

LA VOIX DU CENTRE

Centre de transmission du yoga | Volume 27, numéro 1 | Janvier-avril 2018

Sommaire

Nouvelles

Prochain colloque du CTY

Assemblée générale annuelle 2017

Merci Josée Chénier

Bienvenue Raynald Fortin

Semence de méditation 2018

Dossier : La joie

De la philosophie à la spiritualité indienne

Fer-*Ānanda*

Ānanda - Vers le plus grand

Paix en soi, paix dans le monde

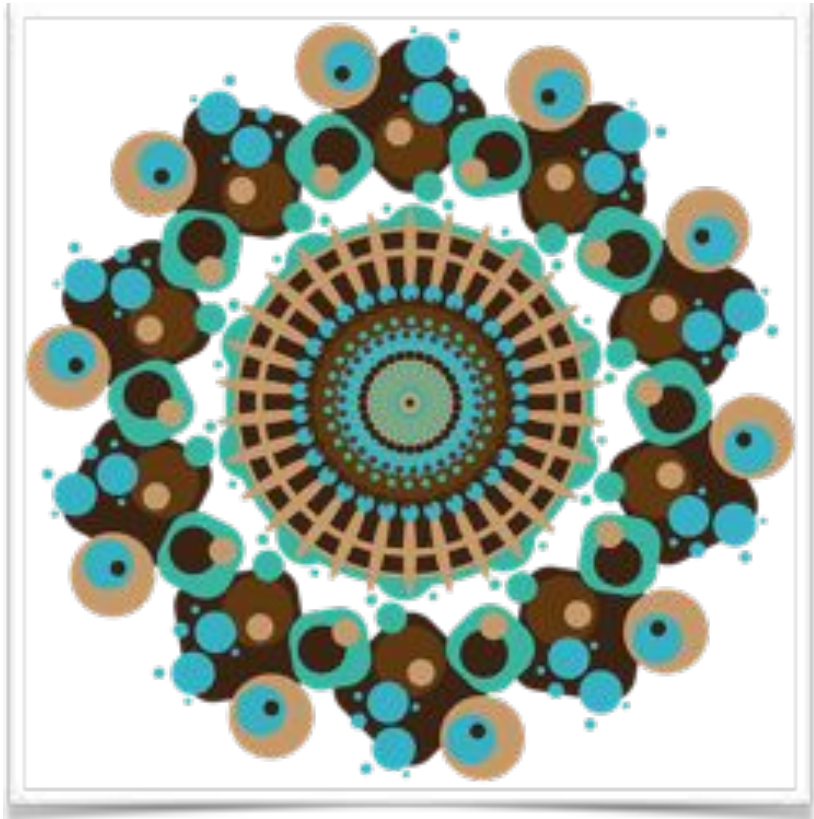
Guider du début à la fin ou pas?

**Séances de yoga,
massage ayurvédique,
méditation**

**Lecture, recherches et
humour**

Voir le sommaire détaillé en page 2

La joie - *Ānanda*



«C'est dans mon mental que je suis heureux ou malheureux.»

André Van Lysebeth

Sommaire

3 Mot de la rédactrice, par Louise Vachon

4 Infos - CTY

Merci Josée Chénier
Bienvenue Raynald Fortin
Les adhésions - État de situation

5 À l'agenda :

16 juin 2018 : Colloque annuel CTY
23-24 août 2018 : Semence de méditation

6 CTY - Mauricie - dates à retenir
Assemblée générale annuelle 2017

9 CA 2017-2018

10 Atelier : La conscience des couleurs

11 Séance, par Chloé Girard

12 Guider du début à la fin ou pas?
par Lily Champagne

13 Ma posture viloma, ma posture
santosha, par Claudette Lépine

15 Séance, par Claudette Lépine

Dossier : La joie - ānanda

16 De la philosophie à la spiritualité
indienne, par Louise Vachon

18 Ānanda - accepter ce qui est
par Fernande Nadeau-Bussières

18 Ānanda - Vers le plus grand
par Hélène Savoie Rivard

19 Séance, par Hélène Savoie Rivard

19 Paix en soi, paix dans le monde
par Lise Poirier

21 Ayurveda - Prendre soin de soi par le
massage ayurvédique, par Carole Campeau

24 Énigme, solution de mai 2017,
par Hélène Savoie Rivard

25 Recherches - Santé cardiovasculaire et
yoga - Yoga et physiothérapie pour les maux de
dos

26 Lecture - Yoga pour soi

27 La bande à Mémo, par Daniel Pineault
La joie

28 En commençant par la fin - Réflexion
Atelier méditation, Claude Maréchal

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

Tirage par impression numérique : Kopi Express, Rimouski.

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

Tarifs publicitaires (à payer au secrétariat du CTY) :

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

Prochaine parution : le volume 27, numéro 2, paraîtra au printemps 2018. Thème : Ma posture préférée.

Le thème vous inspire? N'hésitez pas : envoyez-nous vos contributions. Date de tombée : 1er avril 2018 pour les textes et autres contributions au contenu, le 15 avril 2018 pour les publicités.

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

Collaboration : Claire Beaulieu, Carole Campeau, Lily Champagne, Raynald Fortin, Chloé Girard, Gilles Matte, Claudette Lépine, Fernande Nadeau-Bussières, Danielle Paradis, Daniel Pineault, Lise Poirier, Hélène Savoie Rivard

Photographies : Kristine Choinière, Roger Joannette, Danielle Paradis, 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

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 !

Pages Facebook :

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

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

Mot de la rédactrice

Ānanda, la joie parfaite, la joie durable, la béatitude, n'est pas, nous dit le philosophe Frédéric Lenoir, une récompense que l'on gagne au terme du parcours : c'est une grâce qui nous accompagne tout au long de notre chemin. La joie dans la durée, comme le prouvent les 50 ans du CTY, la joie dans la pratique, dans la relation aux autres et à soi-même, dans l'amitié partagée, dans le mieux-être procuré par le yoga. Nous vivons déjà des joies pures, en dépit des épreuves, lorsque nous mettons de côté notre mental et notre *ego*, chaque fois que notre conscience s'élargit, nous dit encore Frédéric Lenoir.



Cet accueil d'*ānanda* a quelque chose de profondément résilient, dans ce monde qui succombe bien souvent à la morosité, à la négativité, au cynisme, voire au désespoir. Car il est quelquefois difficile de trouver la paix au cœur de l'épreuve, l'insécurité, l'inquiétude. Le chemin de souffrance est parfois long, *avidyā*, l'ignorance, en est la source, selon Patañjali. Cultiver la joie devient un acte de résistance, une activation de notre force vitale, qui fait appel au lâcher-prise, à la sérénité, à l'acceptation de la réalité, au détachement, à la sagesse. Rien à voir avec la société de consommation.

Dans ce numéro, nous verrons donc comment des enseignantes de yoga perçoivent la joie : en acceptant ce qui est, en se mettant dans des dispositions favorables pour accueillir cette joie, facteur de paix en soi et dans le monde. Des séances de yoga, de même qu'une séance de massage ayurvédique sauront, je l'espère, vitaliser cette joie profonde.

Je nous souhaite d'insuffler, comme le dit si bien Christophe André, « un peu de joie dans le grand vent du monde ».

Bon 50e anniversaire!

Louise Vachon

Références : Frédéric Lenoir, *La puissance de la joie*. Paris, Fayard, 2015.

Christophe André : <http://psychoactif.blogspot.ca/2015/01/un-peu-de-joie-dans-le-grand-vent-du.html>

Infos - Le CTY a 50 ans!

MERCI, Josée!

Au nom du conseil d'administration, je voudrais, par ces simples mots, remercier Josée Chénier pour son implication au sein du CTY.

Dès les premiers instants, elle nous a montré toute sa détermination à vouloir relever le défi que représentait la relève de la direction générale du CTY.

En poste pendant plus d'un an, elle a fait preuve de beaucoup de volonté. Sa motivation à vouloir tout apprendre et son haut niveau d'exigence ont été des atouts importants qui lui ont permis d'offrir le meilleur d'elle-même afin de venir en soutien aux membres et remplir toutes les tâches relevant de son poste.

C'est le coeur rempli de gratitude et de reconnaissance que nous lui disons aujourd'hui au revoir en espérant avoir le plaisir de se recroiser sur le chemin du yoga.

Bonne route Josée!

Gilles Matte et les membres du CA du CTY



Bienvenue à Raynald Fortin, nouveau directeur général du CTY

Bonjour à tous et à toutes,

Je profite de l'occasion qui m'est offerte ici pour me présenter à vous. Mme Josée Chénier ayant malheureusement dû quitter son poste de directrice générale du Centre de transmission du yoga, je prends donc la relève à ce titre. Ayant déjà oeuvré au niveau administratif dans le milieu des OSBL, et ayant appris à connaître le CTY en m'occupant de la comptabilité de l'organisme depuis maintenant quatre ans, j'ai décidé de saisir cette opportunité de pouvoir, avec votre aide et votre appui, contribuer davantage au mieux-être de la population québécoise.

