

Fédération Francophone de Yoga

Écrit par des Maîtres en Yoga
Tous droits réservés à la FFY
Coordonnateur Swami Sai Shivananda

Revue virtuelle
Mai 2013 Vol 1 no 3

Les Chroniques du Yoga

Yoga Rakshana :
chercher la stabilité

Le Yoga en francophonie

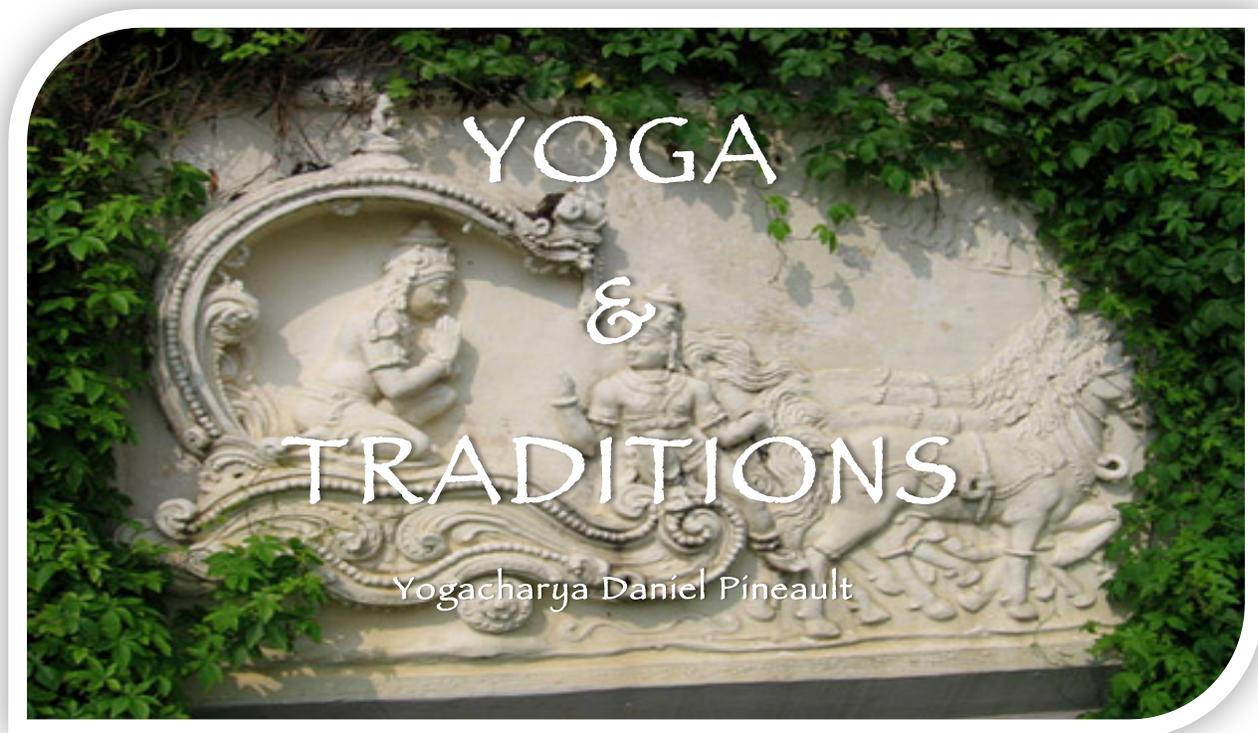
Le féminin sacré
et l'éveil spirituel

La santé, c'est prendre soin de soi

Samskaras et mémoire cellulaire

Histoire de canard





YOGA RAKSHANA ~ CHERCHER LA STABILITÉ

La majorité des élèves de Yoga occupent les groupes des 25 à 65 ans, catégorie correspondant traditionnellement à ce que les maîtres appellent Yoga Rakshana. Cet article en décrit les particularités.

Demandez aux nouveaux élèves pourquoi ils s'adonnent au Yoga et plus de 80% évoqueront des raisons reliées au stress, à l'anxiété et à la difficulté de faire face aux exigences de la vie. Nous avons vu dans l'article précédent que *Yoga Shikshana* valorise la posture parfaite. En réalité, il n'y a que peu de pratiquants pouvant effectuer les postures parfaites, il ne s'agit donc pas de l'ultime objectif du Yoga. Le Yoga le plus pratiqué dans le monde occidental correspond certainement à l'étape *Rakshana*, où la posture est au service du souffle et de l'évolution du pratiquant vers la méditation.

Rakshana est un terme sanskrit signifiant «prévention et protection». C'est une pratique qui s'adapte aux besoins et capacités des individus, elle cherche à protéger les acquis et développer la stabilité dans ce qui est bon pour la personne. Pour la plupart des élèves, *Rakshana* représente le Yoga anti-stress par excellence, susceptible de nous amener beaucoup plus loin que la simple élimination du stress.

Caractéristiques de *Yoga Rakshana*

- s'adresse généralement au groupe d'âge *Sthiti Krama* (25 à 65 ans)
- convient à ceux qui recherchent la stabilité (personnelle, familiale, relationnelle, professionnelle)
- Asana, la posture est adaptée aux capacités de l'élève
- la progression dans la posture est graduelle, jamais excessive
- la maîtrise de la posture assise prépare au pranayama, contrôle de l'énergie personnelle
- la maîtrise du pranayama mène à la pacification émotionnelle et sensorielle (*Pratyahara*)
- la maîtrise des sens mène à la concentration et à la méditation

Ce Yoga développe la conscience:

Les élèves *Yoga Rakshana* sont généralement ceux et celles qui persévèrent et découvrent des aspects d'eux-mêmes et du monde environnant qui dépassent largement leurs conceptions mentales initiales, ils y découvrent un monde d'énergie vivante et spirituelle bien au-delà de tout ce qu'ils avaient pu imaginer auparavant. Leur conscience se développe et se raffine.

