

LA VOIX DU CENTRE

Centre de transmission du yoga | Volume 28, numéro 1 | Janvier-avril 2019

Sommaire

Nouvelles CTY

Décès du Frère Odilon
Cassidy

Assemblée générale annuelle
2018

Atelier : Jung et le yoga

Yoga en région : activités en
Mauricie et en Beauce

Le corps conscient

Le yoga, une discipline
corporelle (2^e partie)

Ma posture *viloma*, ma
posture *santosha*

Dossier - *Sankalpa*

Réflexions sur *sankalpa*

Journée parfaite, journée
imparfaite

L'intention, selon divers
auteurs

Lectures, recherches et humour

Voir le sommaire détaillé en page 2

Sankalpa : le pouvoir de l'intention



« On ne fabrique pas le souffle. On le reçoit. »

Frère Odilon Cassidy

Sommaire

3 Mot de la rédactrice, par Louise Vachon

4 À l'agenda

Décès du Frère Odilon Cassidy

5 Nouvelles du CTY :

Assemblée générale annuelle

6 Atelier Jung et le yoga

7 Séance

8 Yoga en région :

Finissantes en Mauricie

Yoga et cycles lunaires

9 Atelier à venir en Mauricie

10 Beauce : Yoga entre ciel et terre

11 Renouveau de votre adhésion

Nouvelles membres accréditées

12 Le yoga, une discipline corporelle, par Robert Gaudin

14 Ma posture *viloma*, ma posture *santosha*, par Chantal Poulin

17 Séance

Dossier : Le pouvoir de l'intention

18 Réflexion sur *sankalpa*, l'intention, par Claire Beaulieu

20 Journée parfaite, journée imparfaite, par Lily Champagne

21 L'importance de l'intention dans la mise en oeuvre de *satya*

22 L'intention dans le *prānāyāma* et pour enseigner le yoga

23 L'intention dans la pratique de yoga

.... et pour réaliser ses objectifs

23 Lectures

25 Recherches - Marcher pieds nus, Les bienfaits du yoga, Inspirer par le nez, Le jeûne pour améliorer la santé

26 La bande à Mémo, par Daniel Pineault

27 Gâteau à la citrouille, par Pauline Chamberland

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 : le volume 28, numéro 2, paraîtra au printemps 2019. Le thème : *Célébration du quotidien*.

Le thème vous inspire? N'hésitez pas : envoyez-nous vos contributions. Date de tombée : 1^{er} mai 2019 pour les textes, photos, publicités, etc.

Rédactrice en chef : Louise Vachon louise.vachon@gmail.com

Collaboration : Claire Beaulieu, Pauline Chamberland, Lily Champagne, Raynald Fortin, Robert Gaudin, Diane Gravel, Gilles Matte, Danielle Paradis, Daniel Pineault, Chantal Poulin

Photographies : Yanie Dupont-Hébert, Lisette Gagnon, Roger Joannette, Françoise Labossière, Stéphane Lachance, Danielle Paradis, Daniel Pineault, Pixabay, Unsplash, Wikimedia Commons

Illustrations : Pixabay.

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



Centre de
transmission
du yoga

Raynald Fortin, directeur général

932, Route 155 Nord, La Bostonnais (Québec) G9X 0A7

Téléphone : 1 800 363-9642

Adresse courriel : cty@sympatico.ca

Pour ne rien manquer des activités et nouvelles du CTY, visitez régulièrement le www.cty.yoga

Le code pour Accès-membre : CTYoga_68-50ans !

Page Facebook :

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

Quelle est ton intention?



L'intention, c'est ce qui motive le désir délibéré d'accomplir quelque chose. Mais, par extension, c'est aussi le souhait que l'on formule pour quelqu'un. Plusieurs parmi nous avons connu les prières à l'école, en arrivant le matin en classe, avant et après les récréations, avant et après le dîner, en quittant l'école en fin de journée... Nos enseignantes nous demandaient d'avoir une *intention* avant notre prière. Comme nous l'aurions fait pour un souhait, nous priions, de façon altruiste, pour quelqu'un qui vivait une épreuve ou une maladie ou pour quelque chose que nous voulions réaliser. Quelquefois, les intentions étaient collectives. Ainsi, dans mon enfance, je me souviens que nous avons prié abondamment pour la fin de la guerre au Vietnam.

J'ai aussi eu une cheffe de chœur qui nous incitait à formuler une *intention* lorsque nous faisons un concert. Le chant choral étant une activité collective d'ouverture et de disponibilité du cœur, notre activité commune était vue comme étant propice à la réalisation et la concrétisation de souhaits profonds. Dans les offices religieux chrétiens, la prière universelle formule des *intentions* adaptées à nos communautés de prière. Au niveau spirituel, les *pensées positives* qu'on a pour nos proches sont une façon de formuler une intention à leur égard. Et, bien sûr, en yoga, nous sommes invités à faire de même, l'*intention* caractérisant souvent l'atmosphère de notre séance et notre bien-être intérieur.

Dans le langage populaire, nous avons aussi des dictons : c'est l'intention qui compte, pour excuser les éventuelles erreurs; l'enfer est pavé de bonnes intentions, lorsque les résultats sont défavorables malgré un souhait de départ positif, etc. Et combien de fois les intentions des personnes engagées en politique ou au niveau socioéconomique sont scrutées à la loupe, celles-ci fournissant de bons indices sur les actions posées. Une autre pensée, de Bouddha : Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un : c'est vous qui vous brûlez.

Dans le présent numéro, nous verrons entre autres comment l'intention peut exercer une influence sur l'ensemble de notre pratique et de notre vie. Cela dit, ayons une intention dans nos méditations ou nos prières pour le frère Odilon Cassidy, qui nous a quittés récemment. Nous pensons à lui avec tendresse et reconnaissance.

Bonne lecture.

Louise Vachon
Rédactrice en chef

Prochain numéro : le quotidien. Le yoga a-t-il changé quelque chose à votre vie quotidienne? Si oui, quoi? Envoyez vos réponses à : louise.vachon@gmail.com avant le 1^{er} mai 2019.

À l'agenda

Samedi, 27 avril 2019 : 16^e Colloque du CTY, à la Base de plein air Ville-Joie, Trois-Rivières. Renseignements et bulletin d'inscription en pièces jointes.

Vendredi, 21 juin 2019 : *Journée internationale du yoga*. Activité à Trois-Rivières, toute la journée, au Parc Pie XII. Pour information : Suzanne Trudel, suzanne.trudel@hotmail.com ou au 829 375-4124.

Judi et vendredi, 22 et 23 août 2019 : 11^e édition de Semence de méditation. Renseignements à venir.

Au revoir, Frère Odilon

Décès de notre *acharya*, Frère Odilon Cassidy



Notre bien-aimé Frère Odilon (Jacob) Cassidy, de la communauté des Frères des Écoles chrétiennes (F.É.C.), est décédé à la Résidence De La Salle, le 20 septembre 2018, à l'âge de 93 ans et 3 mois, après 75 ans de vie religieuse. Fils de Jacob Cassidy et d'Amanda Côté, il est né à Saint-Odilon-de-Cranbourne, le 25 juin 1925. Il est entré au noviciat des F.É.C. en 1942 et fit sa

profession perpétuelle à Charlesbourg en 1950. Il a été parmi les membres fondateurs du CCY, et nommé membre honoraire du CTY en 1997. Il a été très impliqué, jusqu'à ces toutes dernières années dans la vie et les activités du CCY-CTY. Il était très fier d'appartenir à une congrégation dévouée à l'enseignement.

Suite à son décès, plusieurs personnes ont tenu à témoigner leur reconnaissance :

Voici qu'en cette année de célébration du 50^e de notre association, nous venons de perdre une courroie de transmission qui nous reliait à nos origines en tant qu'association mais surtout en tant que pratiquant de yoga et chercheur dans la foi. "Il n'y a pas de yoga chrétien, il y a des chrétiens qui pratiquent le yoga." Le yoga, un outil au service de la compréhension de notre humanité - divinité pour l'épanouissement de notre foi de chrétien en marche. Merci Odilon, de nous avoir fait découvrir qu'associé à l'étude et à la pratique du yoga, nous avons tout à l'intérieur de notre propre tradition pour faciliter cette rencontre amoureuse avec Dieu en nous et autour de nous.

Danielle Paradis

Cet homme immense et si humble!

En Afrique, on dit que « chaque vieillard qui meurt est une bibliothèque qui brûle ». C'est tellement vrai pour notre cher Odilon!

Comme disait l'Abbé Pierre avant de mourir : « VIVEMENT LES GRANDES VACANCES! » Il le mérite tant après tout ce dévouement rempli d'amour et aussi une vie de souffrances.

Diane Gravel

J'ai connu le frère Odilon en 1990-91 lors de son retour de Rome. Odilon est venu inaugurer notre Centre de yoga en septembre 1991 à Saint-Hyacinthe. Il résidait alors à Saint-Ferdinand, maison de la communauté où il nous a reçus, mon épouse, Isabelle Leblanc, et moi pendant l'hiver 1993-94.

Nous avons apprécié les qualités humaines d'Odilon dans le cadre de nos activités de yoga. Odilon était un pratiquant de yoga assidu, un érudit, un bon professeur et un fervent messager chrétien. Il savait transmettre le message d'amour et de bienveillance des Évangiles où il nous enseignait à puiser et nous invitait constamment à s'y ressourcer.

Pour plusieurs d'entre nous, adeptes de yoga, il fut non seulement un bon enseignant mais surtout un guide spirituel éclairé, un accompagnant hors-pair pour nous aider à avancer dans les différentes étapes de nos vies. Avec lui, la lecture des Évangiles était révélatrice d'un message puissant et transformateur. On y trouvait le réconfort, le courage, la clarté d'esprit et même la voie intérieure inspirante... chacun selon nos besoins.

Odilon animait des ateliers de yoga chrétien au Campus de Saint-Augustin (Cap-Rouge), et aussi à la résidence de Trois-Rivières où nous étions toujours chaleureusement reçus et accueillis, par Odilon et les autres membres de la communauté des Frères des écoles chrétiennes (FÉC). Nous avons aussi suivi et visité Odilon dans ses autres résidences à Québec, rue Cook, à Sainte-Foy et enfin à Laval, son dernier lieu de résidence. Sa curiosité

intellectuelle et son esprit de discernement nous surprenaient toujours.

Nous le savions malade et nous connaissions son désir de rejoindre son Créateur et son maître Jésus qu'il aimait tant et dont il parlait avec tant de vérité et d'intensité.

Odilon était un être à part. Nous le considérons comme un sage, un guide, un être aimant, un bienfaiteur pour son entourage. Nous n'avons que peu connu ses activités missionnaires à l'étranger, sachant tout de même qu'il les avait accomplies avec zèle et dévotion. J'ai personnellement été rendre un dernier hommage à sa

dépouille à Laval lors de la brève exposition du mardi 25 septembre. D'autres collègues du yoga ont été lui rendre hommage le mercredi 26 septembre à Sainte-Foy. Nous avions une grande estime pour Odilon, notre guide, notre ami, éternellement jeune de coeur et d'esprit.

Il est parti en prière, le Seigneur a certainement accueilli son âme, Qu'il repose en paix comme il le mérite tant.

Merci Odilon,
Merci à la communauté des FÉC.

Daniel Pineault

Assemblée générale annuelle et célébration du 50^e anniversaire du CTY

Par Gilles Matte

Professeur en formation

Président du conseil d'administration CTY

gilles.cty@gmail.com



En cette belle journée d'automne, les membres du CA avaient donné rendez-vous aux membres et amis afin de célébrer ensemble l'anniversaire du 50^e du CTY. Le lieu choisi était la salle Donalie à Donnacona et 32 enthousiastes du yoga se sont rassemblés venant des quatre coins du Québec. Ce sont des moments de retrouvailles pour ceux et celles qui font partie du CTY depuis longtemps. C'est également l'occasion de faire des rencontres et d'échanger. M. Raynald Fortin, directeur général de la corporation depuis le mois de janvier 2018, se présentait à ceux et celles qui ne le connaissent pas encore. Il prend de plus en plus sa place, est très consciencieux et avait mis beaucoup de cœur à l'ouvrage pour préparer tous les documents nécessaires. Merci Raynald!