Je mets donc à votre service ma formation en administration des affaires, mon expérience et ma disponibilité, pour qu'ensemble nous puissions, à travers l'approche Viniyoga, continuer à favoriser la découverte et la pratique du yoga au Québec.

Raynald Fortin
Directeur général

Les adhésions 2016-2017 et état de situation pour 2017-2018

Au 31 août dernier, nous étions 205 membres dont 7 membres honoraires. Pour cette nouvelle période 2017-2018, au 27 janvier 2018, nous sommes 168 membres en règle dont 6 membres honoraires et 21 nouvelles adhésions pour un total de 13 050 \$; 54 personnes n'ont pas encore envoyé leur renouvellement.

À l'agenda

16 juin 2018 : Colloque annuel du CTY

Le 16e colloque annuel du Centre de transmission du yoga se tiendra le samedi, 16 juin 2018, à Longueuil sous le thème: **VINIYOGA AU COEUR DE QUI NOUS SOMMES !**

Au menu, un choix d'ateliers, en avant-midi et en après-midi, qui vont au coeur du thème, une table ronde où les panélistes nous présenteront leur point de vue sur le chemin parcouru depuis les premières formations données au Québec il y a 50 ans et la pertinence de l'approche actuelle du viniyoga.

Après l'atelier et la pause de l'après-midi, nous serons invités par petits groupes, à prolonger les échanges de la table ronde et tenter de dégager une vision de ce que nous voulons pour l'avenir de la transmission du yoga.

Afin de souligner de manière plus festive les 50 ans du Centre de transmission du yoga, le conseil d'administration, en collaboration avec les membres du comité organisateur du colloque, nous invite, sous la forme d'un 5 à 7, à un cocktail dînatoire. Moment privilégié de rencontre qui nous permettra de faire un rappel de notre histoire.

Les membres du comité organisateur du colloque 2017 : Chantale Girouard, Chantal Poulin, Daniel Gauthier, Julie Deblois, Stéphane Lachance, Suzanne Sirois (coordonnatrice).

23-24 août 2018 : Semence de méditation

Le Centre de transmission du yoga présente la 10^e édition de Semence de méditation les 23 et 24 août 2018 à Saint-Antoine-de-Tilly. Cette rencontre sera animée par Lily Champagne, professeure et formatrice accréditée CTY.
viniyoga@lilychampagne.com



Le bulletin d'information et d'inscription sera disponible en avril. Il sera envoyé en priorité aux membres en règle du CTY. Il deviendra disponible par la suite à l'ensemble des personnes intéressées.

Le kriyā yoga ou le yoga de l'action

Un outil extraordinaire à la pratique de la méditation

Une petite phrase que j'aime bien nous dit : « *Une once de pratique vaut bien mieux que des tonnes de théorie* ». Que faire quand nous voulons vraiment changer? Comment, confiant, amener le mental à découvrir ce qui l'encombre puis l'aider à s'en détacher?

Voilà ce dont parlera cet atelier mais surtout ce qui sera expérimenté pour nous aider à découvrir et habiter « cet espace heureux » au cœur de chacun de nous. (1)

Cette rencontre s'adresse principalement à des personnes engagées dans la vie active et qui sont confrontées à des difficultés au quotidien. À ceux que l'activité mentale éloigne parfois de cet état de bien-être que nous pouvons acquérir par une pratique bien structurée guidée par la démarche du *kriyā yoga*.

Ce *yoga de l'action* se pratique selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi et l'abandon des fruits (le lâcher-prise). Nous verrons comment, souvent par des gestes simples, nous pouvons les intégrer à notre quotidien et comment ces modalités peuvent être un soutien à notre méditation.

Travailler à développer l'attitude juste afin d'être en équilibre dans chacune de ces dimensions peut facilement devenir l'objectif de toute une vie.

(1) « Être fermement établi dans un espace heureux », traduction de *āsana* par Gérard Blitz

CTYM - Centre de transmission du yoga de la Mauricie



par Claire Beaulieu,
Professeure accréditée CTY
Présidente du CTY Mauricie
claire.beaulieu@cgocable.ca



Le CTY et la vie en Mauricie à Trois-Rivières :

Dates à retenir :

21 avril 2018 : Atelier de 6 heures avec Locana Sansregret sur les *mudra* et *bandha* au quotidien;

1er juin 2018 : Assemblée annuelle du CTY Mauricie;

21 juin 2018 : Troisième édition de la journée internationale de yoga au Parc Pie XII;

24 novembre 2018 (lune blanche) : Atelier de 6 heures en premier volet avec Denyse Laurendeau (lune blanche) sur « Yoga et cycles lunaires »;

23 février 2019 (lune noire) : Un deuxième volet est prévu. N.B. Ces deux ateliers peuvent être pris séparément ou ensemble selon votre choix.

Merci de votre participation sans cesse renouvelée, c'est ce qui permet à l'équipe de poursuivre ses activités année après année.

Assemblée générale annuelle (AGA) 2017



par Danielle Paradis, à partir du procès-verbal produit par Françoise Laramée.

Voici un bref compte rendu de notre Assemblée générale annuelle qui s'est tenue le dimanche 29 octobre 2017 à Donnacona; 17 personnes étaient présentes.

RAPPORT D'ACTIVITÉ DU CONSEIL D'ADMINISTRATION (CA) DU CTY POUR L'ANNÉE 2016-2017

Le CA a tenu 8 rencontres dont 2 en personne. Une rencontre spéciale portait sur une répartition des tâches de la directrice générale afin d'alléger son travail avant la tenue de l'Assemblée générale annuelle (AGA) et pour la période qui suivait l'AGA avant l'arrivée en poste d'une nouvelle personne à la direction.

GRANDS ÉVÉNEMENTS ET DÉCISIONS MARQUANTES DE 2016-2017

Nous avons lu les comptes rendus du Colloque et de Semence de méditation dans le dernier numéro de La Voix du Centre de l'automne dernier. Il est disponible dans la section des membres à partir de la page d'accueil du site du CTY. Le mot de passe est toujours inscrit au bas de la page 2 de La Voix du Centre.

COLLOQUE de la Fédération francophone de yoga (FFY) - Pour la première fois, le CTY tenait une table lors du colloque de la FFY en octobre. Chantale Girouard, qui était responsable, a apprécié sa participation.

LA GESTION DES ADHÉSIONS

Pour la nouvelle année financière, la gestion des adhésions est donnée à contrat à madame Isabelle Proulx. L'an prochain le directeur général reprendra cette tâche.

ACCREDITATIONS 2016 - 2017

Le comité est composé de mesdames Josée Goyette, représentante du comité, Lorraine Blondin, Lily Champagne, Françoise Labossière et Chantal de Muys. Françoise Laramée représente le CTY.

FÉLICITATIONS



L'accréditation de formatrice a été remise à madame Kinna-Eve Demers. Formateurs : Claude Maréchal, Johanne Plamondon, Pierrette Pineau. Mentore : Claudette Lépine.

L'accréditation de professeure a été remise à mesdames :

Anne Ayotte	Formatrice : Chantale Girouard
Jennifer Beaulieu	Formatrice : Lily Champagne
Judith Boucher	Formatrice : Chantale Girouard
Isabelle Bourque	Formatrice : Ginette Fiset
Marie-Josée Champagne	Formatrice : Ginette Fiset
Carmen Dagenais	Formatrice : Lily Champagne
Nicole Dallaire	Formateurs : Lise Poirier et Claude Maréchal
Chantal Denis (Trois-Rivières)	Formatrice : Chantale Girouard
Sarah Doiron	Formateurs : Lise Poirier, Claude Maréchal
Frédéric Duquette	Formatrice : Chantale Girouard
Alice Hénault Lambert	Formatrice : Chantale Girouard
Danielle Lauzier	Formatrice : Lily Champagne
Isabelle Proulx	Formatrice : Ginette Fiset
Stéphanie Samson	Formatrice : Chantale Girouard



LES COMITÉS RÉGIONAUX

Comité régional de la Mauricie. Les responsables: Claire Beaulieu, Louise Couture, Marie-Louise Moreau et Suzanne Trudel. Il y a eu 2 activités cette année.

Comité régional de la Beauce. Les responsables : Colombe Grégoire et Jean-Sébastien Millette. Il n'y a eu aucune activité cette année.

