jambe gauche à l'arrière afin que le pied soit au niveau de la hanche gauche.
3. Ensuite, fléchissez la jambe droite et déposez le pied sur l'aine gauche (demi-lotus) ou fléchissez la jambe droite sous la jambe gauche.
4. Inspirez, allongez le colonne vertébrale, expirez en tournant le torse vers la droite. Assurez-vous que la fesse gauche reste aussi près du sol que possible, ou sur la couverture.
5. Appuyez la main gauche sur le genou droit et basculez le bras droit derrière les hanches afin d'agripper le pied droit ou simplement le déposer au sol.
6. Tournez le torse et la tête vers la droite afin d'approfondir la torsion.

7. À chaque inspiration, soulevez un peu plus le sternum et à chaque expiration, pivotez davantage dans la torsion.
8. Tenez la posture le même nombre de respirations de chaque côté.

Effectuez la torsion vers la droite en premier pour mettre la pression sur le côlon ascendant. Une torsion vers la gauche exerce une pression sur le côlon descendant. Cet ordre de droite-gauche stimule la digestion et la désintoxication.

## Déroulement de la séance

---

1. *Samasthiti*, connecter avec les deux forces primaires. *Prāna* est la force d'ouverture, d'éveil de l'énergie, ce que je prends, et *Āpana*, la force d'ancrage à la terre, d'élimination de ce qui n'est plus nécessaire, de purification. Afin d'intégrer l'alignement vertical du corps des pensées de notre essence.
2. Répéter 6X *Tādāsana* en partant les mains en *atmanjali*. Ouvrir en inspirant par les côtés et joindre les mains au dessus de la tête. Expirer et ramener devant le lieu du cœur avec un léger *Jālandhara bandha* avec conscience d'une rétention vide.
3. *Uttānāsana* 6X avec respiration 1-1/2-1-1/2 suivi d'un temps d'observation dans la posture debout et laisser le souffle retrouver sa fluidité.
4. *Utthita-parshva-kōnāsana*, 3X chaque côté avec 3 respirations en statique. Éveiller la force et la souplesse du corps à l'aide du souffle. Conscience de la rétention pleine.
5. *Vajrāsana* à *Balāsana*, feuille pliée 6X.
6. *Cakravākāsana*, se diriger vers l'inversion de *Adhomukha-Shāvānāsana* 3X en dynamique et 3 respirations en statique.
7. Repos *Shavāsana*, au besoin *Āpanāsana*. Observer, ressentir la relation entre *Prāna* et *Āpana* par un état de calme, de sérénité, de quiétude.
8. *Supta-Baddha-Konāsana* 4X et 4 statiques avec la conscience de la rétention pleine, *Prāna* force de vie, rétention, vide, abandon.
9. *Ūrdhva-Prasrita-Pādāsana* pour rassembler. Rotation des chevilles, demeurez connecté avec ce qui vous fait du bien. Respiration libre.
10. *Bharadvajāsana* 8 respirations de chaque côté. Ressentir l'union de *Prāna* et *Āpana* afin de nourrir notre feu intérieur *Samana*, assimilation de l'union de *Prāna* et *Āpana*. L'inspiration nous invite à nous remplir de joie et à l'expiration on laisse aller tout ce qui n'est plus nécessaire.
11. *Pashchimātānāsana* faite en douceur afin de rétablir l'axe, suivie de *Āpanāsana*.
12. *Shavāsana* 3 à 5 minutes. Laisser les effets, les souffles, nourrir le corps.
13. *Prānāyāma* 12 respirations. *Nādī Sodhana*. Suivi d'un temps de présence.

