

EN VUE

Antoinette Layoun
De la guerre à la paix

TECHNIQUE DE SOI

Une cure en Inde

EVENEMENT

Guérir
avec Phakyab Rinpoché

TRADITION

Yoga et science
à Kavalyadhama

DOSSIER

Aujourd'hui
les séniors
ont le choix

Le bel aujourd'hui

Vous trouverez dans ce numéro un reportage en Inde. Pauline Lorenceau, qui nous raconte son aventure, s'est en effet rendue à Kaivalyadhama, un Institut de Yoga qui met la science appliquée au yoga à l'honneur (Tradition).

Vous trouverez aussi toute une réflexion sur les séniors et sur l'art de vieillir (Dossier). On est sénior à partir de la cinquantaine, âge charnière auquel, selon les spécialistes, on se pose de nouvelles questions qui conduisent souvent à de nouveaux choix de vie.

Il n'est jamais trop tard pour apprendre ni pour tomber amoureux. On croit à tort que cela ne nous arrive plus quand on vieillit, alors qu'en réalité l'on vieillit quand on cesse d'être amoureux. Jamais trop tard non plus pour dire ce que l'on pense et faire ce que l'on sent au fond de soi. Pour vivre complètement et maintenant, ne

remettons pas à demain.

De demain, on ne sait rien. Pas plus, du moins à ce jour, que du vol MH370, devenu « le mystère de l'avion fantôme ». Mais notre époque, qui veut tout expliquer, n'aime pas les mystères.



Isabelle Clerc

La vie donne toujours l'occasion, quel que soit l'âge, de se libérer du passé, ses mémoires, ses images, ses opinions et jugements, et ainsi d'acquérir un esprit frais et neuf. « *Nous ne vieillissons pas d'une année sur l'autre, nous nous renouvelons chaque jour* » écrivait la poétesse américaine Emily Dickinson.

Quoi qu'il en soit, il n'y a en réalité qu'aujourd'hui, « *Le vierge, le vivace et le bel aujourd'hui* » comme le disait Stéphane Mallarmé.

Cette dernière livraison du Journal du Yoga vous invite à en profiter plus que jamais en ce mois où tout renaît.
Isabelle Clerc



CHRONIQUE N°3 DU YOGA FESTIVAL PARIS

Un Festival pas comme les autres

Que le Yoga Festival devienne le Rendez-vous annuel des personnes sensibles à l'intelligence de la vision du monde yoga : une vision empreinte de sciences, de non violence, de spiritualité, de bonne énergie et de bonne santé, à la fois pragmatique et reliée au divin en chacun. Un art de vivre simple, qui touche à l'essentiel, la paix en chacun pour le mieux vivre ensemble, cette paix dans le monde.

« Le Yoga dans tous ses états » Vol. 2 qui raconte le Festival 2013 contient ces thèmes,

avec des articles inédits de C. Poggi, R. Voix, P. Bonnasse, C. Tikhomiroff, J. Margier, M. Flak, P. Torre, A. Riehl, Sita Leite ... , des textes sur les tables rondes Société et Santé avec L. Coudron & B. Bouanchaud, sur la médecine intégrative, sur la journée 'enfants', et la pleine conscience... Beaucoup de photos aussi pour préparer l'édition 2014 sous le signe, vous le verrez, de la méditation et de la nutrition, pas seulement le prana, mais aussi la bonne bouffe ! R.C

Pour commander voir agenda p.15

Antoinette Layoun, Guerre et paix



Canadienne d'origine libanaise, Antoinette Layoun a participé à la guerre civile au Liban en 1975 comme enfant-soldat. Aujourd'hui fondatrice d'un « Centre de Transformation et de Réalisation de Soi », elle est ambassadrice de Paix pour la Fédération Francophone de yoga canadienne et auteur d'un best-seller, « Les dix clés de l'amour ».

Par Céline Chadelat

Le Journal du Yoga Antoinette Layoun, on peut dire que vous avez connu le meilleur comme le pire de la vie ?