PRÉVISIONS ET PLAN D'ACTION POUR L'ANNÉE 2017-2018

- Tenir un colloque annuel et souligner le 50^e anniversaire du CTY
- La 10^e édition de Semence de méditation se tiendra les 23 et 24 août 2018 à Saint-Antoine-de-Tilly. Madame Lily Champagne en sera l'animatrice (voir la publicité dans cette édition de La Voix du Centre)
- Une nouvelle personne à la direction générale! Monsieur Raynald Fortin se présente dans cette édition de La Voix du Centre.
- Redéfinir les tâches administratives ainsi que le rôle et les tâches de la nouvelle direction générale.
- Favoriser la participation des membres pour l'organisation d'activités nouvelles, notamment pour marquer la Journée internationale du yoga. Pourquoi ne pas créer *La journée québécoise du viniyoga*?
- Favoriser l'intégration d'étudiants en formation dans l'organisation d'événements du CTY comme « partie intégrante » de leur formation.
- Continuer d'enrichir le site Web du CTY (documents, photos, vidéos, etc.) ainsi que les pages Facebook.
- Formation continue en reprenant les journées pédagogiques du CTY.
- Offrir un soutien aux comités régionaux du CTY Mauricie et du CTY Beauce et définir le rôle du CTY provincial concernant la diffusion de leurs publicités.
- Poursuivre les travaux sur le *Guide du prānāyāma* (2^e édition). Entreprendre les démarches pour le faire traduire en anglais. Possibilité d'édition du cartable de *prānāyāma* sous format livre.
- Participer au colloque de la Fédération francophone du Yoga (FFY) afin de faire la promotion du CTY, du *Guide du prānāyāma* et du cartable de postures.
- Participation de Mesdames Claudette Lépine et Lisette Gagnon à Expo yoga du 10 février 2018 à Montréal. Elles donneront un atelier – conférence de 1 h 30 sur le thème *Pourquoi, quand et comment pratiquer le prānāyāma*. Elles présenteront le *Guide du prānāyāma* et elles ont l'autorisation d'en faire la vente.
- Organisation de journées sur la leçon individuelle.
- Rafrâichissement et ajout au Guide de posture actuel.
- Recherche continue de commanditaires et subventions.
- Réfléchir sur les services aux membres. Moratoire sur la vente de livres des Éditions Āgamat par le CTY.



Centre de transmission du yoga
50 ans de présence attentive au Québec
 1 800 363-9642 / cty@sympatico.ca / www.cty.yoga

MATÉRIEL PROMOTIONNEL. Pour la première fois de l'histoire du CTY, nous avons fait imprimer des signets qui seront diffusés lors de nos différentes activités. Nous avons aussi refait la présentation des cartes d'affaires aux couleurs du CTY.

Le conseil d'administration 2017-2018



De gauche à droite : Gilles Matte, président, Françoise Laramée. Debout : Chantal Poulin, Chantale Girouard, Stéphane Lachance.

QUESTIONNEMENT DES MEMBRES PRÉSENTS À L'INTENTION DU NOUVEAU CA

- Réfléchir sur l'augmentation des revenus, ou diminuer les dépenses :
 - Augmenter la cotisation des membres de façon graduelle au fil des années;
 - Augmenter le nombre de membres;
 - Partenariat, commandite (voir quoi et comment);
 - Ajouter un montant pour recevoir La Voix du Centre en version papier;
 - Apporter sa vaisselle à la prochaine AGA (suggestion de Diane Gravel);
- Analyser la compétition (avantages et inconvénients) des autres associations (FFY, AVIQ et Yoga Alliance); qui fait quoi et comment pour que ça roule bien. Les comparer avec le CTY;
- Table de discussion proposée par Colombe Grégoire pour trouver le meilleur potentiel du CTY.

La prochaine AGA devrait se tenir le dimanche 28 octobre 2018, sauf avis contraire.



La conscience des couleurs

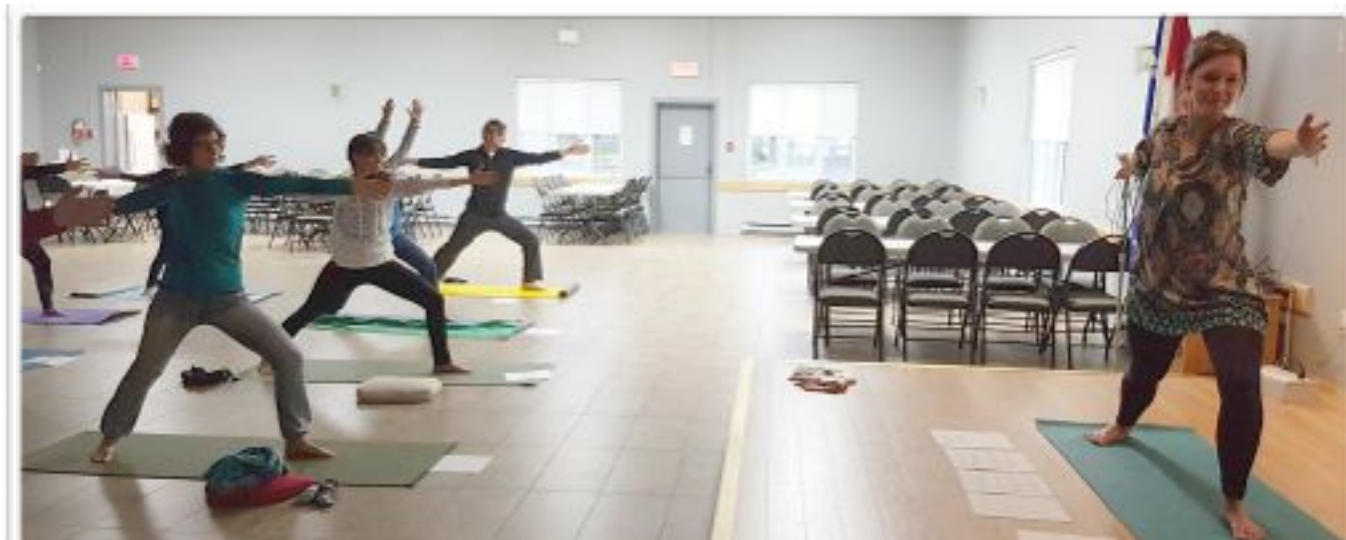
Atelier présenté lors de l'Assemblée générale annuelle

« Grâce aux couleurs, aux sons et aux odeurs nous pouvons voyager à travers ces centres énergétiques qui animent l'être humain et sa conscience, les chakra. » Chloé Girard

Madame Chloé Girard, responsable de l'atelier Yog-Art, parent-enfant lors du dernier colloque, a animé une rencontre d'une heure et demie sur le thème de la conscience des couleurs.

L'atelier de yoga par l'art qui nous a été proposé se voulait une rencontre avec soi. À travers différents *āsana*, une méditation guidée et un atelier créatif, nous avons été accompagnés vers cet essentiel, discret en nous afin de tenter de nous y connecter pour créer.

La séance qui accompagne cet enseignement est présentée en page suivante. À chacun des points de couleur est associé un *chakra* qui est stimulé. Et dans la prise des postures, madame Girard faisait un rappel des interactions entre ces différents *chakra* et présentait une odeur qui lui était associée.



Après la détente dirigée, elle a mis à notre disposition de grandes feuilles de papier, des pinceaux de différents formats ainsi que de la gouache de différentes couleurs. La consigne étant de ne pas anticiper le dessin mais de laisser parler la main. Une contrainte : utiliser seulement deux couleurs. Pendant plus d'une demi-heure, nous avons pu consciencieusement se faire aller les pinceaux. Une activité à laquelle nous étions bien préparés et que nous avons accompli dans la détente, avec un grand sérieux et un grand laisser-aller.