Yoga Rakshana est la phase principale (*Pradhana*) la plus longue de la vie du yogi, la stabilité doit s'exprimer dans tous les *Dharma*: personnel, social et spirituel. Cette stabilité préparera ce qui viendra plus tard, l'identification au Soi profond (*Svarupe*) par la méditation, ultime étape du Yoga dont nous traiterons dans le prochain article.

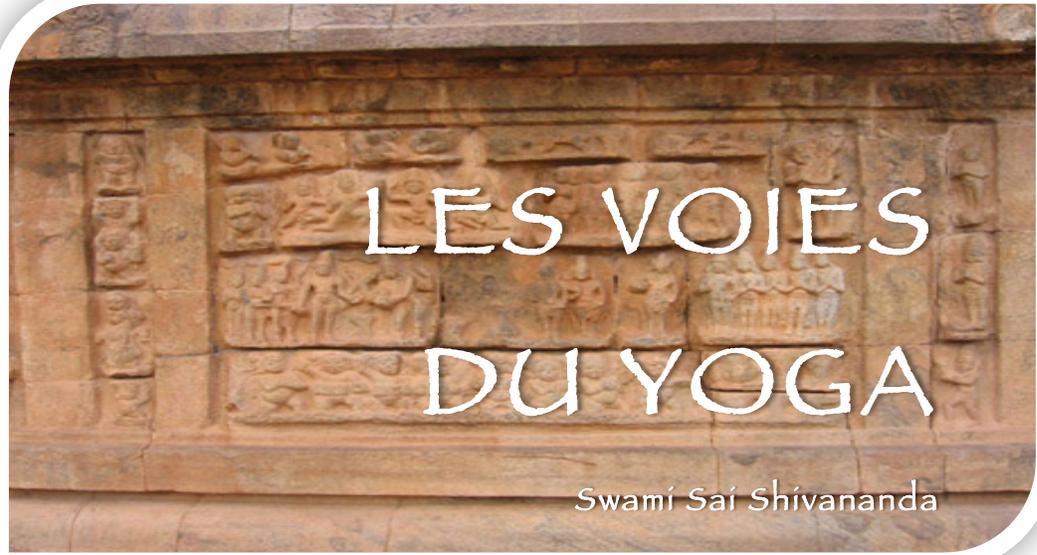
COHÉRENCE ET STABILITÉ

Il y a plusieurs années, je demandais à mon professeur: «Par quelles qualités reconnaît-on un vrai yogi ?» M'attendant de recevoir une réponse en rapport avec les postures et les techniques, mon professeur affirma plutôt que la cohérence et la stabilité devraient être les principales qualités du yogi - le yogi accompli étant celui qui demeure imperturbable. Telle était ma première leçon de *Yoga Rakshana*.



Daniel Pineault est enseignant et co-fondateur du YogaCentre à St-Hyacinthe. Formé en Inde, il est reconnu par la Fédération Francophone de Yoga et spécialiste de l'enseignement des Yoga Sutra, du pranayama, de la méditation yoguique et du chant sanskrit. Il est auteur de trois CD audio afin d'aider à faire connaître les Yoga Sutra en Sanskrit et en Français.

www.leyogacentre.com



LE YOGA EN FRANCOPHONIE

Définissons d'abord la Francophonie : L'organisation Internationale de la Francophonie créée en 1970, compte 56 pays membres, regroupant 220 millions de personnes parlant français. Ces pays francophones se situent en Europe, Afrique, Amérique, Caraïbes et même en Asie.

Comme vous le constatez la Francophonie, c'est plus grand que vous ne le pensiez... La Fédération Francophone de Yoga est pour l'instant présente dans ces pays : Québec - France – Suisse – Belgique - Luxembourg – Liban, regroupant actuellement plus de 400 professeurs certifiés.

Il est bien évident que le yoga n'est pas nationaliste mais universel. Certes, le Yoga est reconnu comme un patrimoine culturel de l'Inde. Mais il n'y a pas de Yoga indien, américain ou Francophone, cependant les us et coutumes des différents pays du monde demandent une adaptation du Yoga selon les pays, ou plus exactement, ces adaptations se sont développées au fil des décennies. Il faut tout de même être honnête, par exemple, le «yoga américain» comme il est dénommé par nombres d'européens a été crée par des indiens essentiellement : Pattabhi Jois (Ashtanga Yoga), Bikram Chodhury (Yoga chaud), BKS Iyengar (Iyengar Yoga) ... sont bien des maîtres indiens du Yoga et des membres de la Fédération Internationale. Bien sûr, il existe des Yoga que nous pourrions considérer comme «approche contemporaine» tel que : Power Yoga, Flow Yoga, Anusara, ... si ces approches sont à la mode aux USA, elles ne sont pas pour autant des styles reconnus de Yoga.