*Bonne pratique!*

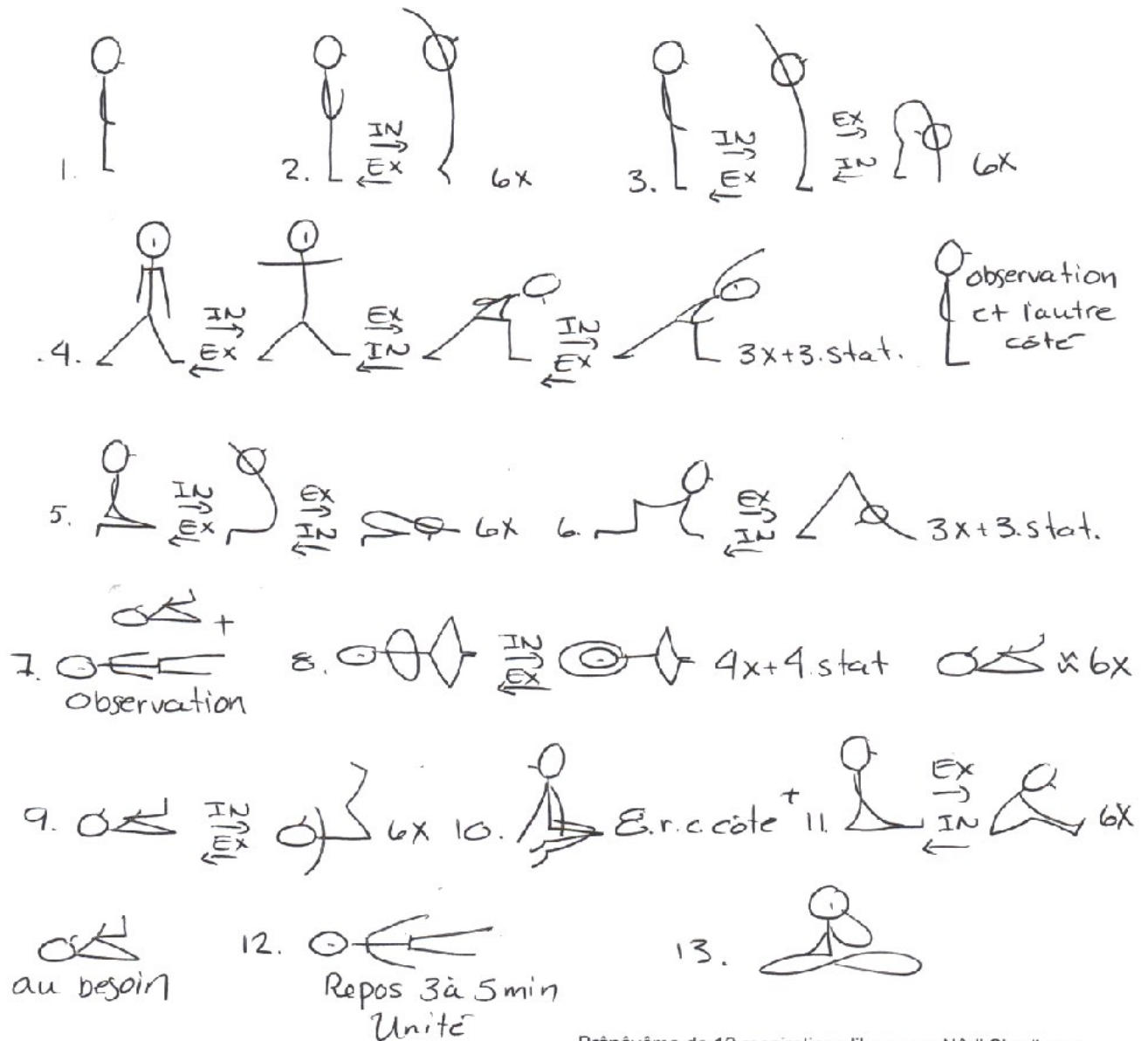
# Séance



## Bharadvajasana

Séance qui harmonise et éveille la tranquillité, l'intériorisation et le recueillement.

Bhâvana : Union de Prâna et Apâna



Prânâyâma de 12 respirations libre avec Nâdi Shodhana

Namasté, Bonheur et Paix

## *Yoga nidrā - Le chant de l'alouette*

*En compagnie de Stéphane Lachance, voici une séance de yoga nidrā présentant un voyage dans un jardin imaginaire, en compagnie de l'alouette.*

### **Déroulement de la séance**

Par Stéphane Lachance  
Professeur accrédité CTY  
[stephanelachance@hotmail.com](mailto:stephanelachance@hotmail.com)



Préparez-vous à entrer dans une détente agréable en vous allongeant sur le sol. Couvrez-vous au besoin et utilisez des appuis sous les genoux et la tête si nécessaire. Demeurez dans l'immobilité autant que possible pour éviter de rompre le calme et la quiétude de la séance. Suivez les instructions à votre guise pour progressivement diminuer les agitations cérébrales et aider à l'installation du délasserment.

Transportez-vous en pleine fin d'été, dans un champ rempli de petits fruits. Vous allez faire l'expérience de l'autocueillette. Il est tôt en matinée et vous déambulez seul, en toute quiétude, au milieu des diverses rangées. Des myrtilles bleuâtres en grappes à votre gauche, des mûres violacées pendent à votre droite. Des framboises ambrées tantôt s'offrent à vous, des fraises rosâtres vous attendent par la suite. Des groseilles pourpre foncé pour vous enchanter, des cassis rouge écarlate en offrande. Des cerises jaunes accrochées devant vous, des gadelles noires patientent plus loin. Certains possèdent un goût sucré ou acidulé, d'autres vous surprennent par leur côté amer ou salé, tout dépend de leur niveau de maturation. Prenez le temps de savourer lentement, dégustez passionnément chacun de ceux-ci.

*Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrā, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.*



Portez votre attention sur le chant d'un oiseau, il gazouille tout près. Vous focalisez sur ce son agréable sans faire d'effort. Laissez-le juste s'imposer à vous et permettez-vous progressivement d'entendre sa mélodie autrement. À travers sa chanson, vous percevez sa communication, comprenez que c'est tout un message qui est délivré. Il cherche à transmettre la force de l'amour entre tous les êtres.

L'oiseau sort du fourrage et vous devinez que c'est une alouette. Elle cherche votre amitié. Vous sentez que c'est votre jour de chance et que votre nouveau camarade vous sera de bonne fortune. Profitez-en pour formuler un souhait profond, un *Sankalpa*, que vous énoncerez à trois reprises avec conviction.

*Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrā, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.*

Le volatile tournoie autour de vous, à chaque coup d'aile, de fines particules d'or se déposeront sur votre peau. La main droite, le poignet, le coude, l'épaule, le bassin, le genou, la cheville, le pied droit. La main

gauche, le poignet, le coude, l'épaule, le bassin, le genou, la cheville, le pied gauche. Le talon des deux pieds, l'arrière des genoux, le coccyx, la colonne vertébrale, les omoplates, l'arrière du cou, le crâne, le front, les sourcils, les yeux, les oreilles, le nez, les lèvres, le menton, les clavicules, le plexus solaire. Votre peau brille féériquement, comme si l'oiseau avait usé d'un sortilège.