Suite à la présentation de l'atelier «Jung et le yoga» par Mmes Françoise Laramée et Diane Poirier, nous avons débuté l'assemblée générale annuelle en fin de matinée, de façon classique : vérification du quorum, nomination du secrétaire et président de l'assemblée et adoption de l'ordre du jour. Nous avons fait un bref retour sur la lecture et adoption du procès-verbal de l'année précédente et nous nous sommes arrêtés pour prendre le dîner et nous délecter des différents mets préparés avec amour par Mmes Pauline Chamberland et Chantal Poulin. Un repas varié, riche en couleurs et en saveurs. C'était tout simplement délicieux, nous avons été gâtés! Merci beaucoup aux cuisinières talentueuses.

Au retour de la pause de dîner, nous avons procédé à la lecture des chiffres et je soulignerais ici le travail méticuleux et précis des vérificatrices. Merci Mmes Carole Campeau, Anne-Marie Domaradzki et Danielle Paradis pour votre dévouement. Ensuite, nous nous sommes attardés sur les décisions prises pendant l'année avec le cahier des résolutions. S'en est suivi une période

d'échange avec questions et réponses. L'annulation du colloque a été un beau sujet d'échange et également une opportunité de réfléchir aux changements à apporter pour que cet événement annuel soit toujours un succès. Le questionnement sur l'implication des élèves en formation et l'adhésion de nouveaux membres sont des enjeux d'actualité et toute solution apportée renforcera à coup sûr l'association. Suite à l'annulation du colloque et en se basant sur les réponses au sondage des membres présentés lors de l'activité *Semence de méditation*, en août 2018, le conseil d'administration a pris la décision de prioriser les efforts pour maintenir le colloque annuel, pour attirer de nouveaux membres, les faire participer aux activités du CTY et maintenir notre réseau actif et moderne. Les actions à mettre en place pour atteindre ces objectifs sont les suivantes :

- Le colloque sera désormais offert à lieu fixe et date fixe, afin de mieux organiser l'événement et pouvoir s'y prendre à l'avance. Notez donc que le colloque se tiendra en alternance à la base de plein air Ville-Joie à Trois-Rivières, et au Campus Notre-Dame-de-Foy, la première fin de semaine de mai.
- Désormais un rabais pour les étudiants en formation sera offert.
- Des rabais de groupe seront également appliqués. De cette façon, nous incitons les gens à venir ensemble et des professeurs/professeures et formateurs/formatrices pourraient aussi venir avec leurs élèves.
- L'idée que les élèves en formation participent à un *Colloque annuel* ou à une *Semence de méditation* pendant leur cursus a été soumis au comité d'accréditation et nous regarderons ensemble comment mettre en place cette initiative.

- Nous priorisons également des initiatives pour nous faire connaître et élargir notre cercle. Pour ce faire, la présence du CTY à d'autres événements yoga au Québec est jugée importante. Des ambassadeurs du CTY seront présents au colloque de la FFY ainsi qu'à ExpoYoga. Nous pourrions y faire de la promotion, faire connaître l'association ainsi que les outils développés comme les guides des postures et le *Guide du prānāyāma*.



Un grand merci à Mme Françoise Laramée pour son implication et bienvenue à Mme Suzanne Sirois.

Notez également qu'en guise de remerciement pour leur implication, une adhésion annuelle sera offerte à Mme Danielle Paradis pour le transfert et l'accompagnement du nouveau directeur général ainsi qu'à Mme Suzanne Sirois pour le travail d'organisation du Colloque annuel.

Pour terminer la journée ainsi que les festivités du 50^e, nous avons

procédé à différents tirages, dont voici les gagnantes : Lucie Geoffroy, Françoise Filteau et Stéphanie Couillard. Tirage de la collection complète des revues *Viniyoga* de la famille Charlier : Véronique Bourgault.

Dans une pause ludique et énergique, Mmes Chantal Poulin et Chantale Girouard nous ont guidés dans une initiation à la danse de style Bollywood, histoire de s'amuser et bouger un peu sous des rythmes de musique pop indienne. À la reprise, nous avons procédé à la dernière partie, l'élection des membres du CA. Ainsi, le nouveau conseil d'administration sera formé de :

Chantal Poulin : administratrice (mandat de deux ans en cours)

Suzanne Sirois : administratrice (mandat de deux ans)

Stéphane Lachance : secrétaire-trésorier (nouveau mandat de deux ans)

Chantale Girouard : vice-présidente (nouveau mandat de deux ans)

Gilles Matte : président (mandat de deux ans en cours)

Bien que l'AGA soit une formalité administrative, c'est un prétexte pour une belle journée ensemble. C'est aussi le moment d'avoir des nouvelles de l'association, quelles décisions ont été prises pendant l'année, quels projets sont sur la planche à dessin et quel est l'avis des membres présents dans l'assemblée. Ce sont bien sûr des sujets qui gagnent à être connus de tous, car plus les idées des membres sont partagées, plus les échanges sont riches, plus l'association reflète qui nous sommes comme collectif. J'espère donc qu'on se verra cet automne!

Atelier Jung et le yoga



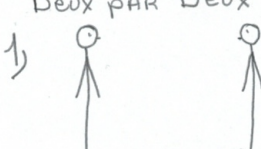

Après l'accueil et les retrouvailles, la journée a débuté avec la présentation de «Jung et le yoga» animé par Françoise Laramée et Diane Poirier. Cet atelier était divisé en deux parties : l'une théorique et l'autre pratique. Concernant la partie théorique, Diane Poirier nous a parlé de Carl Gustav Jung, médecin psychiatre suisse, fondateur de la psychologie analytique. En se basant sur les travaux de Jung, nous apprenons que chacun/chacune possède des types psychologiques présents à des degrés différents. Notre personnalité est donc déterminée par la prédominance de l'une ou l'autre de ces quatre fonctions : le type *Pensée*, le type *Intuition*, le type *Sentiment* et le type *Sensation*. L'unicité de l'être humain dépend donc de la combinaison de ces types psychologiques et de la prédominance d'un aspect ou d'un autre et surtout va déterminer


la façon dont chacun perçoit le monde et comment il entre en relation avec lui.

Françoise et Diane nous ont guidés à travers cette classification, nous amenant à nous questionner sur nous-mêmes et mieux nous connaître. Dans le chemin du *kriya yoga*, il y a *svādhyāya*, et cet exercice nous y a mené directement. Cette recherche de se retrouver parmi des profils psychologiques permet de mieux savoir comment on est, comment on réagit, qu'est-ce qui nous fait du bien pour être bien. Et le pont se fait tranquillement avec le yoga car ce qui peut être proposé en yoga peut varier et nous rejoindre différemment. Est-ce que je me sens mieux dans des postures de force ou de souplesse, en ouverture ou en fermeture, en dynamique ou en statique, en appui au sol ou en équilibre? Cette relation avec Jung peut nous amener à comprendre ce genre de détails, autant pour soi que pour ses élèves, et ainsi être un meilleur professeur, savoir comment mieux s'adresser à eux, mieux les joindre et ultimement mieux trouver ce qui va leur faire du bien. Il faut dire que la présentation était en fait un condensé de ce cours qui est prévu dans un format de 2 ou 3 jours de formation. Nous avons donc eu une introduction à ce sujet fort intéressant qui crée un lien entre la psychologie et le yoga. Le sujet a bien été accueilli par les personnes présentes lors de l'AGA et je tiens à remercier le duo d'animatrices de lancer et nous présenter en avant-première le fruit de leur travail de recherche et d'expérimentation. Surveillez les infos, cet atelier vous sera offert cette année dans sa version complète en format mini-retraite.

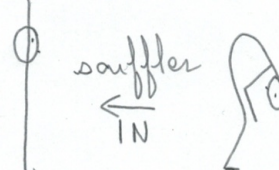
Séance présentée lors de l'atelier

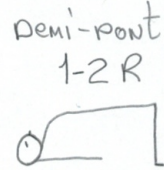
PRATIQUE INTROVERSION / EXTRAVERSION
AVEC AXE et FORME

1) Deux par Deux
 IN
 EX
 2)  salut à la japonaise
 G/D en Alternance 4x

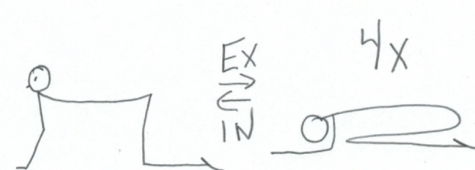
3) Etoile de Mer
 1-2 R


2x: FORME (yeux ouverts)
2x: AXE (yeux fermés)

 4)  souffler 4x
 IN


5) Demi-pont
 1-2 R


2x: FORME (yeux ouverts)
2x: AXE (yeux fermés)


 6)  EX
 IN 4x


7) TORSION Assise
 1-2 R
 G/D

2x: FORME (yeux ouverts)
2x: AXE (yeux fermés)

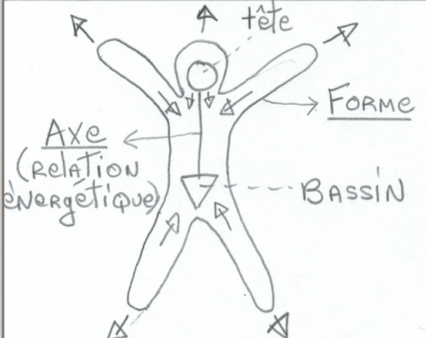
 8)  EX
 IN 4x

9)  Repos observation

10)  RESPIRATIONS DOUCES
 OBSERVATION AXE et FORME
 LA FORME porte l'AXE
 le TRAVAIL dans l'AXE ouvre les possibles dans la forme

11) Très doucement (en silence), tout le groupe se place en cercle.

 Salutations à la japonaise & échanges
 FRANÇOISE LARAMÉE
 octobre 2018

QUAND l'EXPIR se retire, ca révèle LA FORME.
 Avec l'INSPIR, LA FORME s'ouvre de l'intérieur.
 LA tête confirme l'AXE.
 Le BASSIN est charnière entre FORME et AXE.



Yoga en région

De nouvelles enseignantes en Mauricie

Le Québec Yoga Mandiram est fier de vous présenter son dernier groupe de finissantes. Félicitations à chaque nouvelle professeure de cette belle cohorte ayant gradué le 8 juillet 2018 après 500 heures de formation. Bravo pour votre persévérance, votre engagement et votre amour du yoga.

Ginette Fiset, Professeure et formatrice accréditée CTY, Québec Yoga Mandiram, Trois-Rivières
info@quebecyogamandiram.com



De gauche à droite à l'avant : Élise Legault, Chantal Deschênes, Laurence Vanier. Au centre : Ginette Fiset, formatrice, Suzanne Lévesque, Kim Bergeron, Caroline Duranleau. À l'arrière : Monique Blais, Denise Tremblay, Louise Ouellet, Diane Chilton, Pascale Allard, Line Lamontagne, Marie Louise Moreau.

CTY-Mauricie - Yoga et cycles lunaires - Atelier avec Denyse Laurendeau



Par Claire Beaulieu
 Professeure accréditée CTY
 Enseignante d'anatomie accréditée CTY
 Présidente CTY-Mauricie
claire.beaulieu@cgocable.ca

Le *luna yoga* est un enseignement traditionnel dont les racines sont issues du *tantra yoga*. Il touche aussi aux saisons et aux passages de la vie.

Nous avons débuté cet atelier, le 20 octobre 2018, avec une vue d'ensemble des quatre phases lunaires pour y déceler les avantages et les particularités de chacune afin de s'harmoniser avec la danse des cycles. Ces cycles sont d'ailleurs très campés au cycle régulier de 28 jours de la femme et nous enseignent de vivre les changements en étant connectées à notre

nature profonde afin de permettre une meilleure transformation tant qu'on les vit en toute conscience.