Les francophones, eux, sont peu ouverts à ces approches très corporelles du Yoga. En 1985, Pattabhi Jois avait décider de «vider» le Yoga de sa dimension spirituelle pour le rendre séduisant aux américains... mais il n'est justement pas question de «vider» le Yoga d'aspects qui ne conviennent pas à certains. Le Yoga est un tout, une voie globale d'accomplissement de soi, les francophones ont bien compris cela et ils souhaitent un Yoga global intégrant la spiritualité et la philosophie du Yoga comme une pratique adaptée à tous et non à l'usage exclusif d'athlètes. La question : «Est-ce que le Yoga qui doit s'adapter aux gens ? ou est-ce les gens qui doivent s'adapter au Yoga ? Pour moi, la réponse est évidente : les gens intègrent le Yoga dans leur vie à leur rythme, le Yoga n'a-t-il pas toujours été «sans compétition» ni avec soi-même ni avec les autres, ce qui ne nuit nullement à un cheminement de soi. Quand j'ai suivi mon premier cours de Yoga il y a maintenant plus de 40 ans, la première chose que notre professeur nous a dit,

c'est : «*Le Yoga n'est pas un sport*». Si vous voulez faire du conditionnement physique, faites-en, mais le Yoga n'est pas ce que vous cherchez. Bien sûr, certains diront : il faut rajeunir le Yoga, le rendre plus urbain... je le répète le Yoga est une voie d'accomplissement *corps - cœur - tête - esprit*, vous ne pouvez pas en éliminer de parties. Certes, les Jivamukti Yoga, Pranayoga, Anusara Yoga, sont très prisés à New York, Tokyo, Londres... et justement nous ne retrouvons pas cet enthousiasme chez les francophones. Sont-ils plus traditionnels? Peut-être, mais je trouve qu'ils apprécient l'ensemble du Yoga au lieu d'en faire une pratique *new âge et fitness*. Contrairement à ce que l'on peut lire, les USA ne sont pas la plaque tournante et le critère dans le monde du Yoga, le nombre de pratiquants ne juge en rien du sérieux. Il est évident qu'il y a plus de monde dans un «*fastfood*» que dans un bon petit restaurant ; mais si vous voulez bien manger ou irez-vous ?

Par ailleurs, le Yoga a un code de déontologie et des fédérations, il y a des normes à respecter pour être professeur de Yoga, maîtres en Yoga, Swami. Cela est bien établi, il ne faut pas confondre être connu et être reconnu (c'est-à-dire officiellement). Vérifiez donc si votre professeur ou formateur est certifié par une fédération officielle, ce que peu d'élèves font et ce qui est dommage. Dans la Francophonie, les cours de Yoga et les formations respectent assez bien la déontologie et la certification. Nous ne voyons pas en francophonie des formations à 10,000\$.

Là nous touchons le marketing du Yoga... cela me donne des frissons... de terreur... Oui, des marques comme Anusara, Bikram,... sont millionnaires... et de plus, elles découragent leurs professeurs de ne pas pratiquer d'autres approches de Yoga « *pour ne pas se perdre....* ». Je connais des centaines et centaines de professeurs de Yoga francophones et je peux vous assurer que ces professeurs et maîtres en Yoga ne sont pas des businessmen bien, au contraire. Souvent, ils ont des difficultés financières, car personne ne subventionne le Yoga, mais ils continuent d'enseigner année après année avec une persévérance exemplaire. Et là, je suis bien d'accord avec la revue «Yoga Journal» qui déclare : «nous avons besoin d'inspection et non de multinationale du Yoga».

En tant que président de la Fédération Francophone, je suis très fier de tous nos professeurs de Yoga qui rayonnent avec persévérance et humanisme dans la Francophonie.



Swami Sai Shivananda, Ph.D.
Président de la Fédération Francophone de Yoga
Membre du World Council of Yoga - Patanjali Award 2012

INTER-SPIRITUALITÉS

Yogacharya Christina Sergi

LE FÉMININ SACRÉ ET L'ÉVEIL SPIRITUEL

L'aspect féminin de l'être

Notre Soi profond, notre essence véritable, est composé de multiples aspects au service de notre évolution spirituelle et, sur la voie de la réalisation, la prise en compte de la dimension féminine de l'être constitue un aspect des plus importants pour l'éveil à Soi.

En effet, c'est avant tout la dimension féminine de l'être qui donne les qualités intérieures de réceptivité et d'ouverture propices à l'éveil spirituel. Cet éveil intérieur conduit à un retournement du regard (métanoia) où l'on fait le passage de la conscience limitée du moi à celle du Soi. C'est donc grâce aux qualités d'ouverture et de réceptivité issues du féminin en soi que nous nous éveillons à la nature spirituelle de notre être. Ainsi, de la même manière que c'est le féminin qui crée le corps terrestre, de même en est-il de l'aspect féminin en soi qui permet l'éveil et la naissance spirituelle.

Le féminin en soi transcende le genre ou le sexe. Que nous soyons biologiquement homme ou femme, cet aspect de l'être est essentiellement une énergie créatrice (*shakti*) présente en soi et qui régit notre évolution spirituelle. Le rythme de cette évolution dépend de l'ouverture du cœur, du travail sur soi et de la transformation de notre personnalité en un véhicule pour l'expression de vertus divines. Ce travail sur soi s'exerce par exemple, en transmuant l'orgueil en humilité, la colère en douceur, la haine en amour, le doute et scepticisme en foi. L'intégration de ces vertus devient ainsi une précieuse alliée sur la voie de l'éveil. Au fil du temps nous parvenons, par cette transformation de soi à incarner avec authenticité les qualités ou vertus innées de l'être (compassion, partage, don de soi, amour inconditionnel, etc.) qui caractérisent des êtres que nous identifions ou nommons des divinités ou maîtres spirituels.



SYMBOLISME SPIRITUEL DE LA MÈRE DIVINE OU VIERGE MARIE

L'aspect féminin de l'être et ses qualités divines sont illustrés dans les diverses représentations de la mère divine selon les traditions ou cultures religieuses. En Inde, on réfère à la mère divine sous le nom de *Devi*, *Mahadevi* et elle est vénérée sous différentes personnalités cosmiques. Dans le bouddhisme, la mère divine est associée à *Kwan Yin*, et dans la chrétienté, à la vierge Marie. Ces différentes représentations du féminin divin incarnent toutes ces qualités innées, divines à cultiver en soi.