La poussière magique entre dans votre chair et commence à se déplacer en vous. Votre derme et les tissus adipeux. Vos muscles et les tendons. Tous les organes digestifs et cardiovasculaires. La boîte crânienne et l'encéphale. Vos fluides sanguins et lymphatiques. Tous les os composant votre squelette. Tout le corps en entier subit de façon agréable les effets enchanteurs. Avec stupéfaction, tout votre organisme commence à se transformer, vous rapetissez jusqu'à la taille d'un elfe lilliputien. Votre compagnon mélodieux vous invite à monter, vous marchez sur son aile pour la chevaucher.

*Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrā, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.*

Bien accroché, vous montez dans le ciel grâce à l'alouette. L'air est si pur et vous fait prendre de grandes respirations. À l'inspiration, l'air s'insinue en glissant le long des narines avec une sensation de fraîcheur. À l'expiration, le souffle s'extirpe dans une douce chaleur. Plus vous montez en altitude, plus l'oxygène est frais. Continuez à ressentir sur chaque respiration. Le froid qui entre par les voies nasales et descend jusqu'aux poumons pour vous raviver. Froid et chaud, inspirs et expirs se succèdent.

Sur un compte à rebours commençant à 27, utilisez vos respirations pour vous élever de plus en plus haut avec votre copain aérien. Vous inspirez, 27 et vous dépassez la cime des arbres. Vous expirez, 26 et vous montez encore. Inspirez 25, vous dépassez les crêtes montagneuses, Expirez 24, vous vous hissez de plus en plus loin. Continuez à votre propre rythme respiratoire, en vous approchant de plus en plus près de la voûte nuageuse. Si vous oubliez le décompte, reprenez simplement à 27.



*Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrā, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.*

Durant votre progression céleste, plein de merveilles s'offrent à votre regard. Une vallée sillonnée par un torrent. Une masse d'hirondelles en migration vers le sud. Une mer azur découpée par l'horizon. Un coucher de soleil avec ses couleurs pastel. Une chaîne montagneuse se prolongeant au loin. Un ballon rose échappé par mégarde. Un parc d'éoliennes en lente rotation. Un troupeau de bisons s'enfuyant dans la prairie. Un deltaplane amorçant sa lente descente. Une comète enflammée traversant l'atmosphère. Des étendues de semences arborant une palette de dorures. Une chute gigantesque découpée en cascades. La lueur d'un village rupestre qui s'affiche au loin. Voyez vos propres images.

Votre acolyte aérien arrive bientôt à son nid. Une niche de duvet, déposée sur un épais cumulus. Au milieu de celle-ci, un énorme œuf d'or attend tranquillement. L'alouette vous demande de veiller sur celui-ci pendant son absence. Bien assis, vous surveillez l'entité qui dort au creux de la coquille. Celle-ci bouge et commence à craquer. La lumière jaillit à travers les fissures, ce qui laisse sous-entendre une présence exceptionnelle. Les morceaux de coquille s'écartent et vous êtes stupéfait de voir une entité identique en tous points à vous. Tel un miroir, l'être bouge au même rythme que vos mouvements. C'est votre double divin. Il est là pour vous guider au besoin, répondre à vos interrogations. Prenez un moment pour avoir une discussion télépathique avec lui. L'alouette revient et chante pour vous deux.

*Vous êtes dans une séance de Yoga Nidrā, gardez la vigilance, résistez à la somnolence.*

Avant de vous ramener, vous avez un vœu que vous pouvez faire, qui vous sera accordé. On vous donne la certitude que celui-ci se réalisera. Invoquez intérieurement votre *Sankalpa*, identique à celui du début de la séance. Faites-le à trois reprises en vous concentrant sur son achèvement.

De retour, vous prenez conscience du beau moment que vous venez de vivre. Dans l'instant présent, agitez progressivement votre corps. Paisiblement, étirez-vous, faites-vous du bien. Prenez une grande inspiration et expirez en bâillant sans gêne. Ouvrez les yeux et chantez le plaisir de vivre!

## Lecture - *Avoir un projet de vie, être heureux et libre*

Voici un article qui fait suite au dossier de mai 2017 portant sur les quatre composantes de la vie. Rod Stryker propose une démarche concrète dans un livre inspirant.

par Lise Poirier  
Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY  
[amrita@navigue.com](mailto:amrita@navigue.com)



Avoir un projet de vie, être heureux, prospère et libre pourraient être une autre façon de traduire, en langage moderne, ces quatre grands buts de la vie.

*Purushārtha*, se traduit par « pour, (dans le but de) l'accomplissement de l'Être ». Ces quatre grands buts (*artha*) doivent servir à l'accomplissement de notre Être (*purusha*), ce que les anglophones traduisent par l'âme.

*Dharma*, notre mission de vie, *artha*, les moyens pour y arriver, *kāma*, le plaisir légitime que nous en retirons et *moksha*, notre désir profond de spiritualité et de liberté sont les quatre outils à notre disposition pour nous accomplir pleinement. Tous les êtres humains ressentent, au plus profond d'eux-mêmes ces besoins, y compris celui de la spiritualité, qui est, en fait, le désir ardent d'être relié à plus grand que soi, d'être relié au Soi. Cet immense besoin de relation a vu naître les religions dont le sens profond vient du mot latin *religare* qui signifie relier. Il n'est pas nécessaire de nous associer à quelque religion, si bonne soit-elle, pour réaliser nos objectifs de vie; mais le yoga, qui n'est pas du tout une religion, peut grandement nous aider.