Aujourd'hui c'est avec ce que cache la matrice de la Lune noire, cette lune d'intimité, qui nous amène à ralentir avec une pratique de yoga tout en douceur et en intériorité puisque nous sommes dans une période des plus vulnérables et aussi en taux d'énergie la plus basse. C'est une invitation à prendre soin de soi, à faire ce qui nous plaît, à vivre des moments de solitude, à méditer et écouter nos besoins profonds. On apprend à se déposer, à dépasser nos confusions et nos limites

sans jugement, toujours dans l'amour de soi. Un temps pour ressentir et non mentaliser, un temps pour reconnaître du dedans, dans son ventre, ses entrailles, identifier « comment je me sens réellement » et me rapprocher de ma guidance intérieure.

Avec la Lune ascendante, l'énergie est croissante et devient plus expansive peu à peu. On a plus le goût de bouger, de s'activer. Ainsi doté d'une énergie plus audacieuse, c'est le moment de sortir des sentiers battus, d'explorer. On se permet d'OSER. On doit attendre ce *signal*, cette remontée significative tout en protégeant notre semence du début, on apprend à être patiente. On laisse ce feu remonter et alimenter nos projets et la vie se charge de placer les choses sur notre chemin. La pratique d'un yoga plus en mouvance et en fluidité est à privilégier. C'est le processus créatif qui frappe à notre porte.

Ces deux phases permettent de nettoyer, de purifier, de libérer les émotions paralysantes et préparer le terrain de la semence.

La complicité avec la lune nous apprend à respecter notre essence et accéder aussi à plus d'unité et de plénitude tout en stimulant un travail corporel correspondant au niveau du ventre, du bassin, des organes génitaux et du plancher pelvien. Une bonne façon d'être dans son assiette de toutes les façons n'est-ce-pas?

De cycles en cycles, puisqu'ils reviennent mois après mois, cela nous donne le temps d'apprendre, de développer et de raffiner notre aptitude à prévoir les obstacles en tenant compte de nos peurs et nos conditionnements.

Vite à nos calendriers pour marquer haut en couleur et bien identifier ses quatre périodes lunaires (ou se faire



un rappel sonore à l'agenda électronique) pour faciliter la correspondance de l'humeur, du taux d'énergie et du meilleur *timing* pour donner suite à nos projets.

Vous savez quoi, le plus beau là-dedans c'est que l'on a déjà un prochain rendez-vous le 23 février 2019 avec Mme Laurendeau pour le complément de cet enseignement. Nous visiterons tour à tour la Pleine Lune et sa Phase descendante pour boucler notre survol.

Merci Denyse de nous accompagner sur cette voie, nous sommes tellement privilégiés et entre très bonnes mains. Ce n'est qu'un au revoir.

Je vous informe que nous avons déjà reçu plusieurs inscriptions doubles soit pour les deux ateliers des cycles lunaires. Il reste autour de 10 places actuellement pour cette deuxième partie, soyez proactif et répondez à l'invitation dès que possible. Aucun prérequis : pas nécessaire d'avoir assisté à la première partie pour suivre l'atelier du 23 février.

P.S. : Avant de terminer prenez note qu'il y a report de l'atelier prévu en avril 2019 avec M. Charles Alexandre Mercure. Nous vous précisons la date ultérieurement. Merci!

CTY-Mauricie : 23 février 2019 - Yoga et cycles lunaires (2e atelier)

La division Mauricie du Centre de Transmission de Yoga présente sa deuxième activité pour l'année 2018-2019 : **Yoga et cycles lunaires avec Mme Denyse Laurendeau - atelier de 6 h**

23 février 2018 : Suite du cycle lunaire, enseignement et pratique

Pleine Lune : c'est le yoga de l'action et de la manifestation. Il reflète la puissance féminine dans sa plénitude. Il nous connecte à notre Essence et à notre action-mission personnelle et sociale.

Lune descendante : cette dernière phase du cycle lunaire nous amène sur la voie de la sagesse, la voie du cœur. Nous apprenons la reconnaissance de soi intégrée à l'impermanence des choses. C'est le moment de la récolte, de la transmission. C'est la joie de vivre en Pleine Conscience. Yoga restauratif et méditatif.

MATÉRIEL REQUIS ? Coussin, tapis de yoga, 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, 23 février 2019 **de 9 h à 16 h**. Accueil : dès 8 h 30. Apportez votre lunch (1 h)

COÛT ? 65 \$ pour les membres du CTY, 80 \$ pour les non-membres. Possibilité de devenir membre du CTY sur place! **Payable par chèque**. Aucun remboursement après la date limite d'inscription.



Pour information :Claire Beaulieu : 819-995-3770 (claire.beaulieu@cgocable.ca)Marie-Louise Moreau : 819-841-4164 (ml.moreau@cgocable.ca)**Pour inscription :**Faire parvenir votre chèque libellé au CTY – Division Mauricie – ainsi que vos coordonnées (nom, adresse, courriel, téléphone et indiquez si vous êtes membre et si vous désirez un reçu) – à l'adresse suivante :**7446, Hector-Héroux, Trois-Rivières QC G8Y 7A9****Réservez tôt, les places sont limitées à 20 participants ! Inscription avant le 15 février 2019**Activité du 23 février 2019 : **SVP Utilisez la porte de droite lors de l'activité. Suivez les drapeaux.****Formatrice : Denyse Laurendeau**

Diplômée du CTY et formatrice depuis 2004. Elle a enseigné le yoga prénatal, postnatal et thérapeutique jusqu'en 2010 et créé le Centre de yoga périnatal La Chrysalide à Québec. Stage de perfectionnement « A.P.O.R. ». Approche posturo-respiratoire du Dr Bernadette de Gasquet. Séminaire avec Mme Dinah Rodrigues sur le yoga thérapeutique hormonal. Actuellement, elle offre une formation «Yoga et ménopause» et continue depuis les 10 dernières années une démarche du yoga de la femme à travers les cycles féminins.

CTY-Beauce - Yoga entre ciel et terre

Par Gilles Matte

Professeur en formation

Président du conseil d'administration CTY

gilles.cty@gmail.com

L'équinoxe d'automne est un moment précieux de l'année pour la nature, où la transition se fait vers un autre état, une autre énergie. C'était donc un moment propice pour faire du yoga en plein air et savourer la nature et ses éléments.

Le CTY Beauce organisait le 22 septembre dernier, à Lac-Drolet, plus précisément à la Maison du Granit, une journée *Yoga entre ciel et terre*. La journée était animée par Geneviève Caron-Fauconnier, Jean-Sébastien Milette et Gilles Matte, tous les trois professeurs de yoga en formation, et Lisette Gagnon, formatrice accréditée CTY et ETY.



Vingt participants ont pu expérimenter cette journée qui avait pour thème : *Le paysage intérieur*. L'horaire comprenait trois séances de yoga, de la théorie du yoga et sa philosophie, du *prāṇāyāma*, une méditation guidée et une marche contemplative en silence.

Le lieu choisi était tout simplement enchanteur. Nous étions perchés sur la montagne, les pieds plantés sur un massif de granit, la tête dans les nuages et le cœur dans la forêt. La journée a été appréciée par les participants. Le jeune comité du CTY-Beauce gagne en expérience et se solidifie afin de proposer d'autres activités yoga pour toutes et tous.



Renouvellement de votre adhésion pour 2018-2019

Pour ceux et celles qui n'auraient pas encore renouvelé leur adhésion pour l'année 2018-2019, vous pouvez toujours le faire en complétant le formulaire d'adhésion disponible sur notre site internet (www.cty.yoga).

Nous comptons sur vous pour assurer la pérennité de votre association. Ainsi, grâce à vous et à votre fidélité, nous pourrions continuer à développer et à mettre à votre disposition des outils et autres services permettant à ceux qui s'intéressent au yoga de profiter de ses nombreux bienfaits.

Tous ensemble, continuons à aller de l'avant afin de répandre la connaissance et la pratique du yoga, pour le plus grand bien de l'ensemble de la population.

Pour compléter le bulletin d'adhésion

Vous pouvez maintenant compléter en ligne le formulaire d'adhésion, le sauvegarder et nous le retourner par courriel à cty@sympatico.ca. Nous acceptons toujours les formulaires d'adhésion papier (à nous faire parvenir par courrier).

Mode de paiement

Ceux et celles qui font affaire avec une Caisse populaire Desjardins peuvent effectuer leur paiement par *AccèsD*. Le résumé de la procédure à suivre pour ce faire se trouve sur le formulaire. Si vous effectuez votre paiement de cette façon, il est important de nous envoyer un courriel (à cty@sympatico.ca) pour nous en informer. Nous acceptons toujours les chèques (à nous faire parvenir par courrier, avec le formulaire s'il y a lieu).

Si vous ne renouvelez pas mais que vous souhaitez quand-même être tenu au courant de nos activités, avisez-nous SVP par courriel en nous indiquant que vous aimeriez recevoir nos INFO-COURRIELS.

Vous nous quittez! Nous vous remercions de votre support moral et du soutien financier que vous nous avez accordé jusqu'ici. N'hésitez pas à consulter notre site internet pour connaître la vie active de notre association.

Les membres du conseil d'administration : Gilles Matte, Chantale Girouard, Stéphane Lachance, Suzanne Sirois, Chantal Poulin, et Raynald Fortin, directeur général

Félicitations aux nouvelles membres accréditées

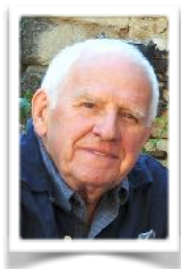
En novembre dernier, sept membres du Centre de transmission du yoga ont présenté une demande d'accréditation en tant que professeures de yoga. Nous sommes heureux d'annoncer que toutes ont rempli les critères nécessaires et ont donc obtenu leur accréditation du CTY. Ce sont :

- Mme Dominique Lefrançois (formatrice : Mme Claudette Lépine, École de yoga Émergence)
- Mme Laurence Vanier, Mme Line Lamontagne, Mme Marie-Louise Moreau et Mme Monique Blais (formatrice : Mme Ginette Fiset, Québec Yoga Mandiram)
- Mme Marie-Kristine Cloutier et Mme Stéphanie Couillard (formatrice : Mme Chantale Girouard, Centre Viniyoga Vitalité)

Nous vous félicitons pour tous les efforts que vous avez fournis pendant ces années d'étude, pour votre persévérance et pour votre réussite. Nous vous souhaitons tout le bonheur possible à titre de professeure de yoga et nous ne doutons pas de votre succès à ce niveau également, grâce à votre expertise et à votre compétence. Enfin, mesdames, soyez assurées que votre association continuera de vous fournir tout le support dont elle est capable pour vous appuyer dans votre cheminement.

Les membres du conseil d'administration : Gilles Matte, Chantale Girouard, Stéphane Lachance, Suzanne Sirois, Chantal Poulin, et Raynald Fortin, directeur général

Le yoga, une discipline corporelle - 2^e partie



par Robert Gaudin
psychologue honoraire
pratiquant de yoga
gaudin.laberge@videotron.ca

Nous avons vu, dans La Voix du Centre de mai 2018, que toute expérience passe par le corps. Proposer des expériences corporelles et respiratoires est donc un chemin sûr pour répondre aux aspirations d'une personne, si variées qu'elles soient : acquérir souplesse et force, stabiliser le mental, trouver calme intérieur et confiance en soi, s'ancrer, s'unifier, mieux se connaître, saisir la richesse de son être... Toute séquence d'āsanas, élaborée et vécue dans l'esprit des yoga-sūtra de Patañjali, est un chemin de découverte et de connaissance de soi.

La rédaction.

2. Trois caractéristiques des expériences en yoga

Trois caractéristiques démontrent les richesses et la puissance des expériences corporelles proposées par cet héritage séculaire. Elles unifient, incarnent et rassemblent. En faire la démonstration, même sommaire, est de nature à convaincre de la sagesse pragmatique de la discipline pour conduire par des changements progressifs vers l'épanouissement de son être sur tous les plans.