Au niveau cosmique, la Vierge Marie représente la mère du monde, celle qui porte la lumière christique. Elle symbolise aussi la mère intérieure divine qui nous assiste dans la naissance de qui nous sommes vraiment afin d'enfanter notre propre lumière innée, le Christ intérieur ou Soi divin.

La double image *vierge et mère* nous renvoie à l'œuvre alchimique et spirituelle à opérer dans notre propre corps en éveillant la *shakti*, la force créatrice en soi qui, grâce à certaines pratiques spirituelles dont les *asanas*, *pranayama*, *dyana*, élèvent l'énergie psychique et corporelle pour activer

le supraconscient et favoriser l'éveil du corps spirituel. L'expression « vierge » nous renvoie aussi à cet aspect purifié de l'égo, de la psyché et du corps qui a lieu grâce à la transmutation énergétique et psychologique.

SE RELIER AU FÉMININ SACRÉ POUR S'ÉVEILLER

Ainsi la figure de la mère divine, quelle que soit la manière dont elle est représentée, symbolise l'aspect féminin de l'être et ses vertus à valoriser sur le chemin de l'éveil. La transformation de soi se réalise peu à peu par l'éveil et la manifestation de qualités féminines de bonté, compassion, écoute, bienveillance qui appartiennent à la nature profonde de notre être. De même, les pratiques spirituelles telles que la méditation, la dévotion et la prière tracent une voie d'ouverture au féminin sacré.

Voici un mantra qui nous relie à l'énergie féminine, à la mère divine :

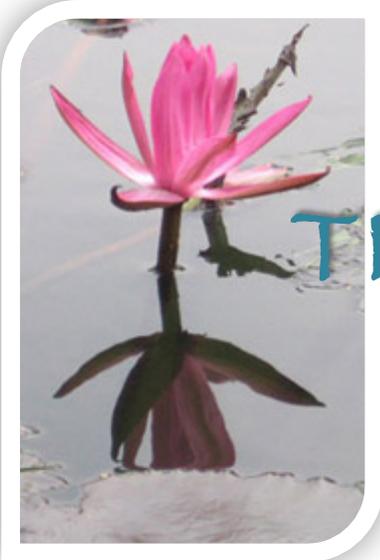
Om aim hrim klim chamundayai vicche

Ô mère de toute source créative, transforme tout obstacle en paix victorieuse

Shanti



Christina Sergi, Ph. D. Yogacharya,
Fondatrice du *Centre de yoga et de spiritualité Christina Sergi*
www.christinasergi.com et Auteure du livre *L'Ouverture, un parcours spirituel pour devenir Soi*, Novalis, 2011, disponible en librairie ou
www.louverture.christinasergi.cm



YOGA THÉRAPEUTIQUE

LE YOGA COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE

La santé, un cumul d'expériences, d'attentions,
de soins et d'imprudences.
... la santé s'entretient par la pratique d'un art de vie
qui a valeur de prévention.
Namgyal Yamphel

LA SANTÉ, C'EST PRENDRE SOI DE SOI ! PRENDRE LE TEMPS QU'IL FAUT

Chaque jour, nous prenons soin de nos enfants, de nos compagnons de vie, nous allons régulièrement chez le garagiste pour l'entretien et la vérification mécanique de nos voitures. Puis, quand il s'agit de s'occuper de nous, nous n'avons pas le temps, ou encore, nous nous sentons coupable de faire une pause juste pour nous.

Souvent, nous passons d'une activité à une autre, sans nous accorder la moindre parenthèse. Pourtant, il faut savoir dire « **STOP** » ! Pour que notre quotidien conserve sa saveur, il nous faut savoir prendre soin de soi-même, s'écouter, s'arrêter et souffler.

DIFFICILE D'AVOIR UNE MINUTE À SOI

Notre société ne nous encourage guère à décrocher pour nous tourner vers nous-même. Elle nous assaille de bruits, de décisions à prendre, de travail et de pressions en tout genre. Elle parvient même à nous convaincre qu'il ne peut pas en être autrement.

De plus, prendre soin de soi est en général assimilé à de l'égoïsme. Or, si l'égoïsme est un enfermement sur soi, s'occuper de soi-même témoigne, tout au contraire, d'une attitude intérieure d'ouverture à soi, comme à tout ce qui nous entoure. *Si l'on est capable d'attention, d'écoute, de respect, de force de caractère et de sens des responsabilités vis-à-vis de soi-même, on en est aussi capable vis-à-vis des autres.*

L'IMPORTANT, C'EST DE PRENDRE LE TEMPS

Il peut être difficile de prendre le temps qu'il faut pour faire les choses que nous avons le goût de faire. Le rythme de vie effréné que nous imposent nos obligations quotidiennes peut souvent affecter notre santé. Ainsi, nous manquons souvent de temps pour prendre soin de nous. Parfois, nous ne savons tout simplement pas comment y arriver. Pourtant, c'est simple. Il suffit de prendre le temps de faire quelque chose qui nous plait et qui nous tient à cœur. Souvent, quelques minutes seulement suffisent pour nous redonner l'énergie et la force de continuer nos activités tourbillonnantes.

ÉLABORER UN PROGRAMME DE SOIN DE SOI

La première étape consiste à dresser un bilan.

L'objectif est d'atteindre un équilibre entre, d'une part, nos responsabilités et préoccupations et, d'autre part, les choses qui nous permettent de faire le plein, de rester en santé et de conserver et même d'améliorer notre qualité de vie. Énumérer les activités et responsabilités reliées à notre travail professionnel, à notre vie familiale et dresser ensuite la liste de nos activités personnelles.

- Continuer de faire les activités que nous faisons et qui nous donnent de l'énergie, qui améliorent notre santé et notre qualité de vie.
- Commencer de nouvelles activités ou avoir recours à des services qui nous permettront de faire le plein et d'atteindre un meilleur équilibre de vie.
- Cesser de faire des choses qui alourdissent inutilement nos responsabilités actuelles et augmentent notre niveau de stress.