Antoinette Layoun J'aime bien cette expression. Enfant, je vivais dans un pays paisible jusqu'à ce que la guerre civile éclate. Avant la guerre je me questionnais beaucoup sur la vie, notamment sur l'amour, mon grand-père était prêtre, nous partagions beaucoup. Quand la guerre fut déclarée, à un certain niveau je fus horrifiée, et en même temps, plutôt que de rester cachée, j'ai préféré suivre les entraînements, je suis une survivante, j'ai le feu en moi. Je fus enfant-soldat pendant deux ans, j'ai vu des choses difficiles, j'ai vécu un entraînement militaire très poussé dans le but de manipuler des machines automatiques, des mitraillettes, des bombes. Certaines scènes me restent, comme de passer entre plusieurs bâtisses par le troisième étage avec une corde et une mitraillette dans le dos. L'entraînement comptait son lot de conditionnement psychologique, on nous persuadait que l'autre était notre ennemi. Ils nous décrivaient la manière de torturer avec des cigarettes. Un jour, mon frère s'est fait tirer dessus sous mes yeux. Sur le coup, je pensais qu'il s'était jeté à terre pour se protéger, quelqu'un est venu le chercher, lorsque j'ai réalisé qu'il ne se relevait pas, j'ai poussé un cri terrible. Pour le sauver, ma famille est partie le soigner au Canada.

JdY Comment avez-vous pu continuer à vivre ?

A.L. Je pensais que la guerre ne m'avait pas marquée. On apprend à vivre avec. Moi je ne voulais pas quitter le pays, je me sentais lâche. Toutefois, j'ai ressenti le profond désir de comprendre ce drame. Comment une idéologie conduit

l'être humain à se déchirer avec ceux qui étaient des frères, des cousins, des voisins ? C'est ainsi que je suis arrivée à l'université d'Ottawa, en section psychologie. Là-bas, je suis tombée par hasard sur le livre, Autobiographie d'un Yogi. Sa lecture m'a touchée directement au cœur, venant poser des mots sur ce que je connaissais déjà, ce que je pressentais : une confirmation que l'être humain



■ Antoinette et ses maîtres.

porte aussi l'amour et la paix en lui, pas seulement la violence et l'horreur. Ces découvertes m'ont ainsi ouverte sur de nouvelles recherches et compréhensions, notamment sur mon parcours personnel. Un détail amusant : avant que la guerre ne commence, j'étais dans un pensionnat religieux, je montrais aux autres filles certains mouvements, comme s'asseoir correctement en lotus, je chantais des « AUM », sans savoir à quelle tradition ou religion cela pouvait se rattacher, je ne me posais même pas la question ! Une fois, une sœur m'a vue et m'a amenée chez la supérieure. Celle-ci m'a expliqué que ces gestes étaient contre le Christianisme (rires). Des années plus tard, j'ai compris ! En fait, c'est après l'accouchement de mon fils que les marques de la guerre ont réellement refait surface.

JdY De quelle manière ?

A.L. Brusquement. La même nuit, le même soir de l'accouchement, j'ai ressenti des peurs très intenses, beaucoup d'inquiétude, convaincue que des gens allaient entrer chez moi et nous tuer, mon enfant et moi. L'instinct de protection de la mère a fait ressurgir ce traumatisme. Heureusement j'étais en lien avec le yoga et j'ai compris qu'il s'agissait de mémoires. Cela m'a conduit vers un cheminement très approfondi. Je trouvais ces « mémoires », pouvant rester logées dans notre psyché, absolument fascinantes. Et puis, si cela m'affecte moi alors cela affecte tout le monde, on réagit les uns avec les autres en mêlant nos diverses « mémoires », de façon complètement inconsciente.

JdY Ce moment marque un nouveau seuil de votre quête ?