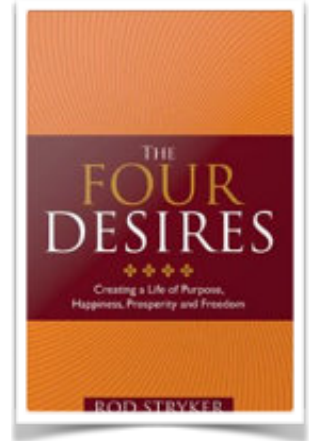
« *Quand le yoga est compris dans sa totalité...il est une science pratique et complète pour réaliser ces grands objectifs.* » (Rod Stryker, p. xii. Voir référence à la suite de cet article.)

Dans cette marche vers la liberté, le premier pas, et le plus important, est de découvrir notre mission de vie (*dharma*); les autres aspects de la démarche vont s'aligner, se préciser à cette seule condition. Rod Stryker a nommé cette première étape le *Dharma Code*. Il s'agit de nommer de façon claire et précise cette mission de vie que notre Être désire depuis toujours. Chacun de nous avons un rôle à jouer sur cette terre, nous y serions venus pour cette unique raison. La difficulté, devant l'incroyable quantité de distractions que la vie nous offre, est de découvrir cette mission, puis de s'y tenir; de ne pas envier la route d'un autre, mais de se réjouir (*kāma*) de l'accomplissement de la nôtre. La *Bhagavad Gītā* nous rappelle qu'il vaut mieux faire son devoir même incorrectement, que de faire parfaitement le devoir d'un autre.

Rod Stryker propose une démarche concrète en quatre étapes pour y arriver. La première étape est de s'imaginer en train de célébrer un important anniversaire, vers la fin de notre vie, celui d'avoir réalisé la vie de nos rêves. Durant cette célébration, nous imaginons quatre personnes témoignant de qui nous sommes dans chacune des quatre directions. Nous devons écrire concrètement chacun de ces témoignages. Petit à petit, nous arrivons à découvrir, à travers ceux-ci, ce qui nous identifie, ce qui nous rend unique. Par la suite, il suggère que nous écrivions clairement une phrase, au temps présent, définissant notre projet de vie en indiquant que nous sommes déjà en train de l'accomplir, convaincus que nous sommes sur la bonne route, ce qui nous remplit de gratitude.

Cette démarche nous fait aussi comprendre que le monde et tous les êtres sont interreliés et que *dharma* est ce désir profond de participer à ce grand mouvement. Nous sommes tous venus expérimenter le sacré dans la matière, chacun à notre manière.

Parmi les outils que le yoga nous propose, la méditation s'avère être un moyen particulièrement efficace. C'est uniquement dans le silence que notre âme pourra se révéler, car tout est déjà là. Il nous faut simplement enlever les couches qui recouvrent ce secret. Très souvent, il faudra commencer par apaiser notre corps et notre mental. La relaxation profonde servira donc de prélude à la méditation.



De nombreuses séances de yoga peuvent remplir la fonction de nous préparer à méditer. Je vous laisse choisir celle qui vous convient. Je vous propose simplement une méditation sur la respiration. Elle est simple, accessible, tout en étant une pénétrante approche à la méditation. Plus on la pratique, plus on arrive à apaiser notre mental et à syntoniser notre mission de vie.

## Pratique de la méditation sur la respiration

---

J'ai traduit cette méditation de façon exhaustive, pour permettre aux enseignants de l'utiliser en classe et aux pratiquants de l'enregistrer pour leur pratique à domicile.

D'abord, choisissez une position assise confortable. Il est important que le corps soit à l'aise tout au long de la pratique.

Fermez les yeux. Portez votre attention vers l'intérieur avec l'intention de vous détendre complètement. Soyez conscient de votre corps.

Soyez conscient de l'espace que votre corps occupe. Puis, déplacez votre attention vers le sommet de votre tête. Détendez complètement le dessus de votre tête et votre cuir chevelu. Ne faites aucun effort.

Relâchez votre front..., votre visage..., détendez l'arrière de votre tête...votre cou...votre gorge... détendez vos épaules...le haut de votre dos...votre poitrine...détendez...

Sentez la détente autour de votre cœur...prenez conscience de ses battements lents et calmes...

Détendez votre plexus solaire...vos organes abdominaux...le bas de votre dos...vos hanches...

Détendez complètement votre bassin...

Relâchez vos jambes et vos pieds...

Prenez conscience de la complète détente dans tout votre corps. Encore une fois, prenez conscience de votre posture. Assurez-vous que votre dos est bien droit tout en gardant une profonde détente dans tout votre corps.

(30 secondes)

Maintenant, portez attention à votre thorax et votre ventre. Observez le mouvement de votre respiration. À l'inspiration, votre thorax se soulève et votre ventre se gonfle, à l'expiration, votre ventre se dégonfle et votre thorax s'abaisse... Ne forcez pas, n'essayez pas de modifier votre respiration, soyez simplement attentif au mouvement naturel de votre respiration.