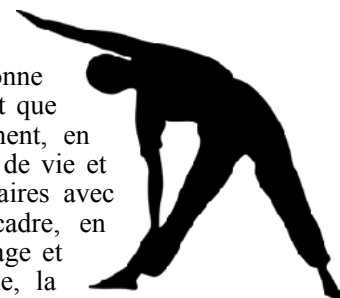
2.1 Des expériences qui unifient

Dans la tradition du yoga, l'attention portée au corps n'a pas pour seul but de l'assouplir et de le régénérer. Le yoga est beaucoup plus qu'une discipline physique et les séquences de postures visent bien plus que le rendement et l'efficacité. Même si les expériences se vivent avec et dans le corps, l'objectif est de ne jamais le couper de l'ensemble de la personne. Les principes et la philosophie qui encadrent et inspirent l'exécution sont conçus pour le garder en tout temps connecté au cœur et à l'esprit, via le souffle et l'attention. Cette exigence d'écoute des ressentis corporels et respiratoires qui unifie en gardant connecté au réel, transforme l'exercice sur le tapis en voie de croissance spirituelle.



C'est dans l'unification des divers niveaux de la personne que se révèle le mieux la puissance du yoga. Malgré la richesse incomparable de ses postures millénaires, toujours efficace pour le bien-être physique, le yoga ne serait qu'une gymnastique, s'il n'était qu'un exercice musculaire. Il s'apparenterait aux activités physiques, en

salle ou hors-salle, avec ou sans instrument, et la séquence d'āsanas serait alors seulement bonne et utile pour le corps. En exigeant que les āsanās se fassent consciemment, en animant les postures de principes de vie et en les encadrant de consignes claires avec pleine liberté à l'intérieur du cadre, en respectant les lois de l'apprentissage et la singularité de chaque personne, la discipline fait entrer dans l'apprentissage d'un art de vivre.



C'est ainsi que la pratique régulière du yoga, en plus de donner force et élasticité au corps, fait participer la personne à son devenir. La prenant où elle est, par une progression intelligente et mesurée, elle opère petit à petit une mutation profonde et harmonieuse, en évitant les souffrances inutiles. Elle offre un chemin sûr pour habiter et harnacher le corps animal, le purifier, le rendre progressivement plus fort, plus concentré, plus intégré à l'être tout entier. Elle oriente et apaise le mental, transmue en savoir les informations acquises dans l'expérience et permet à la personne de mieux se connaître. Bref elle assouplit, fortifie et fait mûrir.

Au fil des jours, les effets bienfaisants des séances sur le tapis s'étendent à tous les secteurs de vie. Ils rapprochent la personne de ses objectifs personnels, font cheminer sur la voie unique de sa croissance intérieure et développent la capacité d'agir en conformité avec ses valeurs. Ils transforment en spiritualisant. Sous l'action de cette discipline, le corps, forme et véhicule de l'esprit, s'enracine dans le réel et, en devenant « chair » consciente, rayonne dans son environnement.

2.2 Des expériences qui enraccinent

Un corps qui n'est pas animé par l'esprit est pure matérialité. Par ailleurs, la spiritualité ne peut se vivre hors du corps. Toute montée dans la verticale qui n'est pas solidement ancrée à l'horizontale est instable et risque

l'effondrement. On ne bâtit pas une maison sur le sable, encore moins une cathédrale. Et cette pensée de Pascal demeure toujours actuelle : « *Ne faites ni l'ange ni la bête, cela n'est pas de l'homme, car l'homme n'est ni ange ni bête, et le malheur veut que qui veut faire l'ange fait la bête.* » Il en est de l'être humain comme de l'arbre : de solides et nourrissantes racines sont nécessaires pour qu'il s'éleve et atteigne son épanouissement maximal.

C'est ce qu'ont saisi en profondeur les maîtres yogis. La discipline qu'ils ont transmise enseigne à s'ancrer dans l'existential, pour en émerger plus fort et être capable de s'en détacher tout en y étant profondément enraciné. Elle applique ainsi une vérité que toutes les religions devraient intégrer : le corps n'est pas une entité biologique qui s'oppose au spirituel. Il est l'expression de la personne tout entière et le véhicule dans et par lequel elle se réalise dans l'existence. Sur une voie de spiritualité, le corps demeure le champ d'exercice le plus directement accessible. *Il n'existe pas d'exercice spirituel qui ne soit aussi un exercice corporel*, enseigne Dürckheim. *La voie de l'esprit n'est une voie que dans la mesure où elle transforme le corps.*

2.3 Des expériences universelles

Parce que les postures en yoga mettent en jeu le corps et la respiration, éléments communs à tous les humains, parce qu'elles s'adaptent aux états d'être variés et toujours changeants, parce qu'elles peuvent répondre à toutes les aspirations sans les discriminer, la discipline du yoga a un pouvoir rassembleur. Et parce qu'elle est au-delà de toute approche dogmatique ou idéologique et ne véhicule aucune norme moralisatrice, elle prévient toute mystification spirituelle. Ces caractéristiques font des techniques psychosomatiques du yoga un exercice pouvant intéresser universellement les personnes de toutes races, de toutes idéologies, de toutes cultures et aux intérêts les plus variés. À l'athée qui ne croit pas en l'existence d'un Être mystérieux, la pratique du yoga lui offre un chemin d'ancrage dans le présent et l'imprègne de principes de vie qui spiritualisent son existence. Au croyant disposé à l'accueillir, elle contribue à lever progressivement les entraves aux manifestations de l'Esprit, ouvre à la présence de l'Être unique et mystérieux qui transcende l'hindouisme, le christianisme, l'islam et toutes autres



traditions religieuses, et pave la voie pour cheminer à sa rencontre. *Tu ne me chercherais pas, si tu ne m'avais déjà trouvé*, fait dire Saint-Augustin à Dieu.

Toute personne qui se dépose fidèlement et respectueusement sur un tapis de yoga peut témoigner de l'intelligence pragmatique, cohérente, et dynamique de la discipline. Parce qu'elle respecte en tout temps la personne et sa réalité existentielle, elle est une voie d'incarnation et de renaissance qui engage et enrichit toute personne. Qu'elle soit de tradition chrétienne ou non. Sur cette voie, qui commence et fait progresser dans la spiritualité par des exercices corporels, il se produit, petit à petit, une *transformation de la qualité de l'esprit, c'est-à-dire un changement dans son comportement, dans sa manière de fonctionner et de percevoir*, écrit T.K.V. Desikachar. *Cette transformation est ce qui définit le mieux le yoga.*

Ces propos incitent à prendre ses distances des idéologies,



qui enseignent à se méfier des disciplines qui donnent de l'importance au corps et des religions qui le considèrent comme *une prison pour l'âme*, un véhicule dont il faut se détacher pour libérer l'esprit. Par ailleurs, il faut éviter de minimiser la complexité de l'être humain et les efforts de transformation qu'exige de cheminer vers un niveau de conscience toujours plus haut. Un chemin où on ne finit jamais d'arriver. Oublier ou sous-estimer ces réalités est souvent cause de stagnation, de découragement et d'errances. L'auteur espère par ce texte rendre les pratiquants de yoga plus conscients de leurs racines animales et de leurs conditionnements et plus capables de les accueillir et de les aimer. Mais surtout, il espère accroître leur foi dans le yoga comme voie spirituelle et stimuler leur confiance en une pratique assidue pour conduire à une union intime et épanouissante du visible et de l'invisible.

(2) Blaise Pascal, *Oeuvres complètes*, Paris, Gallimard, Bibliothèque de la Pléiade, pensée 572.

(3) Jacques Castermane, *Les leçons de K.G. Dürckheim*, Paris, Éditions du Rocher, 1988.

(4) T.K.V. Desikachar, *Yoga, entretiens sur la théorie et la pratique*, Paris, Union européenne des fédérations nationales de yoga, 1980, p. 84



Ma posture *viloma*, ma posture *santosha*



Par Chantal Poulin
Professeure certifiée CTY
chantalprana@live.ca

Patañjali nous présente le secret du bonheur. Cela semble si simple! Pour être heureux, il suffit d'accepter chaque chose, situation ou personne telle qu'elle est et telle qu'elle n'est pas. Sur le tapis de yoga, l'on pratique *Santosha* ou *Samtosha* en acceptant son manque de mobilité, d'équilibre ou de force dans une posture tout en explorant cette limite pour la repousser en douceur (*Ahimsā*), sans se leurrer (*Asteya*) et sans aucune attente (*Aparigraha*) mais avec beaucoup de détermination (*Tapas*). (Source : www.divayoga.com)

Ce qui m'amène à vous parler des y.s. II.33 : **vitarkabādhane pratipakśabhāvanam** et

II.34 vitarkāḥ hiṃsādayaḥ kṛta kārīta anumoditāḥ lobha krodha mohapūrvakāḥ mṛdu madhyādhimātrāḥ duḥkhā ajñāna anantaphalāḥ iti pratipakśabhāvanam



L'aphorisme II.33 nous propose de prendre du recul, se permettre un temps de réflexion face à une situation problématique, ou un obstacle. Selon le commentaire de Daniel Pineault, si les sentiments négatifs perturbent notre mental, on doit cultiver la pensée juste. Il faut toujours réfléchir aux conséquences des mauvaises actions.

II.34 Par exemple, la violence ou la rudesse, qu'elles soient commises, causées ou approuvées, qu'elles soient provoquées par la colère, l'avarice ou l'orgueil, qu'elles semblent importantes ou non, obstruent la méditation et mènent à l'ignorance sans fin... même la misère. Il faut absolument réagir en adoptant les attitudes contraires.

Même si nous essayons de demeurer fidèles aux observances des *yamas* et *niyamas*, il y a parfois des situations où le doute s'installe et je me demande si je fais vraiment la bonne action qui me permet d'aller vers la paix. Lorsque je m'observe dans un état stable, je suis plus en mesure

d'analyser une situation, avec l'esprit clair, sans émotion. C'est pourquoi il est recommandé de se tourner la langue sept fois avant de parler.

Personnellement, la posture de *shirshāsana* me permet de me libérer, de lâcher-prise sur tout ce qui s'est passé dans ma journée de travail comme technologue en électrophysiologie médicale à l'hôpital de Saint-Georges. Ce puissant *āsana* me ressource, me permet d'avoir un nouveau regard sur le reste de ma journée et me permet d'acquérir une énergie nouvelle pour pouvoir aller offrir un cours de yoga de qualité à mes élèves en soirée. Les autres postures d'inversion comme la chandelle, la demi-chandelle, le lièvre (*shashankāsana*) pourraient bien préparer *shirshāsana* et possèdent aussi la qualité de diminuer la fatigue. Dans un esprit *vinīyoga*, nous choisissons toujours la posture la plus favorable pour la personne.

Souvent lorsque pressée par le temps, je m'installe sur mon tapis pour quelques *uttanāsana*, *adho mukha svānāsana*, je m'installe confortablement sur la tête (*shirshāsana*) comme lorsque je rentre dans un bon bain chaud! J'y reste tant que je ressens la fermeté et l'aisance. Parfois je visualise les sept *chakra*, du 1^{er}, le chakra racine au 7^e (coronal) à l'inspiration, et du 7^e au 1^{er} à l'expiration. Lorsque je redescends, je reste un peu dans la posture de l'enfant, je tourne la tête de chaque côté avant de m'installer dans une relaxation ou un *nidrā* en *shavāsana*. Cet exercice de méditation peut aussi bien être exécuté dans une position assise ou couchée!

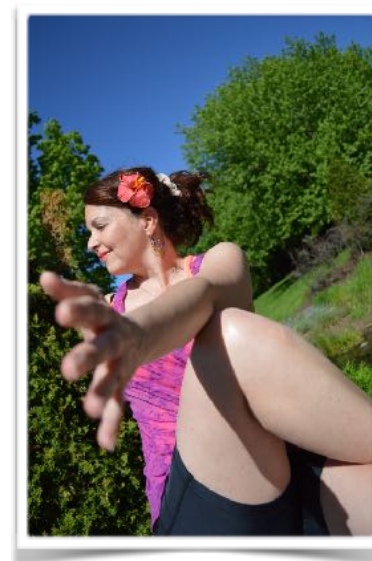
Bienfaits et contre-indications relatives à *Shirshāsana*

Bienfaits physiques

- Élimine les impuretés
- Favorise la longévité et la santé
- Renforce le cœur, stimule le système cardio-vasculaire
- Soulage les varices, allège les jambes en favorisant le retour veineux du sang et de la lymphe
- Réduit les pressions dans le bas du dos et favorise la musculature du tronc
- Améliore la coordination des fonctions volontaires et involontaires du corps.
- Améliore le sens de l'équilibre

Bienfaits psychiques

- Améliore la mémoire, la vigilance et la concentration
- Augmente la capacité d'adaptation
- Améliore la coordination entre le corps et l'esprit
- Augmente les capacités intellectuelles
- Aide à dissiper les craintes
- Apaise l'esprit
- Permet d'observer une nouvelle perception du corps dans l'espace, un nouveau pont de vue.



