

## COLLOQUE FRANCOPHONE INTERNATIONAL EN YOGA 2015

### ' L'Universalité du Yoga'

17 octobre 2015, Collège de Maisonneuve, Montréal (Québec) Canada

Pour une deuxième année consécutive le colloque de la Fédération Francophone de Yoga (FFY) s'est déroulé à Montréal en réunissant près de 300 professeurs de yoga, responsables de centres, élèves en cours de formation professorale, partenaires du domaine de la santé naturelle et du ressourcement, et des personnes non pratiquantes s'intéressant au Yoga. Pendant que l'on s'inscrivait encore à l'accueil tout juste avant le début officiel du colloque, plus d'une centaine de personnes participaient au cours de Yoga Flow animé par la bien connue **Sylvie Tremblay** de Yoga Sangha : c'était bien commencer une journée intense et des plus inspirantes qui allait se dérouler sur le thème de ' L'Universalité du Yoga', et célébrer les 30 ans d'existence de la Fondation qui supporte la FFY depuis sa création en 2005. Une Fondation créée par **Swami Saï Shivananda**, Ph.D., président de la FFY, et qu'il a dirigée accompagné pendant de longues années par **Swami Atmajananda** (Centre Alternatif Santé Naturelle).



Un hommage leur fut rendu par une trentaine de responsables, membres d'honneur et maîtres de yoga des différentes lignées représentées à la Fédération. Sous la forme, entre autres, de l'offrande par chacun d'une rose orangée –

la rose, symbole occidental d'épanouissement spirituel, et l'orangé, couleur de l'Éveil et de la Réalisation de soi portée par les *swamis* de la Tradition du Yoga – les *sannyasins* .

Dans son discours d'ouverture *Swami Saï Shivananda* nous introduit au thème du colloque en indiquant combien le Yoga est désormais présent dans tous les milieux, enseigné aux enfants comme aux aînés, au sein d'entreprises, dans des écoles, collèges et universités, etc. tout en faisant de plus en plus l'objet d'études scientifiques. '*L'universalité du Yoga? c'est : le Yoga est partout! Ce n'est pas de la gymnastique dans une salle, mais une discipline et une philosophie de vie qui se vivent au quotidien afin de s'épanouir... partout.*' Il soulignera en particulier le rayonnement exceptionnel de la Fédération Francophone (FFY) qui se classe parmi les trois premières fédérations au sein de la Fédération Internationale (International Yoga Federation/IYF). En témoignent l'adhésion à la FFY de près de 600 professeurs de yoga la certification d'une cinquantaine d'écoles de formation dirigées par des maîtres en yoga (*yogacharya*) reconnus, la présence d'une douzaine de ceux-ci au Conseil Mondial du Yoga (World Yoga Council) incluant deux nouvelles nominations récentes : celles de **Swami Veeananda** (Centre Ganga Yoga), organisatrice du colloque, et de **Swami Saraniananda**, responsable des communications avec la Fédération Internationale (IYF). Enfin la présence de deux récipiendaires du 'Prix Patanjali', la plus haute reconnaissance décernée par la Fédération Internationale (IYF) : **Swami Saï Shivananda** lui-même (en 2012) et **M. Govindan Satchidananda** (en 2014, et 2015 au cours de ce colloque), spécialiste du Kriya-Yoga de Babaji et fondateur de centres et ashrams au Québec, en Inde (Bangalore, Badrinath) et au Sri Lanka.

Plus tard dans la journée d'autres nominations et reconnaissances seront faites, notamment celles de **Swami Madhurananda** (Institut Vidya) en tant que nouvelle membre d'honneur de la FFY, et de **M. Alfred Fortin**, 'jeune' yogi de 88 ans, président de l'Association Yoga Santé du Saguenay, honoré dans le cadre de l'initiative 'Célébrons nos Anciens'. Enfin une nouvelle moisson d'enseignants reconnus comme maîtres de yoga selon les critères de la FFY/IYF, et appelés à former de futurs professeurs certifiés : **Alain Gendron** et **Étiennette Gagnon** (Centre de Yoga A.Gendron et E. Gagnon), **Sylvie Lemelin** (Yoga InVivo), **Pierre Lefebvre** (Yoga Himalaya), **Fernande Faucher** (Yoga Fernande Faucher), **Cinthia Sabetti** (Centre Vini Yoga – un retour à la Source), **Gaëlle Corneau** (Centre Yoga pour tous) et **Diane Ouimet** (Ô-yoga).