(1 minute)

Laissez votre mental s'absorber dans le rythme de votre respiration. Sans effort. Simplement soyez dans la conscience du mouvement de votre respiration.

(3 minutes)

Progressivement, vous allez constater que votre souffle est le miroir parfait de votre mental : au fur et à mesure que votre mental s'apaise, votre respiration se ralentit, s'affine, devient de plus en plus subtile. Continuez d'observer votre respiration.

(2 minutes)

Tout en continuant à observer votre respiration, soyez conscient de tensions possibles retenues dans votre respiration, votre corps ou votre mental. Si vous sentez une tension, peu importe l'endroit, ayez simplement l'intention de ne plus faire d'effort. Soyez de plus en plus dans le non-effort tout en laissant votre corps respirer.

(2 minutes)

Éventuellement, votre mental deviendra si tranquille, si paisible, que vous ne ressentirez plus le besoin de respirer. Ne résistez pas. Plus le mental s'apaise, moins le corps a besoin de respirer. À mesure que votre corps se détend profondément et que votre mental s'apaise, des pauses peuvent s'installer entre vos respirations – un petit moment entre la fin de l'expiration et le début de l'inspiration.

Dans ce petit espace entre les respirations, vous expérimentez aussi un instant d'arrêt entre les pensées. Dans cet espace, où le temps s'est arrêté, vous êtes dans un état de Perfection.

(2 minutes)

Continuez, sans effort, d'observer votre respiration, sentez-la vous mener vers votre Source. Sentez-vous de plus en plus confortable dans cet espace entre deux respirations. Simplement, soyez là et observez. Ne recherchez rien, ne forcez rien. Les instants entre les respirations se déploieront de plus en plus naturellement à mesure que vous plongerez dans une détente profonde, sans effort.

(2 minutes)

Sentez votre respiration s'ouvrir, et ensuite, sentez-la retourner dans une silencieuse et infinie Présence. À ce moment précis, vous êtes UN. Vous êtes l'expression vibrante de l'Intelligence Suprême.

(2 minutes)

Maintenant, revenez à votre respiration. Prenez quelques respirations à la fois douces et complètes. Puis, **très lentement** ouvrez les yeux et prenez conscience de votre environnement.

Bonne méditation!

Namaste

Références : Rod Stryker, *The Four Desires – Creating a Life of Purpose, Happiness, Prosperity and Freedom*. New-York, Delacorte Press, 2011.

Pour connaître Rod Stryker : [www.rodstryker.com](http://www.rodstryker.com)

L'enseignement reçu de Claude Maréchal a été également une inspiration pour cet article.



## Recherche - Le lundi de la déprime : mythe ou réalité?

---

Le troisième lundi du mois de janvier serait-il le jour le plus déprimant de l'année? En effet, les journées sont courtes, le temps des fêtes est passé, les dettes des cadeaux s'accumulent, les résolutions du nouvel an en prennent pour leur rhume. En fait, il s'agit surtout d'un coup publicitaire créé par une entreprise de voyages pour vendre des destinations vers le Sud. Même si la dépression saisonnière existe bel et bien, et touche environ 18 % de la population, on ne peut qualifier une journée précise de déprimante. Toutefois, pour améliorer l'humeur durant l'hiver, il convient de pratiquer, autant que possible, des activités physiques à l'extérieur afin de profiter de toute la lumière disponible. Cela favorise, de plus, la libération de la sérotonine par le cerveau, hormone qui régularise l'humeur. Il convient également de bien s'alimenter et de réduire la consommation de sucre.

<http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1011215/lundi-bleu-mythe-realite-blue-monday-janvier>

## Ma posture *samtosha* - Ma posture *viloma*



Par Josée Goyette  
Professeure accréditée CTY  
[joseegoy@hotmail.com](mailto:joseegoy@hotmail.com)

Lorsqu'on m'a demandé de préparer cette rubrique, je n'avais pas vraiment réfléchi sur la difficulté que j'aurais à choisir deux postures, puisque lors de ma pratique, je ne choisis pas mes postures d'avance. Normalement, je ferme les yeux et c'est là que la posture parfaite pour moi se présente. Une fois terminée une première posture, je ferme à nouveau les yeux puis une autre posture fera surface. Ainsi, de posture en posture, se construit ma séance. Chaque posture devient ma posture *samtosha*, celle que mon corps,

mon souffle et mon esprit choisissent dans l'instant présent.

Bref je vous présente tout de même deux postures qui résonnent et rayonnent bien en moi.

Comme posture *samtosha*, j'aime bien faire *godhapitham*, la posture de l'iguane. Cette posture représente bien l'image et les sensations de l'animal. L'iguane peut se maintenir dans une grande immobilité ce qu'il le rend presque invisible. Dans cette posture, s'appuyant sur les bras tout en étant bien enracinée au sol, je me sens vraiment comme cet animal qui semble toujours bien agrippé, très alerte et ne faisant aucun déplacement inutile. *Godhapitham* offre à mon corps un agréable étirement et développe en moi force, vigilance et confiance.



Pour la posture *viloma*, mon choix s'arrête sur *dandāsana*, la posture du bâton. À mon avis, les postures assises sont exigeantes pour le dos, par le fait d'être souvent dans un combat contre les effets de la gravité terrestre. Une fois que la sensation de l'effort est surpassé et s'efface, une grande stabilité mentale s'installe presque automatiquement. Toute trace d'ego disparaît!