A.L. Oui. J'ai réalisé que la guerre n'existe pas uniquement sur les champs de bataille. Elle est présente dans nos relations et en nous-même. Je te parle de ça et j'ai le cœur touché car finalement, tout cela me ramenait à la question : qu'est-ce que l'amour ? A un autre niveau, comment expliquer que deux êtres se mariant, pétris des meilleures intentions du monde avec le souhait sincère de fonder une famille, se retrouvent quelques années plus tard dans la dévalorisation et l'hostilité totale envers l'autre ?

JdY Faites nous part de vos conclusions sur ce sujet ...

A.L. Nous avons tous un vécu, des mémoires de l'enfance imprégnées en nous, ce que j'appelle des archives. Comme dans les anciennes bibliothèques, si on cherchait un mot, on prenait la première lettre puis on se rendait

vers des petits tiroirs, et là il y avait des centaines de références. L'être humain à travers des mots, des habitudes ou un regard, peut réveiller des mémoires enfouies dans notre psyché, un simple regard peut ouvrir un tiroir, on ne sait pas ce qui va en sortir ! La plupart du temps, on réagit à l'autre croyant qu'il est la cause directe de notre état. Actuellement, l'éducation ne nous apprend pas l'essentiel de la vie, c'est-à-dire se connaître, en particulier notre mode de fonctionnement: les tréfonds de notre psyché, les habitudes qui en résultent.

JdY Cela paraît simple à vous entendre, pourtant ce n'est pas accessible à tout le monde ?

A.L. Oui à cause des peurs, elles bloquent le cheminement. La peur du jugement, de voir que l'on n'est pas correct. C'est une conscience à développer. Il s'agit de s'interroger, pour-quoi cette personne déclenche chez moi ce type de pensées? Comprendre aussi que mon ressenti n'est pas dû au moment mais appartient au vécu. Cela suppose de prendre du recul sur ses émotions. C'est pourquoi la bienveillance est si essentielle. Personne n'est parfait et c'est toute la beauté de l'être humain. Souvent je raconte cette histoire de l'huître : pour l'huître le moindre grain de sable la pénétrant l'irrite énormément. Elle va alors le polir et le polir encore jusqu'à ce qu'il devienne une perle. Cette qualité d'aller polir nos espaces inconfortables, pour que chaque inconfort devienne une perle, appartient à chacun et peut créer notre trésor intérieur.

JdY Qu'apporte le yoga au sein de cette dynamique ?

A.L. Ah ! Le yoga ! Des frissons me traversent. Le merveilleux du yoga est son côté non-intellectuel. A Québec, les gens pensent que le yoga n'est qu'une série de postures, de la gymnastique. Ce n'est que 20% seulement du yoga. Pratiquer uniquement les postures, ce n'est pas du yoga, simplement de la technique. Le yoga m'a permis d'unifier mes diverses connaissances sur l'homme pour l'intégrer dans la réalité physique et terrestre. C'est un moyen de transformation et

de transmutation ainsi qu'un moyen merveilleux d'entrer en lien avec notre temple intérieur. Entrer en lien avec notre mental supérieur, les pensées alignées dans notre esprit, c'est la paix offerte par la pratique du yoga. Cela m'a amenée à parler de la paix à la Fédération Francophone de Yoga. Fondamentalement, le yoga, c'est pour la paix ; si on le pratique, c'est pour intégrer la paix en nous. Si tout le monde pratiquait le yoga sur la terre ... (sourire)

JdY Comment vos cours prennent-ils forme?

A.L. Le cours débute sur l'évocation d'un thème, par exemple les conflits. Suit une méditation, où l'on fait descendre une lumière blanche. Ensuite, une intention choisie intérieurement par le participant, en fonction de son besoin du moment, de la douceur par exemple, s'associe à la posture. A travers les mouvements, on inspire cette intention, on laisse aller les lourdeurs et on amène l'intention à nous habiter. On entre en union complète. Chaque cours est une expérience, c'est pourquoi il n'y a pas de niveau. Les étudiants viennent pour ce travail là, non pas pour les postures.

JdY Vous considérez que la pratique ne va pas sans un travail quotidien ?