PRENDRE SOIN DE SOI, COMMENT ?

Besoin de solitude ? De présence affectueuse ? D'évasion ? De nature ? D'activités physiques ? De repos ? De fête ? Besoin de ne rien faire, peut-être ? Quelle que soit la forme de « *ce qui est bon pour nous* », l'important, c'est d'y prêter attention. Il faut se mettre à l'écoute de nos besoins physiques, affectifs, intellectuels et spirituels. Cela nous permet de faire le point et de sentir ce qui serait vraiment bon pour nous. Il y a autant de façons de prendre soin de soi qu'il y a d'individus. Voici quelques suggestions d'activités.

Plan physique

- Avoir une bonne hygiène de vie (saine alimentation / sommeil).
- Développer une alternance entre le travail, les tâches domestiques et les loisirs.
- Faire de l'exercice régulièrement : Prendre une marche, s'oxygéner et bien respirer.
- Prendre le temps de s'étirer, de baïller et de respirer, encore et encore.
- Insérer des temps de repos dans sa journée, prendre un bain, un sauna.
- Faire un travail manuel : cuisiner, sculpter, dessiner, tisser, etc.

Plan émotionnel et social

- Se créer ou maintenir un réseau d'amis, consacrer régulièrement du temps à nos relations avec des membres de notre famille ou des amis afin d'entretenir ces liens importants.
- Développer la confiance en soi, accepter les compliments.
- Accepter l'aide proposée par notre entourage.
- Se bercer.
- Prévoir du temps à consacrer régulièrement à nos loisirs préférés.
- Fixer son attention sur sa respiration, un son, une image.
- Dédramatiser les situations qui sont hors de notre contrôle.
- Pratiquer une technique de relaxation ou de Yoga régulièrement.
- Connaître et respecter ses limites.
- Respecter les pauses et les congés prévus.

Plan intellectuel mental

- Aller chercher des renseignements sur un sujet qui nous intéresse.
- Se laisser captiver par un roman, une lecture, une émission de télé.
- Se ménager des plages de repos, rêvasser.
- Sortir de son milieu : aller au cinéma, à une conférence, à un concert, suivre des cours.
- S'adonner à des jeux qui développent nos capacités mentales, mots croisés, sudoku, etc.

Plan spirituel

- Consacrer régulièrement du temps à des rituels spirituels qui sont importants pour nous, comme la méditation, rencontrer d'autres personnes qui partagent notre cheminement intérieur, assister à des services religieux, etc.
- Prendre le temps de profiter de la nature.
- Revivre mentalement des expériences élevantes, apaisantes, gratifiantes.
- Se réserver des temps de pause dans la journée.
- Apprécier pleinement le moment présent.
- Se réserver des moments à soi pendant la semaine.
- Tenir un journal personnel.
- S'abandonner à l'écoute d'une pièce de musique qui nous plaît particulièrement.

CONSEILS POUR RESPECTER NOTRE PROGRAMME

Chacun de nous est unique et les moyens que nous prenons pour prendre soin de nous reflètent ce caractère unique. Nous devons peut-être explorer diverses stratégies ou activités avant d'élaborer un programme qui nous convienne vraiment.

PRENDRE LES CHOSES UNE À LA FOIS

Si nous décidons d'apporter des changements importants à notre vie en vue d'atteindre un meilleur équilibre, il ne faut surtout pas tenter de tout changer en un jour. Afin d'éviter le sentiment d'impuissance et de surcharge, *comme si prendre soin de soi devenait une autre tâche à accomplir*, il faut plutôt opter pour l'ajout d'une activité dès maintenant et échelonner dans le temps la mise en application d'autres changements.

PRENDRE LE TEMPS QU'IL FAUT, C'EST AUSSI BON POUR LES AUTRES!

Prendre le temps, c'est être un peu plus présent à ce qui se passe en nous et autour de nous. Prendre soin de soi-même rejaillit de façon positive sur tout notre entourage. Pour prendre le temps, il suffit de trouver des manières de célébrer les simples plaisirs de la vie, de façon régulière, chaque jour si possible, pour aider à diminuer le stress, et ce, dans le but d'être en meilleure santé. C'est aussi dire *Merci à la Vie* pour tout ce qu'elle nous offre !

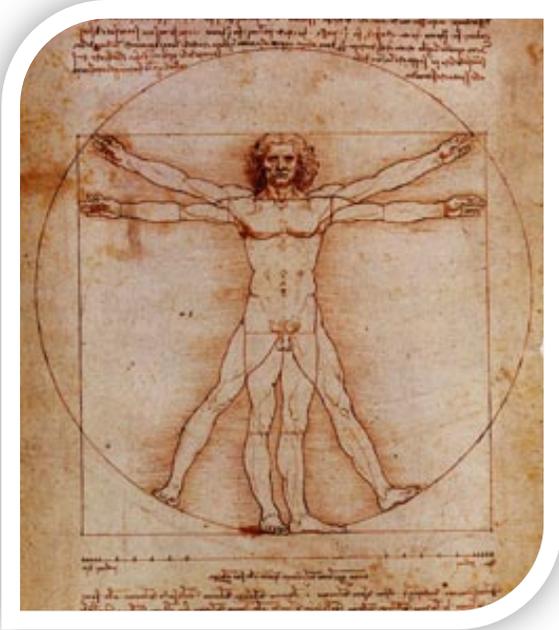
Cela peut et doit se vivre simplement, au quotidien.

Alors, qu'est-ce que je peux faire pour moi, aujourd'hui ?