## *Posture parfaite ou moment parfait*

par Lily Champagne  
Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY  
[viniyoga@lilychampagne.com](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)  
[centre-viniyoga-lily-champagne.com](http://centre-viniyoga-lily-champagne.com)



Il arrive parfois que l'on me demande pourquoi je replace très rarement les élèves dans un cours de groupe. Comme dans plusieurs écoles, la dimension alignement est tellement importante que cela m'a demandé de me questionner à nouveau sur mon choix d'enseignement.

Comme j'ai souvent des réponses à travers mes expériences de vie, j'ai encore une fois été bien servie. Voici ma petite histoire :

J'avais eu une semaine super-remplie avec toutes sortes de petits défis de vie qui laissait mon mental assez agité. Alors quand, dans une de mes formations, mon amie Françoise qui m'assiste, m'a proposé de guider la séance, j'étais ravie de savoir que j'allais être guidée à mon tour.

Mais voilà, mon mental allait dans toutes sortes de directions. Incapable de me concentrer, je ne me rappelais plus des consignes ou du nombre de répétitions à faire... Bref, j'étais pas mal agitée. Je continuais tant bien que mal en écoutant la voix accueillante de Françoise qui donnait des indications, parfois plus pointues ou j'imagine qu'elle voyait ma distraction mais sans jamais me nommer ou venir dans mon espace d'expérience et je revenais doucement, puis repartais de plus belle!

J'avais envie de me juger, de me critiquer, mais comme c'est une dimension rappelée très souvent dans nos cours « s'accueillir et dire oui à ce qui est, partir de là où on se trouve », c'est presque à la toute fin de ma pratique que tout à coup le cadeau est arrivé. Je me suis dit « ça y est ma Lily, tu reviens doucement chez toi ». Ce chez-moi, c'est cet espace calme, paisible, lumineux qui me ramène à mon essence et je vous jure que c'est bon, c'est même très bon! Je venais d'avoir ma réponse, parce que j'ai eu la chance de rester dans un rendez-vous avec moi-même sans jamais me laisser déranger par la forme de ma pratique. J'ai pu enfin revenir chez moi.

Cela venait me confirmer ce que je veux offrir comme enseignement. Un yoga, non de performance, mais un yoga de relation avec soi-même. Je vois tellement de gens depuis plus de 30 ans qui ne font pas des postures parfaites (j'ai tout plein de personnes qui sont envoyées par leur médecin pour de gros problèmes de santé ou encore qui sont plus âgées). Mon objectif est qu'elles sortent du cours avec le cœur et l'esprit plus libres, beaucoup plus que d'avoir fait la posture sur la tête en se pétant les bretelles! Bien entendu, l'enseignant est là pour guider, ne pas laisser l'élève se blesser, donner des indications claires pour améliorer sa posture mais cela reste en arrière-plan.

Voici ce que Carolane, une de mes élèves en formation, m'a envoyé et qui représente bien l'objectif du yoga :

*« Le yoga est devenu pour plusieurs personnes quelque chose de physique que l'on fait avec le corps. Mais les yogis n'ont jamais enseigné le yoga de cette façon. Oui, tu dois utiliser le corps que tu as, mais le*

*yoga est quelque chose en lien avec l'esprit. Il est l'expression de ton état de conscience à la vie ».*  
(Documentaire sur Yogananda).

Sur ce, je vous invite à vivre cette expérience de pratique en prenant rendez-vous avec la personne la plus importante de votre vie dans l'amour, le respect et l'ouverture du cœur!

Namaste.

Article paru dans le Bulletin de mai 2017 du Centre viniyoga Lily Champagne

---

## *Semence de méditation 2017 : Relier le féminin et le masculin en nous*

---



par Claire Beaulieu  
Professeure accréditée CTY  
CTY-Mauricie  
[claire.beaulieu@cgocable.ca](mailto:claire.beaulieu@cgocable.ca)

D'entrée de jeu, je tiens à remercier sincèrement Denyse Laurendeau pour la facilité de transmission de son savoir, témoignant ainsi de son intention manifeste de faire vibrer les deux pôles en elle.

Quels sont au juste ces principes qui relient et manifestent dans nos actions cette justesse ou connexion du cœur :

### **L'énergie féminine**

- ressenti, première information perçue par le corps-esprit
- vision pour créer, écoute
- compréhension intuitive, silence intérieur, compassion
- énergie qui prend soin, qui nourrit et protège
- énergie de cohésion, organique, cyclique
- intelligence émotionnelle connectée à la source
- amour de soi
- principe manifesté ou *prakriti*

### **L'énergie masculine**

- action, essence, lumière
- énergie de clarté, d'ordre et de précision
- oser être, courage, persévérance
- puissance intellectuelle, analyse et stratégie
- principe non manifesté, germe, *purusha* qui dynamise la matière.



Nous avons exploré ses zones à travers des séances spécifiques à chacun de ces principes, faisant émerger les mémoires et les forces du chakra de la racine ou le feu sacré et lumineux du chakra de la

couronne. Savamment guidées, les activités de balayage, de prānāyāma ou de méditation nous ont permis une rencontre du masculin et du féminin pour mieux relier l'animus et anima au centre de notre cœur. Trois lieux à retenir : bassin, cœur et couronne, les délier pour mieux les relier dans une énergie continue.