Sept contre-indications majeures à *Shirshāsana*

Cette posture peut être aussi bénéfique que nocive, alors prenons quelques instants pour lister toutes les contre-indications :

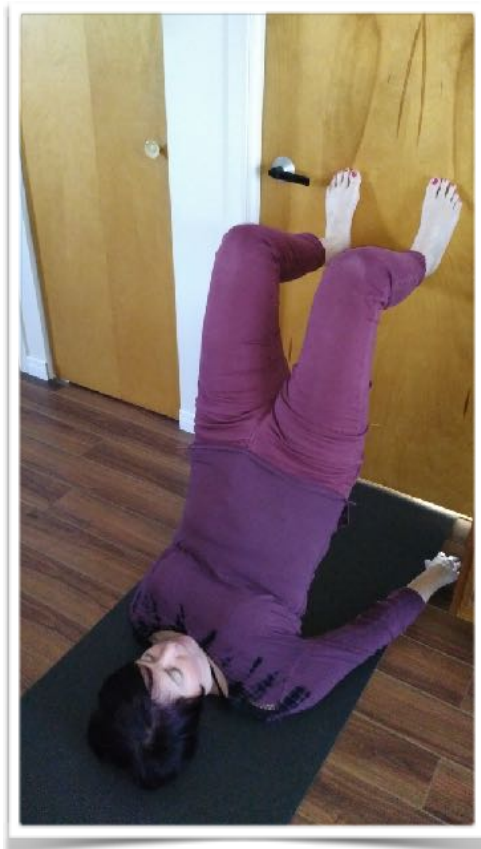
- Hypertension : l'augmentation de la pression artérielle dans l'aorte peut abîmer les vaisseaux et peut même entraîner une hémorragie cérébrale... Mon but n'est pas de vous effrayer, mais comme pour tout : mieux vaut être informé! Comme on l'a vu ci-dessus, les médicaments qui traitent les hypertensions vont empêcher le rétrécissement d'adaptation des artéioles et créer des points de douleurs. Évitez donc de pratiquer cette posture sans un avis médical. Si vous avez le feu vert, il ne faudra pas tenir la posture longtemps et éviter de la pratiquer trop fréquemment.
- Pathologies chroniques de la tête : les migraines à répétitions, AVC, les sinusites, les otites mais aussi les acouphènes.
- Thrombose veineuse ou phlébite.
- Insuffisance cardiaque (ou plus généralement, toutes les maladies du cœur).
- Processus inflammatoire de la zone cervicale, ou tout syndrome cervical traumatique (accidents, "coup du lapin"...)
- Problèmes oculaires: décollement de la rétine ou glaucome.

Et enfin, réservé aux femmes : évitez de pratiquer pendant les règles. Et, de manière générale, il est préférable de limiter, voire de ne pas pratiquer les postures d'inversion durant cette période. Le sang doit s'écouler, autant le laisser suivre son chemin!

Mais aujourd'hui j'ai choisi de vous construire une séance différente de ma pratique personnelle de *shirshāsana*. Une pratique qui prépare l'inversion en incluant ma **posture viloma** : **ardha-matsyendrāsana** que je ne décrirai pas autant que *shirshāsana* aujourd'hui. Je voulais juste vous confier que je déteste exécuter cette torsion mais que j'adore l'effet de recentrage et de stabilité des muscles stabilisateurs de l'abdomen et du dos qu'elle me procure!

Déroulement de la séance : Je regarde la vie sous un autre angle

Bhāvana : là où il y a indication, mon regard participe à la posture.



- 1- *Tādāsana* : à l'inspiration, les paumes des mains sont en face, les bras en haut, en expirant, je tourne les paumes vers le ciel.
- 2- *Ardha-chandrāsana* : ou demi-lune, peut se faire un bras à la fois et lors de la flexion latérale gauche, la main gauche soutient la cuisse gauche pour alléger la posture, **regard vers la droite.**
- 3- *Uttanāsana* : grande flexion avant, peut s'alléger en déposant les mains sur les cuisses ou une chaise.
- 4- *Utthita-trikonāsana-parivritti* : triangle en torsion que je peux alléger en fléchissant la jambe gauche et en déposant le membre supérieur droit dans le bas du dos. **Regard vers la droite.**
- 5- Enchaînement de l'enfant et du chien tête en bas.
- 6- Si vous en avez besoin, un repos.
- 7- *Ūrdhva-prasarita-pādāsana* : 4 à 6 fois ou une jambe à la fois pour 3 répétitions de chaque côté.
- 8- *Jathara-parivritti* : ou la torsion couchée, peut se faire en déposant les pieds au sol en commençant pour faciliter ou en déposant la jambe droite tendue dans la main gauche pour les personnes plus souples, en statique et en **regardant à droite.**
- 9- *Āpanāsana* : au besoin en débutant la contraction au plancher pelvien pour faire travailler les muscles stabilisateurs en profondeur, on se « zippe » à l'expiration et se « dézippe » lors de l'inspiration.
- 10- *Viparīta-karānī-mudra* : la demi-chandelle sur le mur stimule le feu si la respiration est longue et profonde, repose le cœur en inversant la circulation sanguine, à doser selon la capacité de rester à l'aise. On peut visualiser les *chakra* du 1^{er} au 7^e.
- 11- *Bhujangāsana* : le cobra au besoin en contre-posture.
- 12- *Adho mukha samasthiti* : posture ventrale, tête tournée vers la gauche, bras droit au dessus de la tête, bras gauche en croix, **regard vers la gauche.** J'inspire sur place et j'inverse la position des bras et du regard à l'expiration.
- 13- *Cakravākāsana* au besoin.
- 14- *Ardha-matsyendrāsana* ma posture *viloma*, je peux l'ajuster selon

ma souplesse. Pour une variation plus facile, je laisse le pied gauche près de l'intérieur du genou, et pour la rendre plus difficile, je plie la jambe droite et je m'appuie le bras droit sur la cuisse gauche.

Regard dévié vers la gauche.

- 15- *Paschimātānāsana* : la pince, après avoir terminé la torsion du côté gauche, je me recentre avec la pince avant de faire la torsion assise à droite et refaire la pince en contre-posture.
- 16- *Catushpādapītham* : la table à 4 pattes en dynamique ou *dvipāda-pītham* (la table à 2 pieds).
- 17- *Sukhāsana* : ou posture assise sur un banc, regard tourné vers le 3^e œil, je médite sur le son *om* et je m'installe dans la paix.

Shanti ! Shantal

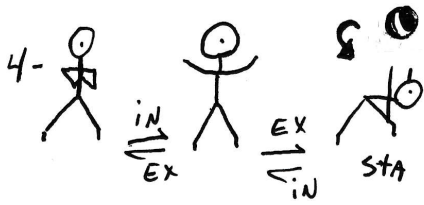
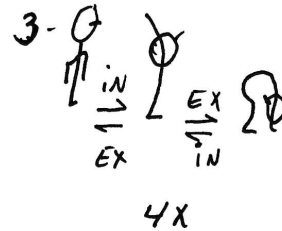
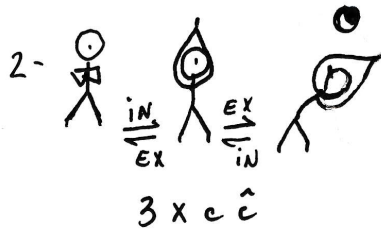
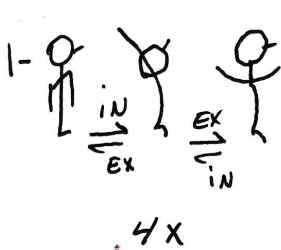


Séance

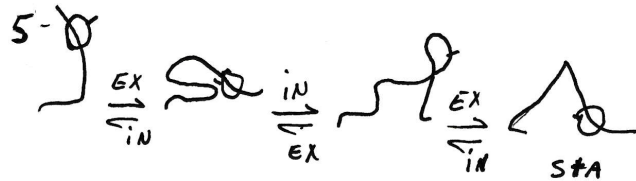
Bhāṣya ●

Regard vers le mouvement

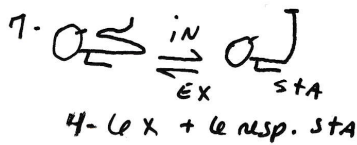
Je regarde la vie sous un autre angle



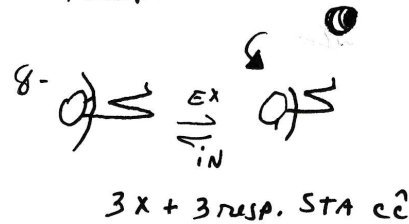
3 X + 3 resp. STA ĉ



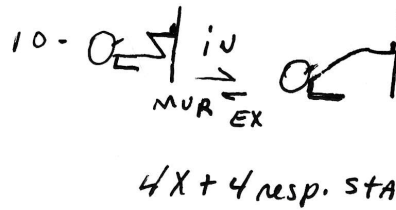
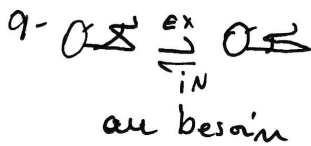
4 X + 4 resp. STA



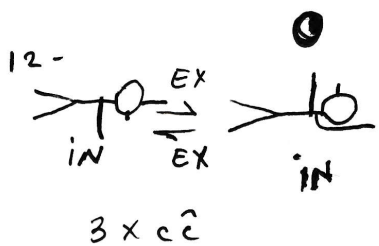
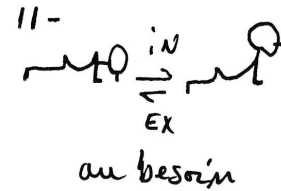
4-6 X + 6 resp. STA



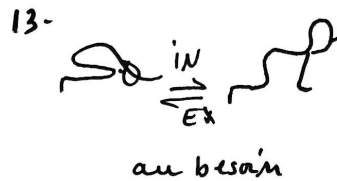
3 X + 3 resp. STA ĉ



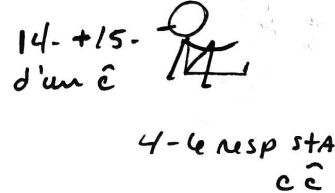
4X + 4 resp. STA



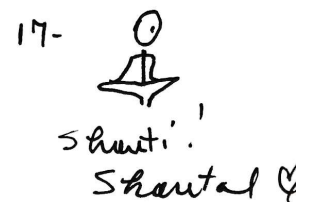
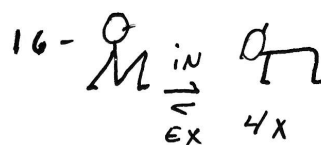
3 X ĉ



au besoin



4-6 resp STA ĉ



Dossier - Le pouvoir de l'intention

« Il existe dans l'univers une force incommensurable et indescriptible. Cette force, les chamans l'appellent l'intention, et absolument tout ce qui existe dans l'univers est relié à l'intention. »

Carlos Castaneda



Réflexion sur *sankalpa*, l'intention

Par Claire Beaulieu
Professeure accréditée CTY
Enseignante d'anatomie accréditée CTY
Présidente CTY-Mauricie
claire.beaulieu@cgocable.ca

Joseph Murphy, Eckhart Tolle, Rhonda Byrne (*Le secret et sa loi d'attraction*) et bien d'autres auteurs ont traité du pouvoir de l'intention. Même Mahatma Gandhi disait :

« Surveille tes pensées, elles deviennent des mots.
Surveille tes mots, ils deviennent des actions.
Surveille tes actions, elles deviennent des habitudes.
Surveille tes habitudes, elles deviennent ton caractère.
Surveille ton caractère, il devient ton destin. »

Les deux premiers mots associatifs avec yoga et intention qui me sont venus à l'esprit sont *sankalpa* et *bhāvana*.