Swami Locananda ~ LocanA Sansregret ~ est co-fondatrice de *PadmaYoga*, une école de formation pour professeurs de Yoga et Yoga thérapeutes reconnue par la Fédération francophone de Yoga (FFY) et la Fédération Internationale de Yoga (IYF). À l'automne 2012, elle a été nommée directrice des programmes de formation en Yoga thérapeutique à la FFY. Elle se spécialise dans l'enseignement du Yoga thérapeutique, des *Mudra*, du *Raja Yoga*. Elle est l'auteur et le co-auteur avec Patrick Vesin de plusieurs documents, CD et DVD sur le Yoga.

www.padma-yoga.org ~ locana@padma-yoga.org ~ 1-819-358-6038



SCIENCE ET YOGA

Swami Drashtananda

*Ce qui n'est pas ramené à la conscience
a tendance à se réaliser sous forme de destin.*
Carl G. Jung

SAMSKARAS ET MÉMOIRE CELLULAIRE

Nous allons aborder aujourd'hui (et dans les deux prochains articles) la question fondamentale des *Samskaras*, et voir dans quelle mesure la Science contemporaine vient valider ce concept. Cela nous amènera d'abord à clarifier la notion de *Samskaras*, leur raison d'être et leur importance dans la démarche yogique (et de connaissance de soi en général). Puis nous essaierons de démystifier la notion plus récente de mémoire cellulaire, et d'établir des correspondances avec les *Samskaras*. Enfin, nous tenterons d'éclairer ces notions par des éléments de physique quantique qui leur donnent un support scientifique, et viennent valider les enseignements Traditionnels.

Cette citation bien connue de Jung résume bien le problème de notre liberté intérieure. Et pour des Yogis aspirant à se libérer du *Karma*, elle résume bien l'esclavage que représente le destin ; ce destin qui nous lie inexorablement à la roue du *Samsara*.

Ici, le destin est pris au sens latin du terme (*fatum* = fatalité). Il n'y a pas de libre arbitre.

L'arrêt des fluctuations de la conscience, c'est le Yoga.
Patanjali

Dans cette phrase bien connue de tous les Yogis, *Patanjali* parle des *Vrittis*, traduits ici par le mot fluctuations. *Vrittis*, ce sont des modifications du mental, des mouvements (à l'origine le terme signifie cercle, par extension tourbillon).

Jetez un caillou dans l'eau calme (mental paisible), il se forme des cercles qui sont exactement les *Vrittis*. Mais si vous contemplez la surface de l'eau, sans intervenir, vous verrez aussi apparaître des cercles, lorsque des bulles d'air montent des profondeurs pour venir éclater à la surface, déclenchant ainsi des *Vrittis*.

Ce qui vient troubler notre conscience ce sont donc soit des événements extérieurs, soit des remontées de l'inconscient que la Tradition appelle des *Samskaras*. Et bien sûr, ces événements extérieurs nous influencent différemment selon ce qu'ils viennent réveiller dans notre inconscient, selon les *Samskaras* qui entrent en résonance. C'est pour cette raison que le même événement n'aura pas le même impact chez deux personnes différentes.

La conclusion est logique : pour arriver à cet état dont parle *Patanjali*, état qu'il nomme Yoga et dans lequel il n'y a plus de *Vrittis*, il faut que tous les *Samskaras* aient disparus, aient été brûlés, en quelque sorte.

Il y a de nombreuses définitions du mot *Samskara*. On parle de résidus subconscients, d'empreintes, de prédispositions, d'impulsions innées. Ce sont des impressions du passé qui ont laissé des traces, la plupart du temps inconscientes, qui conditionnent nos comportements actuels. Leur ensemble forme ce qu'on appelle la personnalité. On pourrait aussi parler de «*patterns*», de schémas répétitifs de comportement, ou plus exactement de ce qui est à l'origine de ces schémas de comportement.

Comme le dit Arnaud Desjardins, les *Samskaras* représentent le poids du passé. Toute expérience que nous vivons laisse un *Samskara*. Nos goûts, talents ou prédispositions sont des *Samskaras*.

Dans son premier sutra (cité plus haut), *Patanjali* nous donne une définition du Yoga, mais c'est de l'état de Yoga qu'il parle. Et cet état s'obtient (on devrait plutôt dire se révèle, car il n'est pas du domaine de l'avoir) par la pratique du Yoga. Laquelle pratique comporte de nombreuses techniques de purification, telles que les *Shatkarmas*, et d'autres plus énergétiques comme *Nadi Shodana*, dont le but ultime est de «nettoyer» l'inconscient de ces fameux *Samskaras*.

Plus près de nous, *Swami Shivananda* de *Rishikesh* était très clair sur ce point. Pour lui, le but de la *Sadhana*, c'était de brûler les *Samskaras*.

Si nous reprenons la phrase de Jung, cela revient à nous libérer du destin, puisqu'il n'y a plus rien à ramener à la Conscience.

Afin de comprendre ce que la Science vient apporter au concept des *Samskaras*, il nous faut maintenant aborder la notion plus moderne de «mémoire cellulaire.»

Les cellules ont-elles une mémoire, et si oui où se situe cette mémoire ?

Quel que soit notre niveau de formation scientifique, nous avons tout de suite tendance à penser à l'ADN et au code génétique. Or, des mathématiciens férus de biologie ont calculé que si toutes les caractéristiques d'une personne devaient être inscrites dans l'ADN, il faudrait environ 100 kilos d'ADN pour une personne de 80 kilos. Par conséquent, nos caractéristiques physiques et à plus forte raison nos comportements, ceux qui sont héréditaires, ne sont pas forcément et uniquement véhiculés par les gènes.

Les seules cellules qui, à mon avis, possèdent une réelle mémoire, au sens où nous l'entendons couramment, sont celles du système immunitaire.