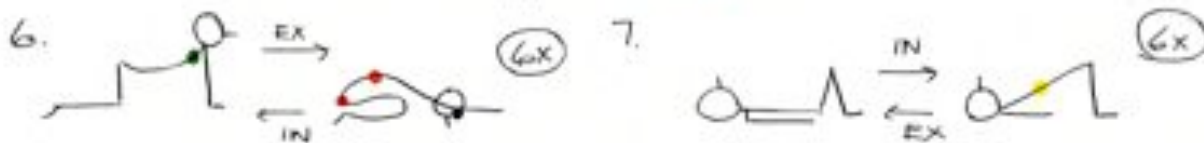
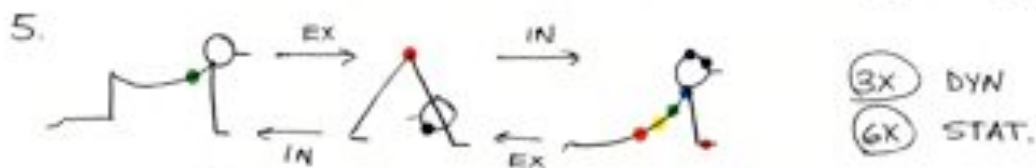
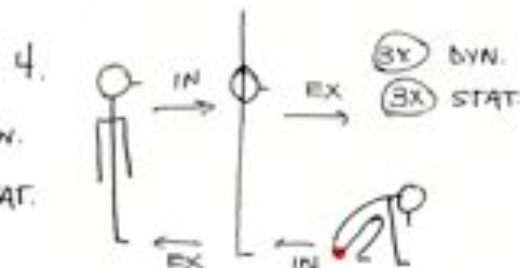
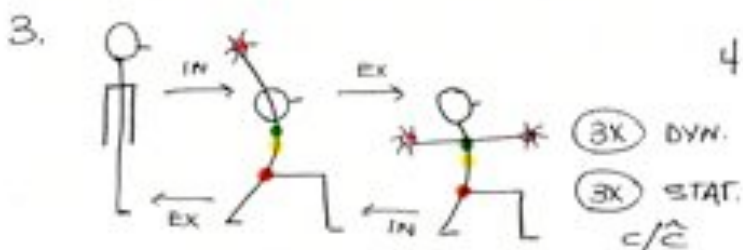
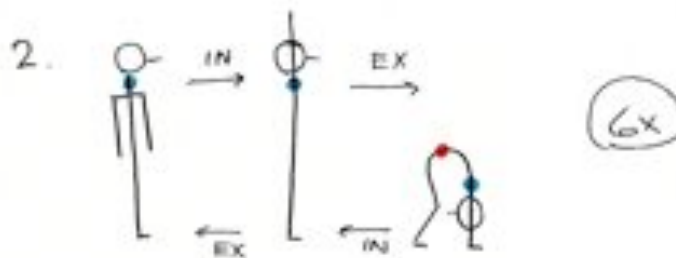
Merci madame Girard de nous avoir permis de nous abandonner « sérieusement » à un exercice si ludique en toute confiance.

Notez que la séance couleur est disponible sur le site du CTY de même que quelques-unes des oeuvres produites lors de l'atelier (photos : Stéphane Lachance) : <http://www.cty.yoga/?p=5612>

Le document sur le lien entre *chakra*, odeur (aromathérapie) et couleur est disponible à l'adresse :

<https://onedrive.live.com/view.aspx?resid=56F06C5E72D482FC!9028&ithint=file.docx&app=Word&authkey=!AGj0ZqY6h6wu1sM>

La conscience des couleurs



Namaste! ☀

Chloe Liard



Guider du début à la fin ou pas?

par Lily Champagne

Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY

viniyoga@lilychampagne.com

centre-viniyoga-lily-champagne.com

Une de mes nouvelles élèves qui avait suivi de nombreux cours dans une autre école trouvait spécial et un peu difficile la façon dont je guidais les séances de groupe. Elle était habituée de se laisser guider du début à la fin en suivant l'enseignante qui pratiquait et que l'on suivait. Pour ma part, je crois que je ne suis pas là pour faire la démonstration de ce que je suis capable de faire mais bien d'encourager l'élève à vivre une expérience qui la rapprochera d'elle-même et de son Essence.

Voici plusieurs éléments qui font en sorte que je ne guide pas toutes les répétitions proposées.

1. Un des premiers objectifs du yoga est de venir stabiliser le mental, non de répéter ce que l'on voit.
2. Le développement de l'autonomie est une étape importante dans notre enseignement. Alors si je guide, j'empêche l'autre de devenir autonome.
3. Développer l'attention et la présence à ce que je suis par l'écoute. Écoute de ce qui est proposé mais surtout de ce que je ressens pour être en mesure de faire les ajustements nécessaires au besoin.
4. Développer la concentration avec les indications sur le nombre de répétitions ou les *bhāvana* proposés (attention particulière) qui sera un guide pour demeurer dans le moment présent.
5. Bien entendu, un élément très important est d'être guidé dans son mouvement par SON PROPRE SOUFFLE et non celui de l'enseignant.
6. Devenir à la fois l'OBSERVATEUR et l'OBSERVÉ, voilà tout un défi qui nous est proposé dans notre pratique.

La pratique du yoga *āsana* (le yoga des postures) est un outil extraordinaire et dans l'approche viniyoga, l'intégration du contact avec le souffle *ujjāyī* accompagnera chaque mouvement. Tout cela dans le respect de ce que nous sommes dans le moment présent. Et comme tout bouge, tout change, alors notre pratique ne sera jamais un automatisme mais une pratique de conscience.

Namaste

Article paru dans le Bulletin d'octobre 2017 du Centre viniyoga Lily Champagne

MA POSTURE SAMTOSHA - MA POSTURE VILOMA

Par Claudette Lépine

Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY

claudette.lepine@gmail.com



Le mot *anuloma* se traduit par « dans le sens du poil » et *viloma* « dans le sens contraire du poil ». Dans le corps humain, la nature a prévu une direction pour chaque poil et ce, quel que soit l'endroit. L'impression laissée par un contact qui va dans le sens prévu ou à l'encontre de celui-ci est très différent. On parlera d'effets :

- agréable / désagréable
- apaisant / stimulant
- requérant peu d'efforts / beaucoup d'efforts

Ces deux mots s'appliquent dans toutes sortes de contextes. Sur le plan relationnel, établir une routine qui allège les tâches de la journée, ou encore entretenir une relation avec une personne ayant les mêmes intérêts que nous produit un effet *anuloma*. Au contraire, changer nos habitudes ou que survienne un facteur irritant dans une relation produira un effet opposé, l'effet *viloma*.



Posture de l'aigle : remarquez, sur la photo de gauche, que le bras en dessous de l'autre correspond à la jambe qui est au-dessus de l'autre

La relation entre le professeur et son élève peut être qualifiée d'*anuloma* lorsque l'élève ne rencontre pas de changement brusque ou inattendu dans l'enseignement qu'il reçoit. Au contraire, si le professeur juge qu'il est temps de faire en sorte que son élève sorte des sentiers battus, il adoptera une relation plus *viloma*. Il pourra demander un effort particulier, explorer une posture moins familière, etc.

Sur son tapis de yoga, l'élève reconnaîtra de plus en plus la présence et l'importance de l'une et de l'autre de ces qualités. La respiration en est un bel exemple : l'inspiration produit un effet stimulant puisque l'on doit fournir un effort pour que la cage thoracique s'ouvre et que le mouvement s'oriente du haut vers le bas. Quant à l'expiration, son effet est apaisant car l'orientation de son mouvement du bas vers le haut se fait avec aisance. On ne peut choisir l'une ou l'autre, les deux sont vitales.

Une situation *viloma* peut-elle devenir *anuloma*?

En ce qui concerne les postures, le concept *anuloma* / *viloma* est aussi présent. Personnellement, la posture de l'aigle exige chez moi équilibre, force, souplesse, concentration et ce, à chaque instant; je n'irai pas spontanément vers elle car elle est pour moi exigeante. La respiration est mise à mal. À l'inverse, la posture de l'étirement de l'ouest du corps, la pince, est pour moi un temps de repos, de ressourcement, d'intériorisation, des minutes de lâcher-prise. Je ressens une attirance envers cette posture car, pour moi, elle correspond à quelque chose d'agréable, qui se prend et se maintient facilement. Bien que ma respiration soit plus courte, cela n'affecte pas le bien-être ressenti.



Une situation *viloma* peut-elle devenir *anuloma*?

Est-ce que je recherche davantage l'une que l'autre?

Ce qui est *viloma* pour une personne l'est-il nécessairement pour une autre?

Si dame Nature a prévu un sens pour les poils, elle sait très bien que le vent qui les frôle peut venir des quatre coins de la terre et qu'à travers les poils nous vivons ainsi toutes sortes de sensations. J'ai autant besoin de la posture de l'aigle que de celle de la pince. Si je me relie à ma Nature intérieure, elle me rappelle les rôles qu'elles ont à jouer dans mon cheminement en yoga. En les accueillant, elles me livrent leurs secrets. C'est par le biais de l'inspiration et de l'expiration qu'ils couleront librement en moi, à travers moi.

Quels que soient la pratique ou le contexte relationnel dans lequel je me retrouve, que ce soit dans une étape *viloma* ou *anuloma*, j'accueille ce qui est là.

C'est à cette condition que tôt ou tard se révèle l'Être qui m'habite et qui sourit dans un état de parfait équilibre!

Dans la séance qui suit, je propose pour alléger la posture de l'aigle, de déposer au sol les orteils du pied associé à la jambe qui est par-dessus l'autre.

À chaque numéro où se retrouvent des paliers, voyez s'ils renforcent ou diminuent l'effort juste et le lâcher-prise. Sont-ils *anuloma* ou *viloma* pour vous?

Pour le *prāṇāyāma* de la fin, allez vers celui qui vient naturellement à votre esprit.