A.L. Yoga veut dire union du corps, de l'âme et de l'esprit. Donc inévitablement, le yoga se décline quotidiennement par un travail d'observation de soi, de ses pensées, de ses réactions. Intégrer l'amour dans sa vie se fait chaque jour, c'est une habitude à prendre, une heure de yoga par semaine ne suffit pas. Souvent mes élèves me disent qu'ils n'ont pas le temps de méditer. Prendre un moment seul avec son enfant, le regarder dans les yeux, juste en silence, c'est de l'amour. La méditation ne peut se désincarner du quotidien.

À LIRE

Les Dix clés de l'Amour,
Editions Quebecor

CARNET D'ADRESSE

www.antoinettelayoun.org
www.federationyoga.qc.ca



*Comme l'huître,
polissons
nos espaces
inconfortables*

SOMMAIRE

- 2 En vue**
Antoinette Layoun,
Guerre et paix
par Céline Chadelat
- 3 La posture du mois**
Maricyasana III
par Yvon Lebbihi & Catherine Charmoy
- 4 Carte blanche**
à Sylvie Dubaud
- 6 Technique de soi**
Pendant et après Panchakarma
par Pauline Lorenceau
- 7 Dossier**
Comment vieillissent les yogis ?
Par Isabelle Clerc avec Céline Chadelat et Pauline Garaude
- 11 En forme**
Scoliose
par Clara Truchot
- 12 Tradition**
Institut Kaivalyadhama :
la science appliquée au yoga
Par Pauline Lorenceau
- 14 Actus, À lire, À voir**
- 15 Agenda, Carnet d'adresses**
- 16 Satsang** par Micheline Flak
Événement
L'amour inconditionnel:
force infinie de guérison ?
Lieu du yoga à Ahmedabad

POUR CONTACTER LA RÉDACTION

Mail : redaction@lejournalduyoga.com.

POUR COMMANDER LES ANCIENS N°

4,90€ TTC par numéro, frais de port offert.

LE JOURNAL DU YOGA, (ex- SANTÉ YOGA)

25, rue de la Grange Aux Belles, 75010 Paris.

Tél : 09 50 00 87 94.

POUR S'ABONNER (sur papier libre ou photocopier la p.15) :

Santé Yoga, Service abonnements.

123 rue Jules Guesde, CS 70029, 92309 Levallois Perret Cedex

Tél : 01 44 84 80 32 . Fax : 01 42 00 56 92.

POUR ADRESSER GRATUITEMENT

à vos amis, ... le prochain numéro :

www.santeyoga.com/offre

POUR ÊTRE RÉFÉRENCÉ DANS L'ANNUAIRE DU YOGA ET DE L'AYURVEDA :

inscrivez-vous sur www.annuaireduyoga.com.

Édité par RC Editions, Sarl de Presse, RCS Paris 499 161 933 00019.

Le Journal du Yoga, 25, rue de la Grange Aux Belles, 75010 Paris.

Tél : 09 50 00 87 94. Mail : contact@lejournalduyoga.com.

Directeur de la publication : Renaud Cellier.

Assistante - Relation presse : Agathe Sebilléau.

Rédactrice en chef : Isabelle Clerc, www.isabelleclerc.com

Secrétariat de la rédaction : Christina Cannelto.

Mise en page : Sandrine Gameiro,

Pauline Lorenceau pauline.lorenceau@lejournalduyoga.com.

avec la collaboration de : Céline Chadelat, Catherine Charmoy, Micheline

Flak, Pauline Garaude, Yvon Lebbihi, Pauline Lorenceau, Clara Truchot.

Marketing : Pascale Bourdois.

Crédits photos : Bernard Billy page 6. Bernard Billy, Christian Chauvet et

Patricia Guérin page 12 et 13.

Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)

Le Journal du Yoga © 2014. Mensuel 14ème année :

CPPAP n° 0318 K 80407. ISSN : 1625-4961.

Prix au numéro : 4,90€.

Abonnement 1 an (11 n°) : 53,50 € (TVA 2,10% incluse)