Mettre ses objectifs en phrase-clé tel un *sankalpa* à répéter comme un *mantra*. Là où va l'attention va l'énergie. *Sankalpa* en sanskrit est traduit par intention : formulation d'une résolution positive que l'on crée pour son mieux-être. Sa connotation positive imprègne le cerveau à force de répétition, souvent à raison de trois

fois, trois fois par jour durant un mois ou plus. Les résultats sont amplifiés lorsque le cerveau est plus réceptif en ondes cérébrales plus lentes après la méditation ou en relaxation profonde de type *yoga nidrā* de même qu'après un yoga restaurateur par exemple où le corps est régénéré, l'esprit plus clair et mieux déposé dans un souffle profond et ample.

Le *bhāvana* avant la séance de yoga est aussi une intention particulière pour mettre l'accent sur quelque chose de spécifique. Une intention de *focusser* sur une région du corps, une attitude mentale ou une caractéristique du souffle. Ce peut être aussi une offrande proprement dite.

Mais si l'on regarde les enseignements de *Patañjali*, ce recueil d'aphorismes est rempli aussi de germes d'intention.

Yama, *niyama*, leurs observances ou leurs restrictions nous permettent une direction ferme avec l'intention de les appliquer sur le tapis et au quotidien. Exemples de *yama* : intention de ne pas nuire... ou de dire la vérité dans l'intention d'aider quelqu'un... intention d'être honnête ou modéré dans les différentes sphères de notre vie, etc.

Nos projets, nos objectifs tout au long de notre chemin de vie partent toujours du germe de la pensée donc d'une intention, un souhait pour ainsi rassembler l'énergie non manifestée à prendre place et à s'organiser dans la vie réelle.

Des synonymes d'intention : idée, arrière-pensée, but, décision, désir, détermination, disposition, fermeté, mobile, motif, projet, plan, préméditation, résolution, volonté, vouloir, visée, vue.



Voilà quelques expressions populaires avec le mot intention : intentions malveillantes, intentions cachées ou un enfant aux intentions pures.

Donc pour mener à bien une intention, cela prend du « courage », de la « ténacité », de la « persévérance » ou « détermination » et même un peu d'audace parfois. Nourrir un tel état d'esprit nécessite de la volonté et de l'acharnement patient qui permet d'affronter toutes les situations mises sur notre route et maintenir le cap pour mener à bien ses objectifs ou intentions initiales.

L'intention part de « l'intérieur » du plus profond de nos « entrailles » de nos « tripes » en fait. Nos intestins, deuxième cerveau, décodent souvent bien avant le grand ordinateur qu'est le cerveau les émotions et les peurs. Le courage se situe dans le ventre, dont témoigne notamment l'expression « avoir du cœur au ventre ». Ce même ventre a des antennes sensibles aux intentions des autres, à l'ambiance alentour et il trouve un moyen pour nous prévenir s'il pressent que quelque chose ne va pas.

Nos intentions nobles, répétées dans le même sens, forgent un trait de caractère élevé au rang de vertu qui façonneront notre destin. La force de l'intention est donc en soi.

Le yoga nous réfère à la notion d'intériorité, il met aussi à l'avant-plan *agni*, la digestion mais aussi l'assimilation tant physique que mentale de nos intentions. Modérer les intrants de toutes sortes et préserver leur qualité permet de garder un feu vif avec des intentions claires et purifiées. La pratique des *yama* et des *niyama* contribue à maintenir cette flamme haute et en continue car nos organes sont souvent reliés à des *yama* et *niyama* correspondants. L'intention est toujours précurseuse de l'action.

Prānāyāma est aussi une intention de diriger le souffle dans les régions des cinq *vāyu*, pour que la circulation énergétique soit fluide et distribuée dans chaque recoin du corps.

« Il est où, le bonheur » dit la chanson. Une intention universelle recherchée de tous.

C'est l'intention d'être acteur de sa vie, proactif et non réactif aux événements, de suivre sa guidance intérieure.

Le bonheur, tout comme le yoga est un mode de vie marqué par l'intention.

Le bonheur est sans attente : abandon des fruits, sans esprit de profit et vers le contentement.

Puiser dans nos ressources intérieures pour surmonter l'obstacle, c'est ce que le yoga nous apprend. C'est comme une médecine préventive menant au bonheur ou à la joie profonde.

Le mental influence nos choix, nos actions donc un mental clarifié, purifié par le souffle amenuise les couches d'ignorance et perce peu à peu les causes de

nos conditionnements. Ce qui nous permet de vaincre nos propres limitations.

En donnant de l'espace entre nos pensées ruminantes (intention non consciente certes) nous y apportons plus de joie, de paix et de contentement (2^e *niyama*).

Notre mental purifié est plus disposé à la bienveillance pour soi et autrui et plus près de la béatitude. Pratiquons l'ancrage là où sont nos pieds, l'ouverture du cœur tant dans les *āsanas* que dans le mental.

Nos dispositions seront plus près du ciel et du bonheur sur terre.

Attention, concentration, méditation sur un concept ou une vertu amène le yogi à ressembler à ce qu'il contemple. S'entourer de bon, de beau et de grandes choses rend la vie plus heureuse.

NE RIEN VOULOIR D'AUTRES QUE CE QUI EST et avec détachement nous amène aussi au contentement.

Rester dans le flot du courant et non à contre-courant rend la vie plus douce.



Calmer les fluctuations du mental de façon régulière est préventif face aux coups durs. Y.S. 2.16 « Ce qu'il faut éviter, la souffrance à venir. »

La pratique continue sans interruption calme le mental et mène au détachement. Fais de ton mieux mais le résultat ne t'appartient pas.

En médecine traditionnelle aussi, on parle d'effet placebo ou nocebo.

Lorsqu'on parle de maladies psychosomatiques, on considère que les pensées ont un effet, un impact direct sur notre état physique et psychologique. On attire dans notre vie ce que l'on pense.

Rick Hanson dit : « nous sommes des velcro pour les émotions négatives et du téflon pour les émotions positives ».

Le choix est simple, sachant que les idées négatives sont cardiotoxiques donc mieux vaut s'imprégner de gratitude au quotidien. Se remémorer de belles choses

qui nous sont arrivées chaque jour avant de s'endormir est une excellente façon d'orienter volontairement notre attention vers des expériences positives. En plus, cela aide à mieux dormir. Le sommeil du juste, vous connaissez?

Le yoga, l'autohypnose, la programmation neurolinguistique ou PNL, la visualisation, la sophrologie et la méditation font tous appel à la mécanique du cerveau et ses stratégies de pensée ou d'orientation des intentions.

Le chant, les mantras véhiculent des idées, des émotions qui nous sont transmises à travers le *japa*. La répétition martèle l'intention qui nous pénètre littéralement à travers la vibration. Idem avec le chant des *Yoga-sūtra*.

Méditer sur une vertu permet de la cultiver et de la faire sienne.

Le yoga des huit membres est une intention dirigée avec huit moyens différents pour y parvenir, une question d'intérêt soutenu et sans cesse renouvelée. Un grand vœu de demeurer dans ce même cheminement farci de petits vœux au quotidien pour garder sa direction selon la tradition. Avec l'intention ferme d'être une meilleure personne dans ses relations aux autres, à soi, au souffle et à l'esprit.

Je vous laisse réfléchir sur ces belles citations qui transcendent le temps.

Citation de Bouddha : « Nous sommes ce que nous pensons » et

Citation de René Descartes : « Je pense donc je suis », thèse sur la vérité absolue de la conscience.

Citation d'Albert Einstein : « L'esprit est comme un parachute, il ne peut fonctionner que s'il est ouvert. »

Salutations du cœur!

Avez-vous l'intention de passer une bonne journée?

Journée parfaite, journée imparfaite



par Lily Champagne

Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY

viniyoga@lilychampagne.com

centre-viniyoga-lily-champagne.com

Journée parfaite

Je vous raconte une journée qui, pour moi, a été une journée parfaite. Réveillée tôt, avec un soleil magnifique qui était au rendez-vous. Puis, je me suis installée pour faire ma méditation matinale et ensuite ma pratique de yoga. Ensuite, je suis allée arroser mes plantes dehors, ce qui m'apporte à chaque fois un baume au coeur.

Après avoir mangé quelques fruits, je me suis mise à l'ordi pour faire un bon 45 minutes de cours d'anglais avec un petit programme qui s'appelle Duolingo. Puis, je me suis mise à préparer le repas du midi puisque je recevais deux amies à la maison. J'adore cuisiner et encore plus quand c'est pour accueillir des amies!

Un bel après-midi, où nous avons été prendre une marche en forêt pour nous rendre jusqu'au lac qui était de toute beauté. Nous avons toutes les trois mis nos pieds dans l'eau qui était juste parfaite.

Puis, en fin de journée, mon amoureux est arrivé et avec un petit verre de *vino*, nous avons été dans le spa où à chaque fois, on refait le monde.

Petit souper d'amoureux et, en soirée, on s'est collés pour écouter un magnifique film que j'ai trouvé par hasard sur Netflix. Vraiment, je me suis couchée le coeur et la tête remplis de bonheur. Merci la vie!

Journée imparfaite

Même journée. Je me suis réveillée en sursaut car je venais de faire un cauchemar. Puis je suis allée faire ma méditation matinale. Encore une fois, je me suis rendu compte combien j'ai un mental agité! Ma pratique a été correcte mais pas extra! Ensuite, allée dehors pour arroser les plantes. Il m'attendaient en gang ces fameux

moustiques! Je me suis dit que même après des heures de nettoyage, je n'en viendrai jamais à bout de ces mauvaises herbes qui poussent plus rapidement que mes plante.

Avec plusieurs piqûres de moustiques sur le corps, je suis rentrée à la maison pour manger un peu et faire un effort pour apprendre l'anglais (il est temps, à 60 ans que je me décide enfin).

Et quand je me suis mise au fourneau pour le repas du midi que j'avais à faire, j'avais en tête un menu que j'ai dû changer car il me manquait deux ingrédients pour faire ma recette. Zut!

À la fin du repas, on est allées marcher en forêt et, encore une fois, Dame Nature avec ses petits amis les insectes nous attendaient de pied ferme. Et en m'assoyant sur le quai, je me suis rentré une écharde. Ayoye! Que ça fait mal! Et quelques minutes après avoir mis les pieds à l'eau, une belle petite sangsue est venue se coller à ma jambe. Ouache! Quand mes amies sont parties, j'ai dû appeler pour déplacer une réservation que j'avais faite pour quatre personnes pour aller voir une pièce de théâtre la veille. Mon chum m'a annoncé qu'il sera en voyage de pêche à cette date. Ce fut assez compliqué et j'ai dû payer 5 \$ de plus chaque billet, juste pour changer la date.

Et pour finir ma journée, mon chum s'est encore endormi sur moi quelques minutes après le début du film. J'ai passé la soirée seule à regarder encore un film. Fin de l'histoire.

Et vous savez quoi? Ce que je vous raconte est véridique, c'est la même journée mais j'ai choisi de ne garder que la première version en mémoire. Alors, comme un humoriste que j'apprécie beaucoup a dit dernièrement dans une entrevue : « Même si tu adores les fleurs, elles faneront quand même. Même si tu détestes les mauvaises herbes, elles seront toujours présentes. Alors, à toi de voir comment faire avec. »

Ce n'est qu'une question d'attitude. Alors je continue de dire « La vie est tellement belle que je goûte à tout ce qu'elle m'offre de beau pour le garder précieusement dans mon coeur. »

Namaste XXX

Sankalpa - Quelques pistes de réflexion...