Bonne pratique!

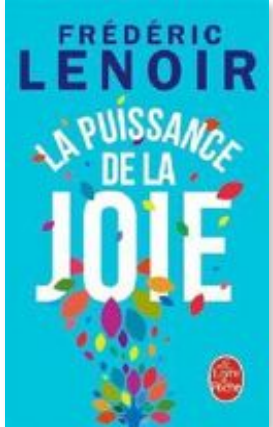
Ānanda

De la philosophie ...

par Louise Vachon

Frédéric Lenoir, dans *La puissance de la joie*, fait, d'entrée de jeu, une distinction entre plaisir, bonheur et joie. Alors que le plaisir peut se programmer - je m'apprête à regarder une série que j'aime, à dîner dans un bon restaurant avec des amis, à m'offrir un massage - je sais que ce seront des moments de plaisir. Le bonheur se construit : il résulte d'un travail sur soi, d'un sens donné à sa vie et des engagements qui en découlent. La joie, elle, a un côté gratuit, imprévisible, ce qui explique que les philosophes ont peu réfléchi sur la joie et plutôt sur le bonheur.

La béatitude, appelée aussi joie parfaite, bonheur véritable, joie permanente, est vue comme une libération de la servitude des passions et rejoint ainsi les philosophies de l'Inde. Pour la joie parfaite, deux voies d'accès : *aller vers soi*, c'est la joie de la libération, *aller vers les autres*, c'est la joie de la communion. La joie parfaite ne saurait se concevoir sans cette double exigence : devenir soi et se libérer de la servitude intérieure pour atteindre l'éveil, et s'accorder au monde. Voilà des réflexions qui seront familières aux personnes qui pratiquent le yoga. L'accès à la joie exige de transcender l'*ego* et le mental. La pratique du lâcher-prise va nous permettre de transcender l'*ego* et le mental qui nous incitent à vouloir tout maîtriser. Cela permet la révélation du Soi, la libération, les élans créateurs. Mais attention! Lâcher l'*ego* et le mental ne veut pas dire les tuer ou les mépriser, puisqu'ils sont essentiels à notre survie et qu'ils supportent nos émotions et notre raison.



« *Ego* et mental ne cessent pas pour autant d'exister. Ils seront toujours présents. Mais ils cessent d'être aux commandes. Ils n'ont plus le contrôle de notre vie. »

Frédéric Lenoir identifie le terreau fertile à la venue de la joie : l'attention, la présence, la méditation, la confiance et l'ouverture du cœur, la bienveillance, la gratuité, la gratitude, la persévérance dans l'effort, le lâcher-prise et le consentement, la conscience des perceptions sensorielles. Cette joie parfaite nous est offerte dès notre venue au monde. C'est la joie de vivre.

« Ce qui transporte le saint ou le sage, c'est la joie de l'enfance retrouvée. » Frédéric Lenoir

... à la spiritualité indienne

Le concept de la joie est détaillé dans plusieurs articles regroupés dans le collectif *La joie dans tous ses éclats*, thème des conférences présentées lors des Assises nationales de la Fédération nationale des enseignants de yoga (France) en 2012. Dans la *Taittirīya Upanishad*, par exemple, on retrouve ce concept de joie inconditionnelle. Il s'agit ici d'une composante de l'être humain. Le Soi, l'*Ātman*, est recouvert de cinq enveloppes ou cinq fourreaux, qu'on connaît sous le nom de *koshas* :

La joie selon Patañjali

I.17 *Vitarka-vichāra-ānanda-
asmitā-rūpa-anugamāt
samprajñātaḥ*

Le *Samādhi Samprajñāta*, dans lequel la conscience est encore tournée vers l'extérieur, fait appel à la réflexion, au raisonnement. Il s'accompagne d'un sentiment de joie et du sentiment d'exister.

Françoise Mazet, *Yoga-sutras*, Albin Michel, 1991, p. 34

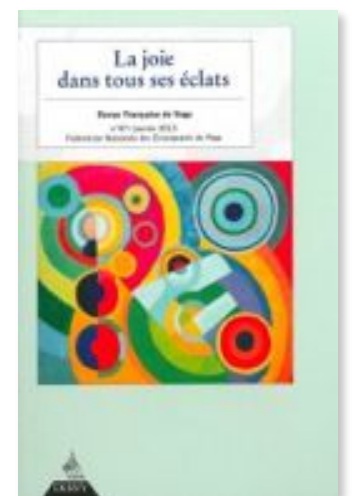
- *annamaya*, faite de nourriture. Elle correspond à l'enveloppe extérieure, physique.
- *prānāmaya*, faite de souffle;
- *manomaya*, faite de mental, de pensées;
- *vijñānamaya*, faite de connaissance, d'intuition;
- *ānandamaya*, faite de félicité. C'est la dernière enveloppe avant le Soi et la plus subtile.

Le corps de félicité serait donc, selon Liliane Cattalano, la dimension la plus proche de notre essence. Un aboutissement d'une quête intérieure, au plus profond de soi. La joie naît de la connaissance car « comprendre amène à se défaire de certaines peurs nées de l'ignorance (*avidyā*) », nous dit Silvia D'Intino, dans l'article : « *De l'accomplissement des désirs à l'espace intérieur. Le vocabulaire de la joie dans les sources védiques.* »

Selon certaines sources védiques, le monde de la joie n'est pas le monde que nous habitons. La joie se situe dans le monde des dieux, un au-delà paisible et désirable, ce qui rejoint notre idée occidentale de « paradis » : dans l'Inde védique, le brahmane doit accomplir des rituels qui lui permettront, à sa mort, de renaître à une nouvelle vie et d'atteindre *ānanda*, vue comme une victoire sur le mal, un lieu de joie parfaite. *Ānanda*, la félicité, est une notion centrale pour de nombreux courants de l'hindouisme. C'est une joie sans cause ni objet, présente même dans des moments de profonde détresse. C'est le fond de l'océan, en deçà de l'agitation des vagues.

« Si je fais un pont avec la posture de yoga, cela m'évoque ce moment où la posture est installée, où il n'y a plus rien à faire, et où j'accueille; quelque chose monte en moi, je reçois. C'est cela pour moi, le ressenti, l'écoute de cet instant hors du temps où « cela se fait » à l'intérieur de moi, où mon corps s'est inscrit dans un espace, une géométrie sacrée; alors, quelque chose, un message, monte de l'intérieur. » Liliane Cattalano, dans « *Ānanda, la joie sans objet.* »

C'est la joie intérieure. *Ānanda* n'a pas d'objet, n'a pas de contraire, poursuit Liliane Cattalano. Aucune souffrance ne peut étouffer la puissance de la joie. L'écoute, l'attention à ce qui est dans le moment présent, l'accueil du réel sans jugement, sans attente, tout ceci ouvre la voie à un espace de béatitude infinie.



« Ta joie sert le monde »

Blanche de Richemont

auteure du *Petit dictionnaire de la joie - Chanter l'instant*. Éditions Philippe Rey, 2017.

Références :

Fédération nationale des enseignants de yoga, *La joie dans tous ses éclats*. Revue française de yoga, no 47, janvier 2013. 25,95 \$

Frédéric Lenoir, *La puissance de la joie*. Fayard, 2015. Collection Livre de poche. 12,95 \$



Ānanda, accepter ce qui est

par Fernande Nadeau-Bussières
Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY
fer-ananda1940@live.ca

Il m'a été demandé d'expliquer d'où vient mon surnom "Fer-Ananda". Il y a plusieurs années, je suis allée suivre un cours avec Odilon Cassidy, qui se considérait comme un disciple mais non un maître. Durant le stage, Odilon nous a demandé de méditer sur notre prénom. Pour ma part, je n'aimais pas mon prénom. À la fin du cours, il nous a suggéré d'acheter un livre. Je lui ai alors demandé d'écrire un petit mot dans la préface. Odilon m'a mentionné avoir médité et d'avoir trouvé "Fer-Ananda" pour moi.

Également, François Lorin m'a déjà appelée "la béatitude du faire", car Ānanda désigne la joie et la béatitude. À mon avis, la joie est à la fois mentale et physique. C'est une perception d'un instant. On doit étudier et pratiquer le yoga. En laissant émerger, dans le corps et l'esprit, des perceptions agréables ou désagréables, on vit ce que j'appelle le "5 à 7", la voie du milieu. C'est d'accepter ce qui est. Voilà une action juste (Y.S. I 40, II 46-47-48) qui permet à Ānanda d'émerger dans l'ici et maintenant (Y.S. IV 33).

Somme toute, accepter ce qui est là ouvre la porte à la joie de vivre.