Notre essence propre revêt ces deux aspects et l'équilibre entre eux est ressenti lorsque l'on se sent sur son « X », soit aligné dans son corps, son esprit et ses aspirations en toute liberté. Ce sont nos moments de Grâce à multiplier autant que faire se peut.

Canaliser ces deux forces avec bienveillance au niveau du cœur permet de révéler son chant intérieur, son sens du pourquoi on est incarné. Faire de l'ici et maintenant des pensées, des paroles et des actions de plus en plus justes et connectés pour un cheminement où l'intention doit être réidentifiée sans cesse.

Se sentir relié, uni, complet à l'intérieur d'un plus grand système permet notre guérison et notre transformation.

Prendre conscience de nos polarités, choisir ses semences, COMMENT canaliser le tout avec bienveillance et passer à l'action dans son quotidien.

Nous pouvons ancrer volontairement et concrètement cet état d'unité dans nos vies de tous les jours :

En se rapprochant de la nature, en reconnaissant les cycles, les rythmes et le temps de maturation des choses, en nourrissant le sacré en soi, en étant en contact avec la beauté, en observant sans jugement, en simplifiant les choses, en ayant du recul, en s'accordant du repos et des temps de silence, en choisissant ce que l'on veut et ne veut plus, en étant de plus en plus conscient. À vous de voir comment...



À quoi vibrez-vous, qu'est-ce qui vous anime, vous synchronise et vous fait danser avec la vie? Partagez vos talents, vos compétences et laissez votre empreinte unique autour de vous et auprès des gens que vous aimez.

Le rayonnement de Mme Laurendeau nous a servi de modèle et nous a permis de prendre un contact conscient avec ces deux grandes forces complémentaires du masculin et du féminin. Elle a atteint son but car il était fort palpable, au travers les échanges des participants et du sourire grandissant sur leurs visages, qu'une nouvelle lumière avait jailli.

P.S. Je salue nos deux hommes du groupe, en présence de 32 femmes, pour avoir su déployer ainsi l'aspect féminin assumé en eux par cette belle discipline qu'est le yoga.

L'an prochain, les 23 et 24 août 2018, c'est Lily Champagne qui sera l'animatrice de Semence de méditation.

---

## Partage : quelques enseignements de Claude Migneault

---

### Les effets de la marche méditative

---



Paru dans *La Voix du Centre*, vol 19, no 1 (avril 2010), p. 5

Au moment où j'ai reçu l'information que la prochaine parution de *La Voix du Centre* aurait pour thème « Marcher, méditer », cela a eu une répercussion surprenante sur ma marche quotidienne. J'ai alors, à partir de ce moment et à chaque jour, porté une attention particulière à ces questions :

- Pourquoi est-ce que je marche aujourd'hui?
- Comment est-ce que je marche?
- Comment mes pieds se déposent-ils? L'effet sur mon corps et mon mental?
- Comment rendre ma marche méditative? Par quoi commencer?
- Quelles directions et quels supports distinguent cette marche?

Après une heure, est-ce que je médite? Je m'arrête, ferme les yeux, j'habite l'espace de tous côtés, une joie se loge dans ma poitrine! Comme un état de grâce... Je repars en sens inverse, pour le retour et ça recommence.

Après quelques jours, je relis les *Yoga-sūtra* qui parlent plus particulièrement de la méditation : I.39, II.11, II.29, III.2, IV.6. Accompagnée dans mon expérience par l'étude des Écritures (*Yoga sūtra* de Patañjali, *Bhagavad-Gītā* et des écrits des grands maîtres tels Krishnamurti, Krishnamacharya...), je ne marche plus de la même manière et chaque marche devient une grâce du moment présent.

Plus particulièrement, les aphorismes du *Yoga-sūtra* I.3 (*Tadā drashtuh svarūpé-avasthānam*) et I.4 (*Vrittisārūpyam itaratra*), m'incitent à une réflexion concernant l'impact d'une ascèse sur le mental : le silence de la parole qui doit naître d'un calme relatif du mental (*Bhagavad Gītā*, chapitre 17). Un silence intérieur bénéfique est expérimenté quand les appétits brûlants et les ambitions improductives ne hantent plus le mental. L'observation des pensées développe un état de vigilance et de discernement.

L'expérimentation de la méditation, dans la marche, comme dans la pratique du yoga, au quotidien, avec l'esprit viniyoga m'apporte progressivement : un ancrage, un intense dialogue envers ce qui est, un ajustement subtil et alors parfois la pratique devient signe...

---

## Mon histoire avec la tortue : une partie de mon essence et mon logo d'entreprise

---

Paru dans *La Voix du Centre*, vol 18, no 2 (août 2009), p. 10

Il y a deux volets à cette histoire. D'abord, je vous raconte comment *kūrma*, la tortue, dans la pratique et l'étude du yoga, a transformé et transforme tout mon être dans ma vie de tous les jours.

Mon coup de coeur pour la tortue a commencé par la transformation de mes pieds. Lorsque j'ai commencé à être élève de Fernande Nadeau-Bussières, j'avais les orteils tout recroquevillés. Grâce à une pratique de l'ancrage des pieds à la terre, je suis maintenant, telle une tortue, très bien portée par mes pieds, solidement ancrée au sol. Par la suite, de multiples appuis, ancrages, racines, supports se sont révélés à travers tout mon corps, mon souffle et plus encore...