Dire la vérité à tout prix

L'importance de l'intention dans la mise en oeuvre de satya

La plus grande méprise à propos de *satya* (honnêteté) est qu'elle prône la vérité à tout prix, ce qui n'est pas le cas. Swami Vivekananda, un des premiers maîtres hindous à avoir partagé la philosophie du yoga en Occident, a enseigné que la pratique de la paix intentionnelle (*ahimsā*) vient avant *satya* et modère par conséquent la croyance que nous devrions tout partager en tout temps sans retenue.

Comme ce *sūtra* vient après celui sur *ahimsā*, il suppose que si nous faisons preuve de révérence envers toutes les créatures, nous comprenons que l'expression de la vérité doit être livrée avec bienveillance et sensibilité. Nous ne sommes pas censés être impitoyables ni servir notre intérêt personnel. La jauge essentielle pour savoir s'il est indispensable que nous exprimions la vérité se trouve dans notre intention.



Un peu d'introspection nous apprendra pourquoi nous voulons partager un élément de vérité ou, au contraire, souhaitons peut-être la taire. Est-ce pour nous sentir supérieurs ou disculpés d'une certaine manière? La vérité devrait seulement être partagée si elle vient de l'intention aimante de favoriser une harmonie et une compréhension plus profondes. Quand elle est partagée de cette manière, la vérité, peu importe à quel point elle est difficile, peut guérir, équilibrer et ouvrir, bénir toutes les vies qu'elle touche. Si ce n'est pas le cas, nous devons nous exercer à être plus honnêtes avec nous-mêmes quant à nos motivations de partage. Si nous débusquons une intention intéressée d'une manière ou d'une autre, nous devrions être honnêtes à ce sujet. La sagesse et l'humilité sont les meilleurs guides du discours juste.

Jenny Lee, *L'art complet du yoga*. Varennes, Éditions ADA, 2018, p. 45-46.

Une intention en se servant du prāṇāyāma

Ce n'est pas la pensée qui transforme, c'est le cœur

Vous avez sûrement entendu parler de la « pensée positive », qui affirme : « Expirez toute votre négativité et votre souffrance ; quand vous inspirez, inspirez de la joie, de la positivité, du bonheur, de la gaieté. » Le bouddhisme prône le contraire : quand vous inspirez, inspirez toute la tristesse de tous les êtres du monde – passés, présents et futurs. Et lorsque vous expirez, exhalez toute votre joie, votre félicité, toute la bénédiction qui vous emplit. C'est là la pratique de la compassion : absorber toute la souffrance et ne répandre que la bénédiction. Inspirez la souffrance et expirez votre joie, votre félicité, et regardez ce qui se passe autour de vous. Vous verrez autrement l'univers, vous verrez autrement votre entourage, et votre joie sera communicative et transformante. Car ce n'est pas la pensée qui porte la compassion et transforme la souffrance, c'est le cœur. Le cœur est la force formatrice qui transforme la souffrance en félicité. Une fois que vous aurez appris que votre cœur est capable de cette magie, de ce miracle, vous souhaiterez la pratiquer continuellement.



OSHO, *Le tarot de la transformation*, Paris, Véga, 2012, p. 106-107. Cité dans : Suzanne Rousseau, *Enquête de sens. Guide de la dynamique spirituelle contemporaine*. Novalis, 2018, p. 113.

L'intention pour enseigner le yoga

La première étape, quand on songe à enseigner le yoga, c'est de s'assurer pourquoi on veut l'entreprendre. Créez une intention claire, *sankalpa*, qui reflète les vraies raisons de votre volonté d'enseigner le yoga, en méditant sur la question autant que nécessaire. Au fil de la germination de votre intention d'enseigner, je vous suggère de rédiger une note d'intention dans laquelle vous coucherez ce qui vous pousse à enseigner, les qualités que vous admirez chez les professeurs que vous préférez et les qualités ou situations que vous voulez éviter. Ce mémo pourrait même vous accompagner et s'affiner au cours de votre enseignement. Au moment où des difficultés surgiront, vous pourrez revenir à votre texte pour réaffirmer stabilité et clarté.

(...)

Quand on organise un cours, il est en outre essentiel de se rappeler que le yoga dépasse l'exécution d'*āsanas*. Soyez dès lors attentif aux thèmes sous-jacents de votre enseignement, qu'il s'agisse d'un membre du yoga, d'une posture ou d'une méditation. Pour faire en sorte que vos élèves apportent plus que leur corps à la pratique, commencez par manifester une intention collective qu'inspirera peut-être un ancien texte yogique ou un livre de yoga moderne. Puis donnez à ces mêmes élèves le temps d'affirmer une intention personnelle, ou *sankalpa*, avant de leur enseigner les postures.

Meta Chaya Hirschl, *Yoga pour tous*. Macro Éditions, 2016, p. 201-202, 230.

L'intention dans la pratique de yoga

Une autre façon de pratiquer *Īshvara pranidhāna* consiste à dédier vos postures, vos séances de méditation ou vos activités à d'autres personnes dans le monde, en quête de soutien. (...) L'idée est de manifester une intention au début de la séance et de l'offrir à l'Univers, elle est susceptible de forger une attitude positive pour une pratique yogique inspirante.
(...)



Avant de commencer à pratiquer le yoga, formuler *sankalpa*, ou l'intention, va contribuer à la réalisation de nos objectifs. Sans intention, les postures de yoga ne sont rien de plus que des mouvements du corps privés d'une signification plus profonde. En formulant une intention, nous créons le socle de l'éveil intérieur. Et pour cause, l'intention a été qualifiée "d'appel à l'éveil", le but même du yoga. Le très cher poème du yoga, la *Bhagavad Gītā*, encourage les aspirants à formuler une intention pour trouver leur vrai moi. Swami Satyananda Saraswati, un célèbre yogi de la Bihar School of Yoga, a dit : "Quand *sankalpa* devient la force motrice, tout ce que vous entreprenez dans la vie se transforme en succès."

Pour formuler une intention avant d'entamer la pratique, sitôt que vous foulez votre tapis, demandez-vous pourquoi vous en êtes arrivé à pratiquer et ce que vous ressentez. Puis formulez une intention - en tirer profit et que, partout, autrui en tire avantage. Fondez-vous au besoin sur les *yamas*, les *niyamas* ou d'autres textes anciens comme socle de votre intention - en vous concentrant, par exemple, sur le concept de vérité, d'autoformation ou de satisfaction. Votre intention formulée, elle s'active inconsciemment au fil des postures, ce qui ne vous empêche pas de la réactiver de temps à autre pour la renforcer. Dans la mesure où l'intention est un levier puissant qui aboutit à des résultats, vous allez probablement trouver intuitivement une solution après en avoir formulé une, ou susciter une vision corrélative.

Meta Chaya Hirschl, *Yoga pour tous*. Macro Éditions, 2016, p. 58, p. 116.

L'intention pour réaliser ses objectifs

- Quelle est mon intention?

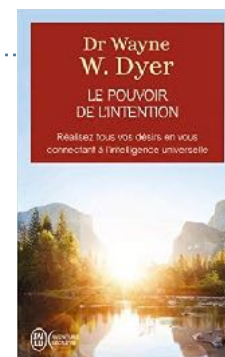
Vous verrez que lorsque votre intention est clairement établie, vous mettez toutes les chances de votre côté pour réaliser votre objectif. (...) C'est vous qui êtes aux commandes de votre bateau, et votre intention, c'est le gouvernail.

Marcia Pilote, *365 rendez-vous avec Marcia*. Boucherville, Béliveau Éditeur, 2017, pp. 50-54.

Lectures

Dyer, Wayne. *Le pouvoir de l'intention*. J'ai lu, 2006, 352 p.

Selon Wayne Dyer, les forces dormantes chez l'individu, ses facultés et ses talents prennent vie, et vous découvrez que vous êtes bien plus que tout ce que vous aviez imaginé. L'auteur nous invite à réveiller cette force que nous portons et à transcender notre ego, devenant ainsi un esprit créateur. Citant John Randolph Price, il ajoute : « Tant que vous n'aurez pas transcendé l'*ego*, vous ne pourrez rien faire si ce n'est ajouter à la folie de ce monde. Cette affirmation devrait vous réjouir et non vous mettre au désespoir, car elle vous débarrasse d'un lourd fardeau. »



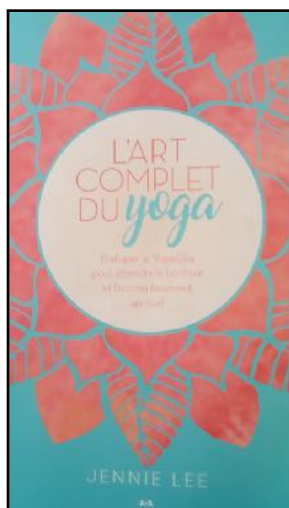
« ... la façon dont les autres vous traitent a bien des choses à voir avec la façon dont vous vous traitez vous-même, et par conséquent, avec la façon dont vous enseignez aux autres à vous traiter. » p. 212.

L'intention procède de l'élimination de l'emprise de l'*ego* :

1. cesser d'être constamment offensé ;
2. cesser de toujours vouloir gagner ;
3. cesser de toujours vouloir avoir raison ;
4. se libérer de notre besoin de supériorité ;
5. se libérer de notre besoin d'en avoir toujours plus ;
6. cesser de s'identifier à ses accomplissements ;
7. se libérer du souci de ce que pensent les autres de nous.

Ainsi libérés, nous pouvons actualiser les sept visages de l'intention : la créativité, la bonté, l'amour, la beauté, l'expansion, l'abondance, la réceptivité. Les idées véhiculées ont une valeur certaine (mettre sa vie au service des autres, etc.) malgré une vision quelque peu ésotérique en seconde partie. Vaste programme, ponctué de nombreux exemples et situations concrètes.

Louise Vachon



Lee, Jennie. *L'art complet du yoga*. Varennes, Éditions ADA, 2017, 238 p.

Un livre inspirant pour tout ceux qui veulent mieux comprendre, réfléchir et surtout appliquer les *Yoga-sūtra* dans leur quotidien avec un regard pratique pour la vie moderne.

L'amalgame du tout : des lignes directrices tirées des huit branches du yoga après consultation de cinq grandes traductions des *Yoga-sūtra* de Patañjali allant des années 1949 à 2007. Ne vous inquiétez pas, les auteurs Desikachar et Bouanchaud sont du nombre.

Cela a permis d'extrapoler un sens cohérent pour chaque *sūtra* et en formuler l'essentiel par le biais de techniques quotidiennes, de questions introspectives et d'affirmations inspirantes savamment ficelées par la yogathérapeute, Jennie Lee.

Arriver au bonheur et à la santé par la bonne volonté, l'humilité et la guidance, voici un réel GPS qui nous conduit jusqu'à notre foyer divin.

Je vous laisse savourer page après page cette œuvre que je ne pouvais m'empêcher de partager avec vous, les membres du CTY.

Claire Beaulieu

Yoga de la marche et cohérence cardiaque



Royer, Sylvie Alice. *La marche afghane pour tous*. Vergèze, Éditions Thierry Souccar, 2018, 129 p.

Pourquoi la marche « afghane »? Parce que l'inventeur de l'expression, Édouard G. Stiegler, avait remarqué, en Afghanistan, le rythme de marche des méharées (randonnées dans le désert à dos de dromadaire méhari) qui pouvaient, paraît-il, parcourir 700 km à la marche en 12 jours sans fatigue apparente. Il s'agit donc ici d'une technique de respiration appliquée à la marche, où l'on retrouvera des similitudes avec le *prānāyāma* en yoga : respiration complète, par le nez, consciente, synchronisée au mouvement, se décomposant en quatre phases : inspiration, apnée poumons pleins, expiration, apnée poumons vides. De fait, la marche afghane est appelée le « yoga de la marche ». La respiration consciente accompagnant la marche se vit selon divers rythmes :

1. sur terrain plat ou faux-plat : rythme 3-1-3-1 (3 pas à l'inspiration, 1 pas en apnée poumons pleins, 3 pas à l'expiration, 1 pas en apnée poumons vides);
2. pour un effort modéré, en montée : 3-0-3-0;
3. à l'effort intensif : 2-0-2-0;

4. en descente : 4-0-4-0.