Ānanda - Vers « LE PLUS GRAND », se disposer pour recevoir la grâce de la joie



Par Hélène Savoie-Rivard
Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY
hsrivard@bell.net

Se disposer et embrasser la joie dans l'instant car ce maintenant est porteur de joie. Épreuve fondamentale de présence : où chercher la joie? où est la joie?

Simplement présence dans l'art de contempler, c'est-à-dire de s'arrêter, de pénétrer dedans et de découvrir...

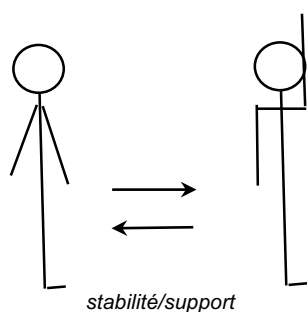
Ānanda, la joie profonde n'est jamais conditionnée. Elle est le contraire de l'ignorance (*avidyā*) parce qu'elle ne trompe pas. Je crois qu'elle est compatible avec l'effort juste, la souffrance également, dans l'engagement, le dépassement, le désengagement, dans l'action, la contemplation : elle est inconditionnelle !

J'aime cette phrase de Nietzsche qui dit que « la nuit est aussi un soleil ».

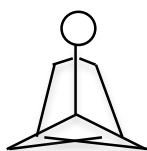
Déroulement de la séance

Citation de Peter Hersnack : « La joie nous fait toujours signe dans la bonne direction. »

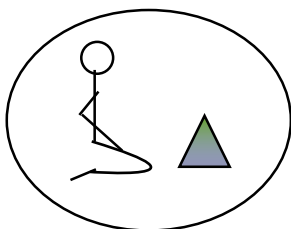
SÉANCE



Stabilité : sans support, pas de posture.....
 En appui un peu plus sur le pied gauche, accueillir le repoussé du pied et le bras droit monte sur l'inspiration qui ouvre la diagonale à l'intérieur (pied gauche vers le bout des doigts de la main droite (on laisse ouvrir); puis EX et IN sur place.
 Expiration - retour : simplifier la relation
 1) Alternier 3 X gauche droite pour la direction
 2) Répéter 3 X gauche droite pour l'espace qui ouvre dans la diagonale
 3) Puis 3 X pour la liberté, une mise en place dans la relation.
 ENTRER DEDANS - C'est une méditation.



Prāṇayama : Pratiloma ujjayi : 4 cycles



Méditation : La joie inconditionnelle :
 pénétrer dedans pour découvrir, n'ayez pas peur de descendre dans le fond. 30 minutes

Paix en soi, paix dans le monde

par Lise Poirier
 Formatrice certifiée ETY, accréditée CTY
amrita@navigue.com

La paix, tout comme la guerre, débute avec une personne. La violence n'est pas l'apanage des soldats et des gouvernements. Elle tire son origine dans l'unité de base de la société, c'est-à-dire chacun d'entre nous, en tant qu'individus. Toute transformation doit donc débiter chez la personne. Seule la



transformation individuelle donnera naissance à une société transformée. Le jour où un nombre critique d'individus aura accompli cette transformation, que leur esprit sera plein de calme et de tranquillité, toute la société basculera dans la paix.

L'enseignement de Patañjali à travers les *Yoga-sūtra* (Y.S. I, 33), nous propose quatre attitudes à développer dans nos relations avec les autres.

Ressentir de l'amitié pour celui qui est heureux, de la compassion pour celui qui est malheureux, de la joie pour celui qui est bon et d'avoir un détachement bienveillant face à celui qui est dans l'erreur et le désordre.

Amitié

Nous souhaitons tous être heureux. Mais alors que nous tentons d'atteindre le bonheur, nous réalisons que nous sommes entourés de personnes luttant pour atteindre le même but. Une bizarrerie de notre esprit, due souvent à notre propre insécurité, nous fait croire que, moins il y aura de candidats heureux, plus nous aurons de chance de l'être nous-mêmes... Quand d'autres nous semblent plus heureux que nous, même les personnes que l'on aime, notre sentiment d'incompétence à être heureux, engendre jalousie et envie et nous tentons alors, plus ou moins consciemment, de détruire leur bonheur. L'amitié est un aspect de la non-violence, qui, lorsqu'elle est maîtrisée, éloigne toute peur et toute animosité en la présence d'une telle personne. Un des moyens les plus puissants pour développer un antidote à l'esprit de compétition et à la jalousie est de méditer sur le concept de l'amitié.

Compassion

De la même manière que nous nous sentons jaloux du bonheur des autres, nous allons nous sentir supérieur face au malheur des autres. Nous les tenons responsables des malheurs qui leur arrivent et avons tendance à les mépriser ou à nous en éloigner. Et petit à petit, ces sentiments érigent un mur d'incompréhension entre eux et nous, et finissent même par de la haine. Quand les sages ont étudié ce problème, ils réalisèrent que la compassion envers ceux qui souffrent est le seul remède pour vaincre cette vanité. Mais la compassion est à la fois subtile et profonde. Nous confondons souvent compassion avec sympathie, la ressemblance entre ces deux attitudes est superficielle. La sympathie est une réponse émotionnelle envers ceux qui sont dans le malheur. La compassion, pour sa part, n'est jamais accompagnée d'émotion : elle est l'expression d'un amour pur et inconditionnel. La personne compatissante agit et continue son chemin sans attendre reconnaissance ou récompense. Une telle personne, spontanément et sans effort, comprend et pardonne aux autres.

Méditer sur le concept de la compassion est un moyen pour effacer en nous haine, cruauté et peur et les remplacer par l'amour, la bonté et une profonde compréhension de l'autre.



Joie

Tout comme nous voulons être heureux, nous souhaitons aussi être vertueux, ou du moins penser que nous le sommes. La compétition et la jalousie sont présentes dans le monde de la spiritualité comme dans toute autre sphère de nos vies. À cause de l'égo, de l'attachement et du désir, nous voulons que les autres reconnaissent et admirent notre propension au bien, et avons tendance à mépriser ces mêmes tendances chez les autres. Pour vaincre cette attitude négative, le yoga propose de se réjouir et d'apprécier ceux qui font preuve de plus de vertus que nous. La joie est l'expression spontanée d'un cœur purifié et d'un mental stable. Les grands sages démontrent très souvent une joie enfantine et spontanée dans toutes les situations de vie et par ce fait même « contaminent » joyeusement toutes les personnes qu'ils côtoient.

Détachement bienveillant

Comme il est facile, dans notre monde de surinformation, de s'offusquer ou de s'indigner devant les personnes que nous croisons et qui ne pensent pas comme nous ou qui se comportent de manière offensante. Certaines personnes nous apparaissent « mauvaises ». Cela colore nos pensées, nos paroles et nos actions envers elles. Nous les rejetons ou nous tentons de les changer. Selon le yoga, la seule option est de changer notre propre attitude. Nous devons cultiver une attitude d'indifférence, non pas envers l'auteur de la « mauvaise action », mais envers l'action elle-même. Entretenir de l'indifférence envers les personnes dont on juge qu'elles ne pas « bonnes », endommage notre sensibilité et détruit notre capacité au pardon, à la bonté et à l'amour inconditionnel.

Pratiquer ces quatre grandes attitudes purifiera notre mental et notre cœur.

Alors que nous aurons développé de l'amitié envers ceux qui sont heureux, de la compassion envers ceux qui sont dans le malheur, de la joie envers ceux qui transpirent la bonté et un détachement bienveillant envers les personnes qui sont dans l'erreur ou la confusion, nous ne serons plus une menace pour les autres et ils laisseront tomber toute attitude d'autoprotection ou de défense envers nous.

Références :

Pandit Rajmani Tigunait (2014). *Lasting Peace*, yogainternational.com/article/view/4-practices-for-lasting-peace, publié en ligne le 6 septembre 2014

Maréchal Claude. Yoga Livre Premier : *L'intégration*. Y.S. I, 33

Bouanchaud, Bernard (1995). *Miroir*. Éditions Âgamat, pp. 72-73

Article paru en septembre 2017 dans le blogue de Namso, Centre de santé globale, www.centrenamso.com

Ayurveda - Prendre soin de soi par le massage ayurvédique

par Carole Campeau

Professeure accréditée CTY

Praticienne massage QYM

Massothérapeute

carolecampeau@gmail.com



Pour moi, la pratique du yoga s'accompagne de la notion de prendre soin de soi, que ce soit par la nourriture, la méditation, le yoga, les rencontres, les lectures ou le massage; pour moi tout est utile pour renouer avec notre Être dans toutes ses dimensions.