Dans la première conférence de toutes, '**Le Yoga aux aînés : chemin vers la sérénité et la joie**', à plus de 70 ans et 50 ans de pratique soutenue des différentes branches du Yoga, **Swami Madhurananda** (Institut Vidya) nous partage avec un enthousiasme communicatif son expérience personnelle du vieillissement et les solutions qu'elle a puisées dans le Yoga et l'Ayurvêda, la Science de la Vie, afin de mieux vivre cette étape certes, mais aussi, pour tous, '*se préparer dès maintenant à cette période de vie, pour une vieillesse heureuse et épanouie.*'

Face au '*ralentissement de toutes les fonctions et surtout la diminution de la capacité d'adaptation*' qui caractérisent la vieillesse, réalité incontournable de la vie, le Yoga constitue '*une aide fantastique pour contrer les effets du vieillissement*' en permettant de '*développer et entretenir l'énergie (prana) et renforcer notre capacité d'adaptation*', à l'aide de postures, de techniques respiratoires (*pranayamas*) et de purification énergétique (*kriyas*). Également par le développement d'une vie équilibrée respectueuse des principes, règles et attitudes positives (*yama et niyama*) constituant la base éthique du Yoga classique.

Dans cette recherche d'un bien-vieillir '*en santé et en vitalité*', il est souligné la nécessité de libérer le mental de ce qui l'encombre : '*les pollutions mentales, les attitudes négatives entretenues pendant des années et ayant une action sur notre énergie, notre vitalité*'. Car avant tout, nous dit **Madhurananda**, diapositive humoristique à l'appui : '*la vieillesse c'est entre les deux oreilles que ça se passe!*' Les techniques d'intériorisation (*pratyahara*) et de méditation (en particulier *chidakasha dharana*, l'observation de l'espace mental en arrière du front) sont à cet égard des plus précieuses. Elles s'intègrent au '*long cheminement vers la connaissance de soi*' proposé par le Yoga, nous amenant à évoluer '*de la réalité de notre corps physique à une vision de la Vie en tant qu'Énergie, Lumière et Conscience*'.

La conférencière nous résume enfin les principes fondamentaux de l'Âyurveda et les techniques yogiques à mettre en œuvre dans une perspective de santé et longévité, autant pour prévenir que pour guérir : 1) éliminer (langhana), sur les plans physique et mental, et 2) tonifier (brimhana), renforcer les tissus et les organes internes. De son côté le Yoga, véritable '*élixir de longue vie*', devra agir autant au niveau physique qu'au niveau subtil : *assouplir le corps, développer la flexibilité de la colonne vertébrale et son renforcement, favoriser la circulation de l'énergie vitale dans le réseau des nadis et des centres subtils (chakras), développer les trois 'essences vitales' (prana, force vitale première; tejas, rayonnement de la vitalité intérieure; ojas, vigueur première)* afin de se régénérer au plan subtil et favoriser ainsi le rajeunissement.

Mais que seraient ces stratégies techniques sans l'attention portée à suivre une hygiène de vie, apaiser ses pensées et ses émotions, cultiver le silence intérieur, entretenir '*un esprit calme et*

*méditatif*? La pratique de la méditation et des sons sacrés (*mantra*) trouvent ici une place privilégiée au service de la régénération de soi et de l'unité de l'être (yoga) réintégré au sein du grand Tout. *'En nous ramenant à notre origine, dans notre cœur... là où réside la jeunesse éternelle.'* *'Tout est dans le cœur... où tous les chakras, l'Univers entier, tous les plans d'expérience sont présents. C'est aussi le lieu où résident l'âme et notre parcelle de Divinité'*, conclut Swami Madhurananda au terme d'une conférence captivante, dont on peut retrouver l'essentiel complété par une méditation, sur le site de l'[Institut Vidya](#) (1).

Les deux conférences suivantes, à caractère scientifique, témoigneront de l'ouverture et de la reconnaissance de plus en plus grande des milieux scientifiques à l'égard du Yoga, autant dans sa dimension psychocorporelle que spirituelle. C'est de cette dernière dimension, confrontée à la Science moderne, dont il est question dans **'Le Yoga à la lumière de la Science'**, présenté avec une grande clarté par **Swami Dhyanananda**, Dre. Nathalie Perret, Ph.D. ([Centre Yoga Lumière](#)), docteure en physique, professeure de yoga et responsable à la FFY du comité *'Science et Yoga'*.