À partir de là, selon l'entraînement et le but recherché, le marcheur peut varier à l'infini les rythmes choisis. Par exemple, les marcheurs au long cours pourront préférer 4-0-6-0, 5-0-7-0, 6-0-8-0, selon leurs capacités. La fatigue, la recherche de la sérénité, la déprime, bénéficient également de rythmes adaptés. Par ailleurs, les rythmes 4-1-4-1, 4-2-4-2, 4-0-5-0, 5-1-5-1 auraient la propriété d'engendrer un état de bien-être et de favoriser la cohérence cardiaque. Au fur et à mesure que le marcheur approfondit son entraînement à la marche afghane et ses capacités respiratoires, il lui est possible d'adopter ses propres rythmes de marche et effectuer des exercices de respiration plus intenses. Il est à noter que les techniques de respiration présentées peuvent être utilisées pour différentes activités sportives telles le ski, le vélo, la course. De plus, la marche afghane s'insère dans une démarche de respect de soi-même, axée notamment sur l'oxygénation du corps, l'alimentation vivante et la méditation.

Louise Vachon

Recherches

Êtes-vous connecté?

Marcher pieds nus sur le sol procurerait une multitude de bienfaits. En effet, la pratique de l'enracinement ou de l'ancrage consiste à marcher pieds nus au sol en imaginant des racines sous la plante des pieds, comme celles d'un arbre, afin de bénéficier des courants électriques qui parcourent la surface de la Terre. On sait que celle-ci est entourée de champs magnétiques remplis de particules. Des études effectuées par Gaétan Chevalier, de l'Université de Californie à Irvine, rapportent de nombreux bienfaits à cette pratique, dont une amélioration de la qualité du sommeil, une réduction du stress, une meilleure circulation du sang et une diminution des inflammations et des douleurs chroniques. Certains instructeurs intègrent cette pratique à des exercices de qi gong, de méditation et des postures de yoga.

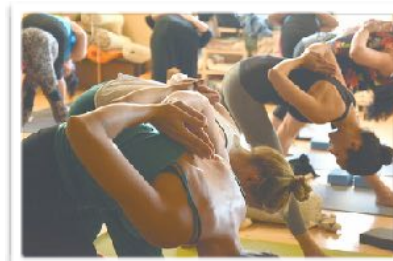
Source : Joëlle Currat, « Avoir les pieds sur terre », Le Devoir, 9-10 juin 2018, p. 53.
<https://www.ledevoir.com/vivre/529763/avoir-les-pieds-sur-terre>

« Il était bon pour la peau de toucher la terre. Les anciens aimaient retirer leurs mocassins et marcher pieds nus sur la Terre sacrée. Le sol était apaisant, régénérant, nettoyant et guérissant. »

Luther Standing Bear, Sioux Lakota, dans T. C. McLuhan. **Pieds nus sur la Terre sacrée**. Paris, Denoël, 1974

Les bienfaits du yoga

« Il y a quelques années, on pensait que le yoga était bon pour lutter contre le stress », dit le Dr Lionel Coudron, médecin français qui forme depuis 25 ans les médecins à la pratique du yoga. Mais les bienfaits de cette pratique vont plus loin et agissent, selon lui, sur la capacité à réharmoniser le corps, incluant la possibilité de traiter les maux de tête, les problèmes digestifs et de nombreux autres troubles de santé. C'est ainsi que la Dre Jocelyne Borel-Kuhner, ancienne cheffe des urgences d'un hôpital de la région parisienne a mis sur pied en 2012 la toute première consultation en yogathérapie avec un but : soulager la douleur des patients, certains étant handicapés ou souffrant de polyarthrites. Le patient est ainsi suivi pendant de 3 à 5 consultations et fait ensuite les exercices à domicile. Avec succès, car certains arrêtent leur traitement traditionnel. Malgré cet enthousiasme, certains chercheurs insistent sur la nécessité d'assurer un meilleur encadrement des recherches dans ce domaine.



Source : Hugues Honoré et Aurélie Mayembo, « Le yoga, une thérapie? », La Presse, 21 juin 2018.

<http://www.lapresse.ca/vivre/sante/en-forme/201806/21/01-5186719-le-yoga-une-therapie.php>

Inspirer par le nez pour mieux mémoriser

L'inspiration par le nez serait liée à une meilleure performance de la mémoire que l'expiration ou la respiration par la bouche. Un phénomène d'oscillation olfactive créé par l'inspiration par le nez permettrait un meilleur stockage d'information par le cerveau. Les résultats d'une étude, menée par la neurologue Christina Zelano en 2016, ont démontré que la façon de respirer et la phase de respiration ont des effets sur la mémoire. Ces résultats pourraient même changer notre compréhension du sommeil.

Source : Radio-Canada. Pour écouter l'entrevue :

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/medium-large/segments/chronique/92851/respirer-par-nez-mieux-memoriser-lupien>

Le jeûne pour améliorer la santé

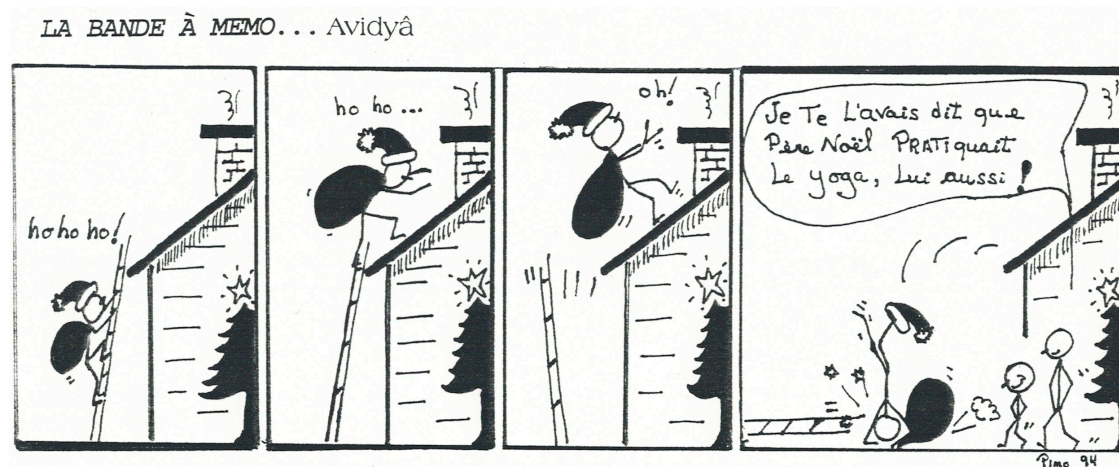


Le jeûne, promu par de nombreuses philosophies et religions, est une pratique perçue comme un moyen de purifier le corps et l'esprit. Ainsi, en *ayurveda*, le jeûne est vu comme un moyen de fortifier *agni*, le feu digestif, en mettant le système digestif au repos et en se débarrassant de *ama*, les déchets alimentaires non digérés et défavorables. Certains chercheurs se penchent actuellement sur les bienfaits du jeûne pour les sportifs, les personnes en surplus de poids et celles qui souffrent de diabète ou du syndrome métabolique. Ses effets seraient bénéfiques sur la tension artérielle, le taux de cholestérol et le taux d'insuline, entre autres.

Source : Radio-Canada

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/les-fetes-et-rien-d-autre/segments/entrevue/100941/pratiquer-le-jeune-patrick-dion>

Humour = La bande à Mémé



Dessin de Daniel Pineault, formateur reconnu KHYF, FFY, CTY, www.leyogacentre.com . Paru dans *La Voix du Centre*, vol. 4, no 1 (1994).

Gâteau à la citrouille

par Pauline Chamberland,
Professeure accréditée CTY
Cours de yoga de groupe et individuels (*cikitsaka*).
Ateliers sur l'*ayurveda* et test des *dosha*
Repas pour groupes et stages
Cours de cuisine végétarienne
paulinechamberland@hotmail.com
418 285-2642

Voici pour vous, la recette de gâteau à la citrouille servi lors de l'Assemblée générale annuelle du CTY le dimanche, 21 octobre 2018. Création et réalisation de Pauline Chamberland pour célébrer les 50 années d'existence de notre association.

Gâteau à la citrouille (15 généreuses portions)

Note : on doit tenter de toujours utiliser des produits biologiques et des huiles bio et de première pression à froid. On peut remplacer la citrouille par de la courge de type butternut ou buttercup.

Préchauffer le four à 350° F.

4 gros œufs ou 6 moyens
¼ de tasse de beurre
¾ de tasse d'huile de canola
¾ de tasse de sirop d'érable
2 c. à thé de bicarbonate de soude (soda)
3 c. à thé de poudre à pâte
1½ tasse de boisson de riz
2 tasses de citrouille pelée et passée au robot (mesure bien tassée)

2 tasses de farine entière d'épeautre
2 tasses de farine de riz
3 c. à thé de cannelle
2 c. à thé de 4 épices ou de clou de girofle
1 c. à thé de gomme xanthane

Battre ensemble les œufs, le beurre, l'huile, le sirop d'érable, le bicarbonate de soude, la boisson de riz. Ajouter la citrouille et mettre de côté. Mélanger les ingrédients secs. Verser les liquides sur les ingrédients secs. Mélanger rapidement au fouet d'abord puis à la cuillère de bois. Verser dans un grand moule (11" x 15") tapissé de papier parchemin. Cuire de 1h20 à 1h25. Démouler sur un linge sec et laisser tiédir. Glacer avec le glaçage de votre choix et garnir de graines de citrouille, de pacanes et de cannelle.

Qu'est-ce que la gomme xanthane? La gomme xanthane est un polyoside obtenu à partir de l'action d'une bactérie, la *Xanthomonas campestris*. Elle est soluble à froid et est utilisée comme additif alimentaire sous le code E415 pour ses propriétés épaississantes et gélifiantes afin de modifier la consistance des aliments. (Wikipédia)

Pour Polyoside, le Larousse renvoie à Polyholoside : glucide formé d'un très grand nombre d'oses comme l'amidon, la cellulose, le glycogène. Synonyme : polysaccharide.

Effets à fortes doses :

- effet laxatif
- diarrhées, flatulence, ballonnements
- allergie possible à très forte dose
- augmentation du temps de transit intestinal
- nausée possible.

Ce polysaccharide peut être cultivé sur des souches potentiellement allergènes tels le sucre de maïs, le soya, le blé ou les produits laitiers; ces produits étant susceptibles de transmettre l'effet allergène. La quantité utilisée dans les recettes de biscuits, muffins ou gâteaux « aux farines sans gluten » est absolument minime et elle est toujours indiquée sur l'emballage. À utiliser avec parcimonie. <http://www.additifs-alimentaires.net/E415.php>



Humour - Les dangers de l'ego

Dieu dit à son ami :

« Tu veux connaître le secret? Demande à Satan. »

L'homme fut donc amené à rencontrer le Diable, et à l'interroger sur son secret.

- Mon cher, répondit Satan, souviens-toi simplement de ceci : si tu ne souhaites pas devenir moi, évite de dire "je".
(MuT, 154)

Majrouh, *Rire avec Dieu. Aphorismes et contes soufis, traduction: Serge Sautreau. Albin Michel.*



**RETRAITE 3 JOURS
EN NATURE**

La voie des éléments et le yoga

Atelier expliquant la symbolique des 5 éléments et de l'énergie qui s'en dégage. À travers les séances de yoga, visualisations, marches en nature, temps de silence et autres, vous apprendrez à équilibrer et à harmoniser vos paysages respectifs.

DU 22 AU 24 JUIN 2019

400\$ AVANT LE 1 JUIN

450\$ APRÈS

Repas et documentation inclus
Hébergement en sus

Inscriptions: (418) 392-7274

amrita@navigue.com



*Chaque
personne est
un paysage
unique, tel un
miroir de la
nature.*



Au Domaine Floravie
Le Bic, Rimouski

AMRITA
Centre de Yoga et de Polarité

Par Lise Poirier
Auteure de *La voie des éléments: Équilibrer
les éléments en soi par la pratique du yoga*