Dans cet atelier (1), j'ai tenté d'expliquer comment le massage ayurvédique tient compte du *Prāna*, cette force vitale présente dans tout l'univers. Comment les souffles du corps sont le véhicule de ce *Prāna* à travers les canaux d'énergie que l'on nomme *nāḍī*. Comment ces canaux forment des circuits d'énergie pour aider à rétablir l'équilibre dans le corps. Car l'objectif principal n'est-il pas là ? Vivre en équilibre ? Une des définitions du yogi est : « celui dont le *Prāna* se trouve à l'intérieur du corps ».

L'*ayurveda*, tout comme le yoga, est un art de vivre. En fait, c'est assez simple : par tous ces moyens nous sommes à la recherche d'une approche holistique qui nous permet de voir le corps comme un tout pour apprendre à nous connaître afin de vivre son yoga au quotidien. Dans ce rituel de prendre soin, il y a la

notion de nettoyage et de purification – *tapas* – mais aussi de recevoir d'assimiler, de nourrir et d'éveiller, de faire en sorte que *Prāna* circule librement, de se questionner sur ce qui est bon pour soi – *svādhyāya* – et de nous mettre en contact avec Soi – *Ishvara pranidhāna* ... Le yoga de l'action quoi ...

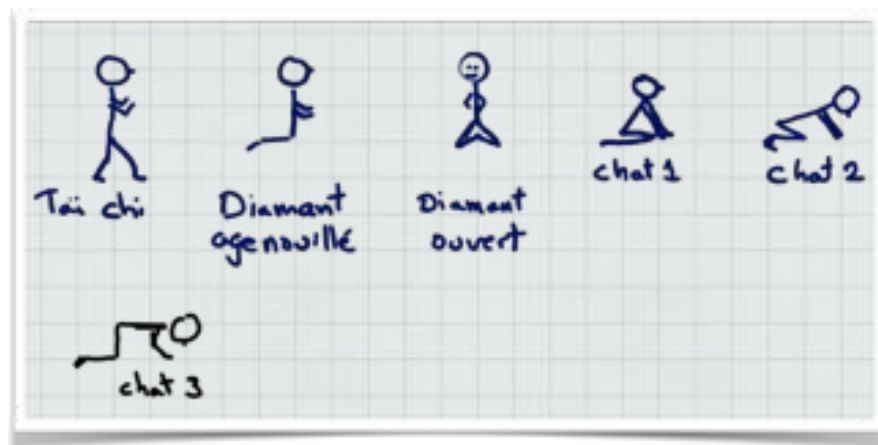
Nous avons fait un petit atelier pratique où les participants ont travaillé deux par deux. J'ai présenté les notions de base du massage yoga thaïlandais (TYM).

On débute toujours le massage avec les trois questions :

Comment ça va ?

Est-ce qu'il y a des conditions médicales que je devrais connaître ?

Y-a-t-il des limitations, tensions, douleurs dans le corps ?



Principes de base :

- Le plus important : la compassion (*Metta* – TYM) (Y.S. 1.33 – *Karunā* qui fait partie des moyens auxiliaires pour prévenir les turbulences de l'esprit, pour calmer l'esprit et rétablir son équilibre)
Éprouver une profonde compassion face à la souffrance
- Utiliser le poids de votre corps plutôt que votre force
- Postures : *tai-chi* – diamant ouvert - diamant agenouillé – chat 1 – chat 2
- Balancement rythmique – balancement avant et balancement du bambou
- Techniques de toucher – *palming* – *thumbing*
- Imaginer votre colonne vertébrale comme le tronc d'un arbre. En gardant la colonne vertébrale droite et la tête haute, vous gardez vos centres d'énergie, les sept *chakra* bien alignés. Imaginez vos bras et vos jambes comme les branches de l'arbre, robustes mais souples.
- Combinez l'énergie de la terre et du ciel à celle de votre corps.

En TYM, on parle de lignes *sen* mais c'est la même chose que les *nāḍī*.

Namaskar : le donneur est derrière le receveur, mains en *namaste*. Création d'un espace sacré – prise de contact

Palming épaules : le donneur est dans la posture de tai-chi, le talon tourné vers l'extérieur pour appuyer le dos du receveur sur le côté extérieur de notre jambe droite. Assurez-vous que le receveur est bien soutenu et que son dos est aligné. Placez vos paumes sur les épaules du receveur en gardant les bras et le dos droit. Portez votre poids sur les épaules du receveur. Point de contact sur les trapèzes et non les clavicules. Utilisez le balancement avant et la pression s'exerce à la verticale vers le bas.

Massage du cou : en posture diamant ouvert, rapprochez-vous du receveur pour le soutenir, vous pouvez placer une couverture repliée entre vous et le receveur pour éviter trop de promiscuité. Poussez sa tête vers l'avant pour bien exposer et étirer le cou. Entrelacez vos doigts et masser le cou en serrant doucement vos poignets l'un vers l'autre.

Shampooing : en diamant agenouillé, soutenez le receveur et du bout des doigts massez son cuir chevelu.

Palming cou-de-pied : en posture de chat 1, écartez les pieds du receveur à la largeur de ses épaules. À l'aide du balancement avant en chat 3, exercez des pressions des paumes du talon vers l'avant du pied.

Thumbing plante du pied : des lignes d'énergie s'étendent du talon jusqu'au bout de chacun des orteils. En posture de chat 1, bras et dos droit, faites un balancement avant. En utilisant vos pouces, déplacez-vous du talon vers les orteils le long de la ligne en commençant par le gros orteil jusqu'au petit orteil.

Traire la vache : en diamant ouvert, placez le pied du receveur entre vos genoux, faites le balancement du bambou avec le poids de votre corps tout en serrant et en lissant le pied dans vos mains.

Et voilà, c'est le moment d'échanger ses impressions et de changer de rôle, le donneur devient receveur.

Bonne pratique.

Namaste

Références :

Fraley, David, Subhash Ranade et Avinash Lele, *Ayurvédas et marmathérapie*. Guy Trédaniel, 2007.

Geenens, Philippe, *Yogayājñavalkyam. Corps et âme, le yoga selon Yājñavalkya*. Gallimard, 2001.

B.K.S. Iyengar, *La voie de la paix intérieure*. InterÉditions, 2007.

Kam Thy Chow et Émilie Moody, *La thérapie du massage-yoga thaïlandais*. Lotus Palm

Kam Thye Chow, *Le massage-yoga thaïlandais*. Éditions du Roseau, 2003.

Judith H. Morrison. *Le livre de l'ayurveda*. Le courrier du livre, 2011.

Formations Claude Maréchal et QYM

Résumé de l'atelier présenté au Colloque 2017 du CTY à Pointe-du-Lac.





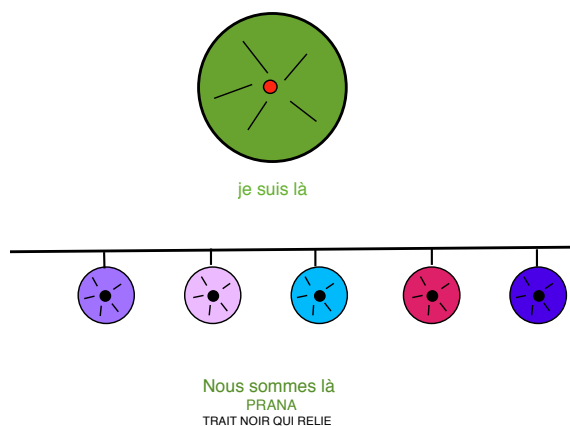
Énigme - solution du numéro de mai 2017

par Hélène Savoie Rivard
Formatrice certifiée ETY, certifiée CTY
hsrivard@bell.net

AUX RIVES DE SOI-MÊME
SIGNE ou NON-SIGNE ?
« JE SUIS LÀ - NOUS SOMMES LÀ »

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

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



La solution :

Voir PRĀNA comme énergie commune qui nous relie mais aussi voir la spécificité de chaque forme représentée par la couleur. Le VIVANT dans sa totalité comprend toutes les parties (la guirlande). Nous sommes tous de même CHAIR, tous un « lieu de passage ».

« Tout ce qui se montre hors de moi se révèle un développement, une relation de la vie en moi : le VIVANT. Cette CHAIR « au monde », c'est ce que nous sommes. L'Univers a donc sa réalité dans notre vie. » (notes de cours)

« Je suis là - nous sommes là » est une posture d'unité - UN dans UN.

P. Hersnack

Recherches

Santé cardiovasculaire et yoga

On connaît les bienfaits de l'exercice sur la santé cardiovasculaire. Mais qu'en est-il des activités à basse intensité, comme le yoga, le tai-chi et le qi gong? Plusieurs études ont montré que le yoga et la méditation peuvent diminuer les facteurs de risques associés aux maladies cardiovasculaires, tels que l'hypertension, le diabète de type 2, l'obésité, le profil lipidique et le stress. Plusieurs études effectuées aux États-Unis et en Europe démontrent que le yoga diminue, autant que d'autres exercices plus vigoureux, les risques associés aux maladies cardiovasculaires et au syndrome métabolique. Le principal mécanisme invoqué serait l'augmentation de l'activité du système parasympathique et la diminution de l'activation du système nerveux sympathique. L'augmentation de l'activité du système parasympathique est principalement causée par les exercices de respiration lente, de relaxation et de méditation.