Sujet difficile s'il en est! Il est en effet question de s'interroger sur ce qu'est la Réalité et ce que nous sommes, à travers les approches comparées de la Science et du Yoga traditionnel. Loin d'être opposées et contradictoires, ces deux démarches de connaissance *'présentent beaucoup de points communs'* qui les rendraient *'complémentaires et pouvant même s'enrichir l'une l'autre.'* Malgré leur différence fondamentale (la Science est basée sur *'l'observation extérieure, objective, et sur des expériences reproductibles; Yoga et Spiritualité, sur l'observation intérieure de soi, subjective, et sur des expériences personnelles*), leur démarche *expérimentale* est pourtant la même : *'il est nécessaire de faire des expériences et d'en observer les résultats'*, avec les mêmes qualités d'observation et d'expérimentation dans les deux cas : *'sans attente, sans jugement, avec ouverture d'esprit, en gardant la neutralité du témoin qui observe ce qui se passe sans s'impliquer... il faut s'ouvrir sans préjugés à quelque chose de nouveau...'* Et le but, dira-t-elle, est le même : *'C'est la recherche de la Connaissance, de la Vérité, de l'Essence.'*

En poursuivant son exposé sur les caractéristiques mais aussi les limites de la Science contemporaine, la conférencière nous entraîne sur le chemin de la Pure Conscience, que le Yoga parcourt en expérimentant les différentes dimensions (ou 'corps') de l'Être humain : les 7 *koshas*, les 'enveloppes', les 'gainés', les 'revêtements' du Soi: *'la Réalité en Yoga ce sont les 7 koshas... au-delà apparaît la Pure Conscience.'* Au fil de ce cheminement, du plus grossier - le corps physique (*annamaya-kosha*) - au plus subtil - le corps de béatitude (*anandamaya-k.*) -, en passant par l'*enveloppe* d'énergie vitale (*pranamaya-k.*), par la *gaine* mentale (*manomaya-k.*) incluant nos dimensions émotive, subconsciente et inconsciente, et l'*enveloppe* de l'intelligence intuitive, de la connaissance, de l'essence (*vijnanamaya-k.*) - la plus proche du Soi -, nous sont mis en parallèle les découvertes de la Science actuelle qui s'y rapportent et les techniques d'explorations des Yogis et des Sages les concernant. Pour en arriver à *'mettre en évidence, en Science comme en Yoga, une même caractéristique fondamentale : l'interdépendance de tous les phénomènes, l'interconnection de tout (ce qui est observé, l'observation et l'observateur sont liés), tout est en interaction, il n'y a pas de séparation, tout est UN'*.

Au terme de cette conférence des plus documentées dont nous n'avons pu donner que quelques extraits, une méditation guidée à travers les koshas nous ramène dans notre espace intérieur pour y expérimenter *'ce que nous sommes... et jusqu'à ressentir l'interconnexion entre nous tous et l'Univers...'* Om...

(Retrouvez sur You Tube un extrait de la conférence en présentation audio-visuelle commentée par son auteure, à partir du site du [Centre Yoga Lumière](#) ou directement sur [You Tube \(Nathalie Perret\)](#) (2)

Sous le titre **'Médecine et Yoga : où en sommes-nous?'** Dre. **Séverine Hervouet**, Ph.D. ([Clinique Psychologie Santé](#)), psychologue de la santé spécialisée en psycho-oncologie et dans le traitement des stress associés à la maladie, professeure de yoga, nous présente les conclusions de recherches portant sur les effets thérapeutiques du Yoga les mieux établis, en particulier dans le domaine des maladies chroniques, et souligne *'l'intérêt croissant, ces dernières années, de la recherche scientifique sur le Yoga et les médecines alternatives complémentaires (les 'c.a.m.s' de la littérature scientifique anglophone).'*

En se basant sur les 'méta-analyses' qui permettent de dégager les conclusions fiables de l'ensemble de la recherche portant sur un même sujet, trois domaines d'étude concernant les *'maladies chroniques les plus prévalentes, présentes de ce siècle'* nous sont présentés : *la douleur chronique, les maladies cardio-vasculaires et le domaine de l'oncologie*. Au chapitre de la douleur chronique la recherche médicale reconnaît l'efficacité de la pratique yoguique sur la diminution de la douleur *perçue* par le sujet, en particulier dans le cas des *douleurs lombaires*, les lombalgies chroniques étant, précisons-le, un problème *'à la fois fréquent et grave... et représentent la première cause d'invalidité avant 45 ans.'*, selon le Dr. Lionel Coudron (*'La yoga-thérapie'*, p.215) (3).