Les lymphocytes, par exemple, sont entraînés dans les premiers mois de la vie, à reconnaître et à détruire des agresseurs précis, et se différencient les uns des autres, chacun étant programmé pour détruire telle ou telle bactérie ou virus. Chaque lymphocyte mémorise donc son agresseur et transmet cette information à ses descendants, devenant en quelque sorte «spécialiste» de l'agresseur en question. L'ensemble de ces spécialités formant autant de lignées qui constituent notre «identité immunitaire». Cette information se trouve inscrite dans les gènes, eux-mêmes distribués sur l'ADN qui se trouve dans le noyau de la cellule.

Mais en dehors de ce cas un peu particulier que constitue le système immunitaire, quelle est la pertinence réelle du mot «mémoire cellulaire», si tout n'est pas inscrit au niveau des gènes ?

Le siège de la mémoire n'est toujours pas localisé (en tout cas le cerveau n'en a pas l'exclusivité, et n'est définitivement pas un lieu de stockage), et n'est pas dans le noyau de la cellule non plus.

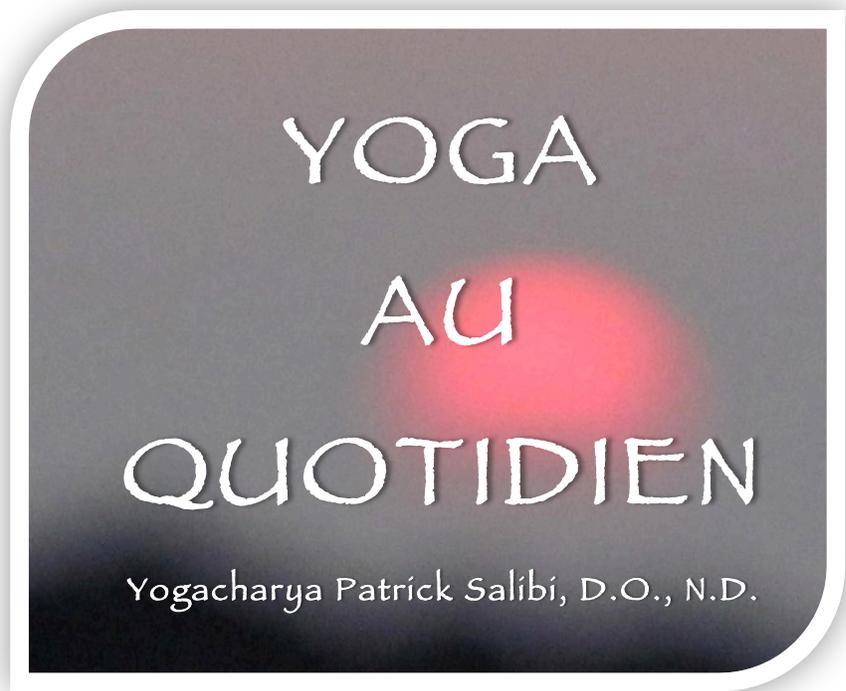
Si nous considérons le cerveau comme une interface, un capteur, un transformateur, cela ne répond pas à la question de savoir où se trouve la mémoire. TOUT est enregistré quelque part, le vrai problème est la capacité de rappel, mais pas la disparition pure et simple de l'information, du souvenir.

Mais alors où se trouve donc cette mémoire cellulaire ? Où se trouve cette information qui ne disparaît pas ?

C'est le sujet que nous développerons dans le prochain article.



Swami Dhrahananda se consacre exclusivement à la pratique de l'Analyse et Réinformation Cellulaire. Il est également professeur de Yoga, formé par Swami Madhurananda dans la lignée de Swami Sivananda et chargé de cours à l'Institut International de Recherches en Homéopathie et Biothérapies. Il est co-fondateur de l'Institut Vidya.
Pour le joindre : 1-514-712-4742



HISTOIRE DE CANARD

Il y a quelques années, j'étais assis au parc Lafontaine, lorsque mon attention fut captivée par deux canards dans l'immense fontaine d'eau qui s'y trouve. Que faisaient-ils? Ils bougeaient curieusement sur place, de différentes manières. On aurait dit qu'ils jouaient dans l'eau, comme des enfants.

Mais rapidement, j'ai réalisé que ce n'était pas du tout ce qui se passait. En observant de plus près, j'ai constaté que le canard, avec son bec, se frottait le corps, d'un mouvement constant, fluide et assez rapide. Il passait à travers différentes zones du corps, s'attardant à certains endroits, puis continuait. Aucune partie sautait son tour : les ailes, le cou, le ventre, le bassin, etc.

Il commença ensuite à battre des ailes. On aurait dit qu'il s'apprêtait à décoller, mais que les freins étaient embrayés, donc il volait sur place. Son thorax était vertical; il avait le dos presque droit comme un humain, et son mouvement était vif et actif.

« Il est en train de s'auto-traiter; il fait de la maintenance! », constatais-je.

Clairement, il dégourdissait ses ailes, pour s'assurer que les articulations étaient bien mobiles. Il créait de l'espace, allongeait et étirait, par ses mouvements, sa colonne vertébrale. Son thorax, du fait même, pouvait aussi être libéré, tout en stimulant les organes internes.

Il plongea ensuite la tête dans l'eau, et battit ses pattes dans l'air, à plusieurs reprises. Non pas pour chercher à manger, mais bien intégrer le bassin et les membres inférieurs, en relation avec le travail qu'il venait de faire.

Suite à cela, il reprit le travail avec son bec, mais cette fois-ci, plus lentement, s'attardant sur des zones spécifiques, en alternance avec des battements d'ailes, pour ensuite revenir encore une fois au travail de bec. Ses gestes s'apparentaient à différentes palpations et manipulations ostéopathiques.