Lors d'un stage de yoga du Centre Melbourne en Estrie, Peter Hersnack nous a donné comme consigne : « Ne jamais sacrifier *kūrma* pour *meru* ». Ce que j'ai compris alors c'est que si le but le plus simple ne peut s'atteindre que par l'action, il est par contre primordial de s'assurer au préalable des appuis, des supports, des ancrages, une base sur laquelle s'appuyer afin de respecter l'effort juste dans la connaissance juste. Sans *kūrma*, un risque indéniable de confusion (*avidyā*) s'installe. Or, le *Yoga-sūtra* (Y.S., 1.12) nous encourage au discernement (*viveka*) en réduisant la méprise (*avidyā*). C'est bien là un objectif que vise notre pratique de yoga!

Outre Fernande Nadeau-Bussières et Peter Hersnack, qui m'ont apporté le support de leur enseignement, je tiens aussi à remercier mon professeur, Claude Maréchal, pour son support fondamental et son approche viniyoga, de même que la grande cohorte élargie des pratiquants du viniyoga avec qui j'ai la chance de cheminer.

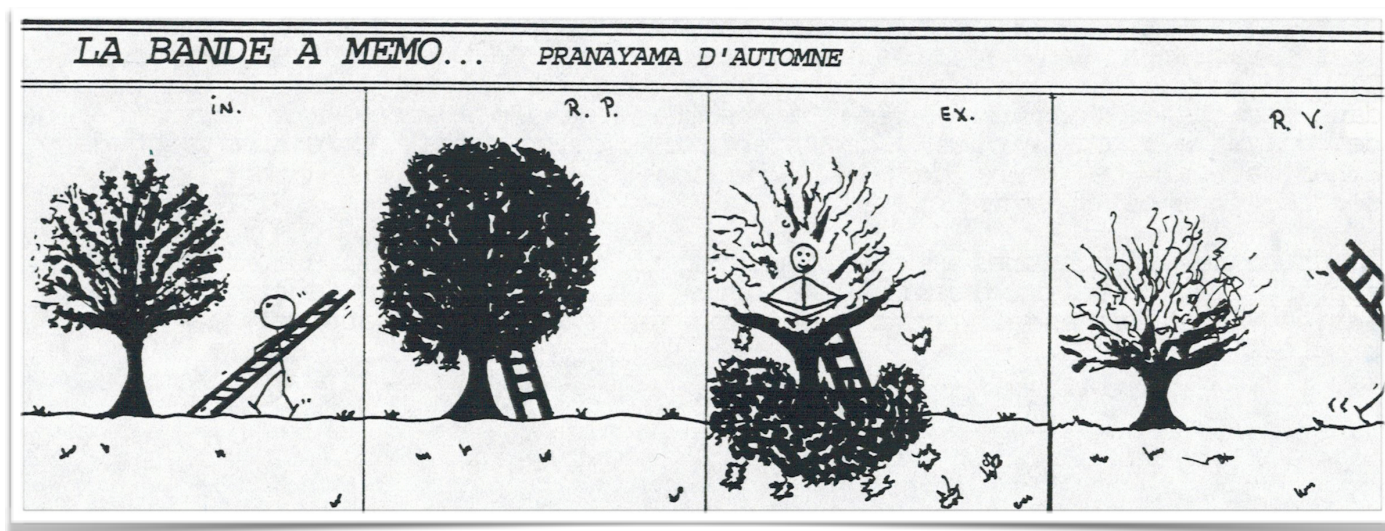
Mon histoire avec *kūrma* s'est encore approfondie lors de la conception du logo de mon école Yoga Kūrma Côte-Nord, en ajoutant à mon expérience dans la pratique quotidienne du yoga, des aspects plus symboliques.

Commençons par le O du mot Yoga. Il entoure le soleil dont émanent quatre rayons visibles qui symbolisent les quatre points cardinaux (orientation de base dans la culture des Amérindiens). La spirale à l'intérieur du O décrit la démarche en continu du pratiquant en yoga : partir de l'extérieur vers l'intérieur de soi et vice-versa. En plus, cette spirale que l'on retrouve aussi dans le dessin de la tortue, définit les différentes phases de la lune, la conjointe du soleil! Enfin, les cinq points répartis autour de l'aile droite de la tortue symbolisent les cinq éléments dont chaque être vivant est constitué.

Je termine mon histoire en vous dévoilant un *kūrma* des plus fidèles, solides « comme du roc » : mon conjoint. Cette belle relation est un support indéniable. De quoi cheminer avec le coeur plein d'amour et de gratitude.



## En commençant par la fin - La bande à Mémé



Dessin de Daniel Pineault, formateur reconnu KHYF, FFY, CTY, [www.leyogacentre.com](http://www.leyogacentre.com). Paru dans *La Voix du Centre*, vol. 3, no 4 (1994).

## Réflexion

*Lily Champagne a partagé avec nous, lors du Colloque 2017, une réflexion. Lors d'une entrevue, on a demandé au Dalai Lama ce qui le surprenait le plus. Il a répondu : les humains...*

*« ... Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé. Et à penser anxieusement au futur, ils en oublient le présent, de telle sorte qu'ils finissent par ne vivre ni le présent, ni le futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir... et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu. »*