Concernant les maladies cardio-vasculaires les études retenues ne peuvent pas mettre suffisamment en évidence l'effet du Yoga sur *'la variabilité de la fréquence cardiaque, la cohérence cardiaque'*, malgré le fait, soulignons-le aussi, que le Yoga a toujours accordé une importance fondamentale à la pratique de la *respiration rythmée* afin de régulariser les rythmes respiratoire et cardiaque (voir *'Yoga and Cardiovascular Management. Discussions with Swami Satyananda Saraswati. Bihar School of Yoga, Munger, 1982*) (4). En revanche trente-deux études analysées ont montré l'efficacité du Yoga dans la diminution des *facteurs de risque cardio-vasculaire* tels l'indice de masse corporelle, la pression artérielle, le cholestérol, les triglycérides sanguins, etc. Avec une nuance cependant : ces résultats sont comparables à ceux obtenus par d'autres formes d'activité physique... Par contre soulignons l'impact positif des techniques yoguiques, respiratoires et de relaxation, qui sembleraient (sic) diminuer l'hypertension et l'usage des antidépresseurs selon les études analysées. En oncologie, où les recherches retenues ont porté presque essentiellement sur des femmes atteintes de cancer du sein, on reconnaît l'action positive du yoga surtout sur des *facteurs 'psycho-sociaux'* de la maladie, tels le *niveau de bien-être et de stress, la qualité du sommeil, la dépression*. Les résultats sont plus modestes concernant la fatigue et des paramètres physiologiques comme le niveau de cortisol ou d'inflammation.

Ainsi le Yoga apparaît-il *'oui, efficace'* au regard de la Science, dans les domaines de recherche systématiquement revus par les méta-analyses conduites jusqu'à présent. Mais si ces résultats traduisent *'le développement d'un intérêt grandissant pour un yoga thérapeutique qui serait une voie d'avenir'*, beaucoup reste à faire car, précise Séverine Hervouet, *'à l'heure actuelle nous manquons encore d'études rigoureuses sur le sujet.'* Celles qui sont publiées se retrouvent dans de nouvelles revues scientifiques portant sur l'étude du Yoga et des *médecines complémentaires alternatives*, et des congrès sont maintenant organisés sur *'Le yoga thérapeutique et la médecine'* - sans parler, soulignons-le, de l'implantation du yoga et de la méditation dans certains services hospitaliers (5) -, nous montrant par là combien les techniques

psychocorporelles du Hatha-yoga reçoivent une reconnaissance grandissante de la part de la communauté scientifique et médicale. Il était plus que temps!



Après une incursion dans les domaines de la Physique et des Sciences de la santé en lien avec le Yoga lors des conférences précédentes, le **Dr. Pierre Noël**, professeur agrégé de l'Université de Sherbrooke, doyen de la Faculté de Théologie et d'études religieuses spécialisé en droit des religions, nous entraîne dans un questionnement de fond sur **'L'Universalité spirituelle du Yoga?'** Une *universalité* comprise non pas seulement en rapport avec le fait que le Yoga (essentiellement le yoga postural, le Hatha-Yoga) est maintenant répandu partout et pratiqué par tous, mais questionnée relativement à la source spirituelle indienne du Yoga, et aux intentions des Maîtres indiens l'ayant introduit en Occident et de ceux qui continuent de le diffuser. Une réflexion historique et philosophique élaborée dont il sera difficile de rendre compte intégralement! Mais risquons tout de même quelques idées retenues de ce riche développement...