Une bonne demi-heure s'était écoulée ainsi. Puis soudain, c'était terminé. Sa compagne le rejoignit, et sans se dire un mot, et ils prirent un moment de silence, et en un instant, pouf, ils partirent au vol.

À ce moment, je terminais justement mes études d'ostéopathie, et j'étais en plein développement de mon approche ostéopathique au yoga. Je me baignais là-dedans, et commençais à voir de plus en plus la vie, le corps humain et les phénomènes naturels à partir de ce paradigme-là. En effet, les canards s'auto-traitaient... mais faites gaffe, ils ne faisaient pas n'importe quoi! Ils travaillaient avec une précision impressionnante, suivant une méthodologie rigoureuse. Il y avait un sens à leurs actions. Pourtant, à ce que je sache, ils n'étaient pas allés à l'école d'ostéopathie, ou même suivi des cours ou des formations en cranio-sacré, anatomie, physiologie, ou même en yoga thérapeutique. Du moins, je n'en ai jamais rencontré dans mes classes!

Nous le savons tous, mais le prenons pour acquis: *tous les animaux dans la nature savent instinctivement comment prendre soin de leur corps, comment se nourrir, et se rétablir en cas de blessure*, et ce, sans jamais avoir eu accès à nos grandes bibliothèques et tout notre « savoir ».

Aujourd'hui, comme le démontre notre système médical, et le taux croissant de maladie, malgré les progrès médicaux et technologiques, la plupart d'entre nous, même les professionnels de la santé, ne savons pas comment réellement nous occuper de notre propre corps. Oui, nous avons lu des livres et suivons les consignes de professionnels ou d'experts, mais quand est-il de ce savoir inné, qui est encrypté dans le corps? Où est-il passé? Comment expliquer cette « déconnection » d'un point de vue biomécanique et neurologique? Et comment pouvons-nous à nouveau accéder à ce véritable Savoir? N'est-ce pas cela la véritable santé?

Nous sommes, plus souvent qu'autrement, sous l'impression que nous devons chercher à l'extérieur pour trouver les réponses à nos questions, et acquérir l'aide, et les connaissances dont nous avons besoins. Mais en réalité, ce que le Yoga nous propose, c'est que toutes nos réponses se trouvent à l'intérieur. Comme le maître de *Paramahansa Yogananda* le disait si bien, toute forme de connaissance ou savoir *externe* n'est en réalité qu'*empruntée*. Elle ne nous appartient pas.

Au fait, prenant tout ceci en considération, le véritable rôle d'un docteur (du latin classique *docere* qui signifie montrer, enseigner, faire connaître) ne serait-il pas en réalité alors de nous guider vers cette source de sagesse intérieure pour que nous puissions, à notre tour, retrouver notre autonomie et souveraineté personnelle?

Je crois bien que oui, et si je me permets de vous parler candidement, selon moi, cette noble cause appartiendra, dans les années à venir, aux professeurs de yoga, vers qui de plus en plus de gens en souffrance se tourneront pour trouver des réponses concrètes à leurs problèmes de santé et de bien-être. Ce sont de grands souliers à remplir... Accepterez-vous le défi?



Patrick Salibi, D.O., N.D. ostéopathe, yogi, et docteur en naturothérapie, est un spécialiste dans le domaine de la santé et de l'auto-guérison. Fondateur de l'OSTEO YOGA, une nouvelle science thérapeutique qui fusionne les principes de l'ostéopathie à la science millénaire du yoga, il offre diverses formations professorales et continues pour ceux et celles qui souhaitent approfondir leurs expériences pratiques du corps humain et découvrir les mécanismes internes de la maladie et la guérison.

www.patricksalibi.com

www.osteoyoga.com

Fédération Francophone de Yoga

La Fédération francophone de Yoga est un organisme sans but lucratif représentant de la Fédération mondiale de Yoga (IFY) qui est la plus haute autorité dans le monde du Yoga et dont les objectifs sont de :

- Mieux connaître les Yogas,
- Donner une meilleure visibilité aux enseignements du Yoga.
- Donner plus de crédibilité aux cours, formations, activités, matériel de développement de soi.
- Offrir aux écoles et aux professeurs certifiés, une certification internationale.
- Suggérer un statut des cours et formations, cela en accord avec la Fédération mondiale et les différentes écoles de formation pour un Yoga de qualité.
- Répertorier les écoles et les enseignants francophones.
- Produire du matériel éducatif et d'information sous formes de dépliants, brochures, courriels, etc.
- Offrir aux écoles répertoriées la possibilité d'informer sur leurs cours, formations et matériel disponibles.
- Favoriser une coopération entre les écoles et les professeurs, cela au niveau national comme international.
- Offrir des activités de formation continue aux professeurs, ainsi que des conférences, publications, symposiums et colloques.
- Offrir la possibilité aux professeurs et écoles de publier des articles sur le site de la FFY ainsi que dans les revues de Yoga partenaires de la FFY.

La Fédération fait des mises à jour régulièrement des fichiers d'écoles et de professeurs. Contactez-nous si vous ne trouvez pas l'information que vous cherchez.

La Fédération a été constituée par des guides en Yoga reconnus (Yogacharya) ayant formés des milliers de personnes et oeuvrant dans le domaine du Yoga depuis plus de 20 ans. Elle a été créée suite à un manque d'informations du public sur la qualité des cours et des formations offertes et à la difficulté du public de s'informer de façon fiable.

La Fédération offre une référence de haut niveau au public comme aux enseignants et cela pour les différentes approches du Yoga. La Fédération francophone de Yoga (FFY) est reconnue par la Fédération mondiale de Yoga (IFY) dont elle est la section francophone officielle.

www.federationyoga.qc.ca