Une étude suédoise a notamment montré que l'effet du yoga sur des patients atteints de maladies cardiaques. À raison d'une fois par semaine pendant 12 semaines, dans une séance d'une heure, le groupe traité qui pratiquait le yoga avait un rythme cardiaque moins élevé et une pression artérielle plus basse que le groupe contrôle qui ne recevait que les traitements pour maladie cardiaque. L'étude a également montré une réduction de l'anxiété et de la dépression, de même qu'une augmentation de la qualité de vie, chez le groupe qui pratiquait le yoga.



Pour consulter l'article *Yoga, tai-chi et santé cardiovasculaire* :

<http://observatoireprevention.org/2017/05/16/yoga-tai-chi-sante-cardiovasculaire/>

Le yoga et la physiothérapie pour les douleurs au dos

Des chercheurs du Boston Medical Center ont examiné les effets du yoga sur un groupe de 320 adultes souffrant de douleurs chroniques au bas du dos. Ces participants ont été assignés au hasard à des moyens diversifiés de gestion de leur douleur : yoga, physiothérapie, lectures, etc. Cette recherche, se basant sur des données récoltées sur une période d'un an, visait à examiner l'efficacité du yoga, à raison d'une pratique d'une heure par semaine, en classe ou à la maison. Après un an, il a été démontré que le yoga et la physiothérapie étaient aussi efficaces pour améliorer la condition des personnes aux prises avec des douleurs chroniques au dos. Le yoga peut donc représenter une alternative efficace et plus économique que la physiothérapie, surtout pour les personnes de faible niveau socioéconomique.

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/317992.php>

Lecture



Annie Courtecuisse, *Yoga pour soi. Soulager la douleur chronique.* Éditions du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2016. 174 p. 27,95 \$

L'auteure a une formation de professeur de hatha yoga, qui s'est spécialisée en yoga pour les aînés, en particulier ceux qui ont des douleurs chroniques. Bénévole à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, elle a fait part au Dr David Lussier, directeur de la clinique de la gestion de la douleur chronique, de son idée d'introduire le yoga comme approche complémentaire des traitements médicamenteux pour les patients souffrant de douleur chronique. Le succès de cette tentative a été si évident que des projets semblables voient maintenant le jour dans le réseau de la santé québécois. Évidemment, le yoga sur tapis n'est pas accessible à toutes les personnes souffrant de douleur chronique et Annie Courtecuisse présente ici des postures de yoga adaptées sur chaise, conçues en fonction des limitations de ses élèves.

Le yoga propose ainsi, non pas un combat contre la douleur, mais bien un yoga méditatif, une détente, un apaisement, un lâcher-prise, permettant d'écouter sa douleur, de l'appivoiser et souvent même de la soulager. L'auteure ne conseille pas de limiter la médication, mais en combinant les médicaments et le yoga, on favorise l'implication active du patient et on améliore les chances de réduction de la douleur, le bien-être, voire la réduction de la médication. Son message est de plus, très clair : ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais bien le yoga qui doit s'adapter à la personne. Donc, écoutez votre corps, ne vous jugez pas.

Une séance-type consiste en une période de réchauffement : des exercices articulaires visant à assouplir et réchauffer le corps. L'auteure enseigne ensuite des postures de base, sur chaise et parfois debout, des postures proposées en fonction des douleurs les plus fréquentes chez les aînés, soit au dos et aux articulations. Toutes les postures sont illustrées de photos couleur. C'est ainsi qu'elle démontre *Tādāsana*, l'enfant, le cobra, la demi-torsion, le héros, l'arbre... Elle présente, de même, des *prānāyāma* de base et un *nāḍī shodhana* adapté. Elle propose également un *yoga nidrā* sur chaise ou couchée, des *mudrā*, des mantras, le yoga des yeux et une salutation au soleil adaptée.

En dernière partie, elle propose de soulager des douleurs spécifiques en suggérant une série de postures adaptées : migraine, tensions au bas du dos, insomnie, fatigue chronique, digestion difficile, équilibre précaire, etc. Le DVD inclus présente une routine de base d'environ une heure. L'auteure encourage le pratiquant à l'utiliser une ou deux fois par semaine.

En résumé, un beau livre plein d'espoir pour les personnes souffrant de douleurs chroniques.

Louise Vachon

Souvenirs



Dessin de Daniel Pineault, formateur reconnu KHYF, FFY, CTY, www.leyogacentre.com. Paru dans *La Voix du Centre*, vol. 5 (1996).

La joie

Alors une femme dit, Parlez-nous de la Joie et de la Tristesse.

Et il répondit :

Votre joie est votre tristesse sans masque.

Et le même puits d'où fuse votre rire fut souvent rempli de vos larmes.

Et comment en serait-il autrement ?

Plus profondément le chagrin creusera votre être, plus vous pourrez contenir de joie.

La coupe qui contient votre vin n'est-elle pas la même coupe qui fut cuite dans le four du potier ?

Et le luth qui caresse votre âme, n'est-il pas le même bois qui fut évidé au couteau ?

Lorsque vous êtes joyeux, regardez profondément en votre cœur et vous trouverez que ce qui vous apporte de la joie n'est autre que ce qui vous a donné de la tristesse.

Lorsque vous êtes tristes, regardez à nouveau en votre cœur, et vous verrez qu'en vérité vous pleurez pour ce qui fut votre délice.

Il en est parmi vous qui disent : "La joie est plus grande que la tristesse", et d'autres disent : "Non, la tristesse est plus grande."

Mais moi je vous dis qu'elles sont inséparables.

Ensemble elles viennent, et quand l'une vient s'asseoir seule avec vous à votre table, rappelez-vous que l'autre dort sur votre lit.

En vérité vous êtes suspendus comme une balance entre votre tristesse et votre joie.

Ce n'est que lorsque vos plateaux sont vides que vous êtes immobiles et en équilibre.

Lorsque le gardien du trésor vous soulèvera pour peser son or et son argent, il faudra que votre joie ou votre tristesse s'élève ou s'abaisse.

Khalil Gibran, *Le prophète*. Casterman, 1956, p. 30-31.

En commençant par la fin - *Karma et dharma*

« Lorsque vous cessez de limiter votre pratique spirituelle au moment passé sur votre coussin de méditation et que vous réalisez que votre *karma* est votre *dharma*, cela devient intéressant. En d'autres termes, ce que nous faisons dans le monde (notre *dharma*) *constitue* notre pratique spirituelle. » Ram Dass, *Viellir en pleine conscience*, Le Relié, 2002, p. 120.



ATELIER - MÉDITATION - LES 05 ET 06 MAI 2018 - MONTRÉAL

Une lecture du premier livre de Patanjali selon le *Khrisnamacharya yoga sampradaya* et le *viniyoga*



Dans son enseignement, le Professeur Khrisnamacharya a exposé le premier livre de l'enseignement de Patanjali selon une méthode qui met bien en évidence la différence entre la première partie et la deuxième partie du livre. Exposé qui présente les différentes dimensions de l'exercice de la méditation.

La façon dont le Professeur expose les choses montre un enseignement fondé sur le *Samkya-Yoga* dans la première partie du livre de Patanjali et un enseignement orienté vers ce que l'on nomme la *bakti* dans la deuxième partie. Ces deux enseignements sont tout à fait complémentaires et sont très intéressants par rapport à notre tradition viniyoga. Il est en effet important de démontrer ces deux visions du Professeur en tenant compte du contexte occidental.

Les pratiques proposées et guidées pendant ce stage seront axées sur les différentes étapes de la méditation enseignée par le Professeur Khrisnamacharya. Ce stage, qui se veut comme une "mini retraite", offrira des séances de différentes durées axées sur la méditation suivi de temps de silence.

À qui s'adresse ce stage:

Ce stage est ouvert à toutes les personnes, débutantes ou non, désireuses d'aborder ou d'approfondir le sujet. Aucune connaissance préliminaire ni expérience préalable ne sont requises.

Il y aura une pratique donnée par M. Claude Maréchal, ouverte à tous, le samedi matin à 7h00 au coût de 25\$. Veuillez vous inscrire pour réserver votre place.

Coût de l'atelier (2 jours) et lieu: 325\$

Auberge Royal Versailles
7200 Rue Sherbrooke Est, Montreal, QC, H1N1E7

Pour information : Cinthia Sabetti, cinthiasabetti@yahoo.ca

Notez que le stage sera en français, avec traduction en anglais.