Les premières incursions du Yoga et de sa philosophie en Occident... Cela se passe à la fin du XIXe siècle aux États-Unis, à l'occasion d'une tournée nord-américaine de **Swami Vivekananda** qui, au 1<sup>er</sup> Parlement des Religions du Monde à Chicago en 1893, présente le Yoga comme étant *'union'* et ayant valeur de religion universelle - ce que questionne le conférencier en précisant que *'même dans l'hindouisme, cette perspective universelle n'est pas évidente!'* Un yoga qui s'inscrit dans le courant d'une longue tradition, mais renouvelé et adapté aux Nord-Américains dans le cadre d'un *'néo-hindouisme'* dont **Swami Vivekananda** fut l'un des premiers protagonistes d'importance, suivi par d'autres tels *Yogendra*, *Sri Aurobindo*, *Swami Shivananda* de Rishikesh, et plus près de nous *B.K.S. Iyengar* décédé en 2014.

Cette façon de présenter le Yoga d'un point de vue *philosophique et spirituel* est ainsi influencée par un nationalisme indien nouveau *'qui réaffirme la spiritualité hindoue - l'hindouisme'*, et qui cherche de par son caractère missionnaire à répandre hors de l'Inde cette *'religion universelle qui libère l'être humain'*. Parallèlement à ce courant se développe un point de vue *scientifique* dont le pionnier fut **Swami Kuvalayananda**, fondateur en 1924 du plus ancien centre de recherches médicales et thérapeutiques sur le Yoga en Inde, le célèbre Institut Kaivalyadhama de Lonavla (6), et qui affirmait : *'De non-scientifique le Yoga doit être présenté de façon scientifique.'*

Critique du Dr. Noël : la présentation de *Vivekananda* d'un yoga moderne et universel est en fait une version *'coupée de son ancrage religieux et culturel, pour le rendre accessible'*... Une version adaptée qui a profité *'des transformations vécues dans les sociétés occidentales concernant la santé, l'ouverture aux approches alternatives, l'intérêt nouveau porté au corps et à l'activité physique, la valorisation du corps comme lieu de réalisation de soi'* - ceci expliquant le succès actuel du Yoga. *'Le génie des Maîtres hindous'* étant d'avoir vu cette évolution et *'d'être entrés par cette brèche'* en Occident pour nous présenter une tradition millénaire sous une forme adaptée à nos besoins. Dans un contexte judéo-chrétien ayant pendant longtemps *'nié le corps, occasion de péché...'*, et enseigné l'origine divine, extérieure à nous, de la rédemption (*mukti*, la libération spirituelle du yogi), tout à l'opposé d'une vision non-dualiste du corps, *'le corps hindou idéal étant considéré comme un microcosme du macrocosme'*, i.e. reproduit en tout petit (micro) le Cosmos, l'Univers... avec lequel il se tient en paix et *en symbiose*, en union étroite.

La diffusion du Yoga hors de l'Inde? Elle s'est faite non pas sous la forme 'd'une diffusion de la culture hindoue, de la recherche d'une... hin-dou-i-sation du monde', mais d'emblée sous une forme adaptée à des non-hindous, 'une version privée de plusieurs de ses ancrages culturels... un bricolage culturel', ira jusqu'à dire le professeur Noël. Une expansion *spirituelle* du Yoga qui 'repose plus sur un métissage entre la culture hindoue et les aspirations, les préoccupations et les besoins des Occidentaux', plutôt que sur une volonté d'universalité, d'expansion universelle telle que développée par le christianisme et les autres monothéismes.



Après cet exposé de haut niveau et un début d'après-midi bien rempli, une pause musicale méritée et des plus méditatives nous est offerte par **Kalyan (7)**, musicien multi-instrumentiste ayant joué aux côtés d'artistes bien connus comme Deva Premal et Miten, Deuter, Patrick Bernard, et de bien d'autres. Sur le visuel 'Les 100 Lotus' du Centre Padma-Yoga apparaissant en arrière-fond, et accompagné subtilement par **Pascale Mukta Beaudry**, les cordes inspirées de son violoncelle électrique et de son 'voleur de cœur' italien nous entraînent dans une profonde écoute à laquelle les deux artistes

répondent par l'expression spontanée de leur inspiration, dans l'instant et hors du temps... Musique des plus vibratoires, apaisante et élevante, qui rejoint - tout en douceur - la profondeur de notre être tout en favorisant l'expansion de la conscience. En cette journée unique, moment unique, moment béni, expérience de la vibration pure exprimant la spontanéité et l'éternité de la Conscience et de la Vie-en-soi! Om...

Ancienne championne canadienne de Taekwondo, *yogacharya* **Marie-Claude Rivest** (Espace Viva Yoga) mit fin à une carrière d'athlète de haut niveau qui altérait dangereusement sa santé, pour découvrir dans le yoga 'un moyen de guérison et de réhabilitation permettant de reconstruire son corps petit à petit.' Depuis lors elle se consacre à l'enseignement d'un yoga faisant la promotion d'un mode de vie sain, et pionnière en la matière, elle intervient tout particulièrement dans le domaine de la pratique sportive dont elle connaît bien - pour en avoir souffert elle-même - certains effets dommageables et déséquilibrants. Sa conférence '**Le sport et le Yoga**' nous fait découvrir ce milieu des plus compétitifs où la pression de la performance peut générer chez l'enfant et le jeune athlète 'des blessures physiques et psychologiques, une image de soi médiocre souvent très négative, une difficulté à être à l'écoute de son corps (et de ses limites) et à sortir de la tendance à tout analyser pour être simplement là, en pleine conscience, etc.'

Son approche d'adaptation du yoga au domaine des sports peut être proposée aux jeunes sportifs des milieux scolaire, collégial et parascolaire, dans les écoles d'arts martiaux, mais aussi auprès d'adultes sportifs et non-sportifs, dans des cours pour 'Parents et Ado', et aux professeurs de yoga intéressés à enseigner dans ces milieux. Elle suggère à ceux-ci 'd'aller frapper - avec confiance et persévérance - aux portes des écoles et collèges qui manquent de

*professeurs', tout en vérifiant 'sur le terrain' si l'on est bien fait pour ce genre d'approche particulière. Elle soulignera l'importance de 'développer des méthodes simples et des images, pour faire passer le message' sans nécessairement parler ouvertement de Yoga. Dans ce cas le professeur doit garder en tête les lignes invisibles (sic), les messages cachés qu'il cherche à transmettre, en particulier : la recherche d'un équilibre de vie par le Yoga, le développement du respect à l'égard de son corps, une plus grande écoute de soi, etc., afin d'arriver à être 'en osmose avec ce que nous faisons, de le vivre non seulement à travers l'aspect technique (du sport pratiqué), mais... connecté à son cœur, à sa tête et à l'Univers, et... avec toute son équipe!'*

Après quelques minutes de pratique d'un 'Yoga sur chaise' présenté par Swami Dhyanananda et qui nous fait beaucoup de bien, nous enchaînons avec une dernière conférence portant sur '**L'Ostéopathie et le Yoga**', avec le créateur de l'Ostéo Yoga, yogacharya **Patrick Salibi**, D.O. (école Ostéo Yoga Shala), ostéopathe et narutopathe, qui nous... réveille complètement par son dynamisme et les questionnements qu'il nous adresse sans détour, en attendant de nous que nous lui répondions! Rien de totalement nouveau dans son discours sur le fonctionnement du corps humain et la genèse de ses dérèglements, mais pourtant... une profondeur de réflexion et la mise en perspective de connaissances anatomiques et physiologiques qui nous étonnent, nous émerveillent en nous amenant à mieux comprendre l'efficacité thérapeutique de l'ostéopathie et du yoga.

À travers une argumentation 'serrée' reposant sur une observation fine de nos mécanismes physiologiques - eux-mêmes en relation intime avec une anatomie qui nous est rappelée par des diapositives des plus réalistes et évocatrices - le conférencier nous présente les quatre principes de base de l'approche ostéopathique : 1) Le rôle absolu du complexe artériel : nos tensions agissant sur la circulation des éléments (*oxygène, gaz carbonique, éléments nutritifs, déchets, information*) véhiculés par 'toute la tuyauterie' (*nos artères, veines, capillaires, vaisseaux lymphatiques, nerfs et nadi*) qui rejoint et relie nos... trilliards de cellules, elles affectent en bout de ligne la vie-même de nos cellules et organes! 2) Le corps est une unité fonctionnelle : tout y est interconnecté, *c'est l'union (yoga) dans le corps!* Par exemple 'une épaule - en soi - ça n'existe pas', elle est reliée à l'ensemble... 3) La structure gouverne la fonction : nos tensions, en pouvant affecter la 'forme même d'un organe - le comprimer, le contracter - et conséquemment affecter le cerveau lui-même' (par action sur les neurones qui le contrôlent), elles vont donc pouvoir aller jusqu'à 'diminuer le fonctionnement optimal de l'organe.' Par exemple la pression exercée sur le cœur par le diaphragme respiratoire, sous le coup de tensions d'origine émotionnelle, va affecter l'aorte, d'où une altération de la circulation et de tout le système de transport des éléments indispensables à la vie cellulaire, de l'oxygène au... prana. Problème! 4) Le corps possède la capacité de s'autoréguler, de retrouver son équilibre, un certain équilibre jusqu'à un certain degré. C'est en défaisant la tension à partir d'une écoute du corps attentive et pleine de sensibilité, *c'est en l'aidant sans s'imposer, en le guidant sans le manipuler* - sinon il se crispait, il figerait (sic) -, que celui-ci va pouvoir s'auto-guérir, se libérer de sa douleur, de sa souffrance, et partant libérer son potentiel créatif et énergétique. Par cette libération des tensions et la mise au repos du corps *'qui favorisent une circulation optimale, laquelle nourrit l'ensemble des cellules et des tissus'*, tout en activant nos mécanismes d'auto-guérison et



régulation, nous comprenons mieux l'impact que peut avoir le Yoga sur la santé, la vitalité, la prévention et la guérison de nos maladies.

C'est en associant ces principes thérapeutiques fondamentaux de l'ostéopathie, les connaissances de la science millénaire du Yoga et leur mise en pratique, que Patrick Salibi développe depuis plus d'une dizaine d'années le Système d'auto-guérison OSTEO YOGA, méthode originale qu'il qualifie de révolutionnaire - véritable '*médecine vivante du corps*' qu'il nous invite à découvrir, notamment dans un livre relatant son parcours, ses expérimentations et ses découvertes, '*L'Expérience Humaine. Un voyage initiatique à travers les mystères du corps humain, de la vie et du cosmos*' (8).

*Ainsi s'achève ce colloque 2015 qui fut d'une grande richesse d'informations, de compréhensions nouvelles et d'ouvertures sur de nouvelles perspectives d'étude, d'enseignement et de rayonnement du Yoga. Également des plus riches sur le plan humain, à travers les échanges, les retrouvailles et les nouvelles rencontres toujours enrichissantes et stimulantes sur le chemin de chacun et chacune vers... la Lumière. À l'année prochaine, Namasté!*



**Swami Ujjayananda** (Jean-Pascal Vesin, M.Sc.),

Centre Le Lotus-Ujjaya- Québec

- 
1. [www.institutvidya.org](http://www.institutvidya.org) (voir à 'Articles')
  2. You Tube (Nathalie Perret) : '*Science et spiritualité. Extrait de la conférence, Qu'est-ce que la réalité?*'
  3. '*La yoga-thérapie*', Dr. Lionel Coudron, éd. Odile Jacob, Paris, 2010 - Lionel Coudron est fondateur de l'Institut de Yoga Thérapie (IDYT) de Paris, membre d'honneur de la FFY.
  4. '*Yoga and Cardiovascular Management. Discussions with Swami Satyananda Saraswati*', éd. Bihar School of Yoga, Munger, India, 1982 - Synthèse des échanges sur '*Le Yoga et la gestion médicale de la maladie cardiovasculaire*', Hôpital Tenon, Paris, septembre 1981, sous la direction du Professeur C. Cloarec, cardiologue, et du Dr. Christiane Daussy ('*Médecine et Yoga. Un chemin vers la santé et la spiritualité*', éd. L'apart, 2009)
  5. '*Ce yoga qui franchit les portes de l'hôpital*', Anaïs Joseph, in *Yoga journal France*, No.6, janvier-février 2016 : [www.yogajournalfrance.fr](http://www.yogajournalfrance.fr)
  6. Kaivalyadhama Inde : [www.kdham.com](http://www.kdham.com) / Kaivalyadhama France : [www.kdham.org](http://www.kdham.org) / École de yoga Yogadhama : [www.yogadhama.com](http://www.yogadhama.com)
  7. [www.kalyanmusic.com](http://www.kalyanmusic.com)
  8. dont on peut télécharger *gratuitement* le 1<sup>er</sup> chapitre à : [www.experiencehumaine.com](http://www.experiencehumaine.com)