

Fédération Francophone de Yoga

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

Revue virtuelle
Juillet 2013 Vol 1 no 4

Colloque International Francophone de Yoga

*Samedi 19 Octobre 2013
Sherbrooke – Québec - Canada*

Les Chroniques du Yoga

Yoga et tradition :
Les origines du Yoga

La Kundalini

**Expérience spirituelle
et Éveil : Voie d'ouverture au Soi**

Yoga et insomnie 1ère partie

Samskaras et mémoire cellulaire (suite)

Les enseignements de Bob Marley





Colloque International Francophone de Yoga

*Samedi 19 Octobre 2013
Sherbrooke – Québec – Canada*

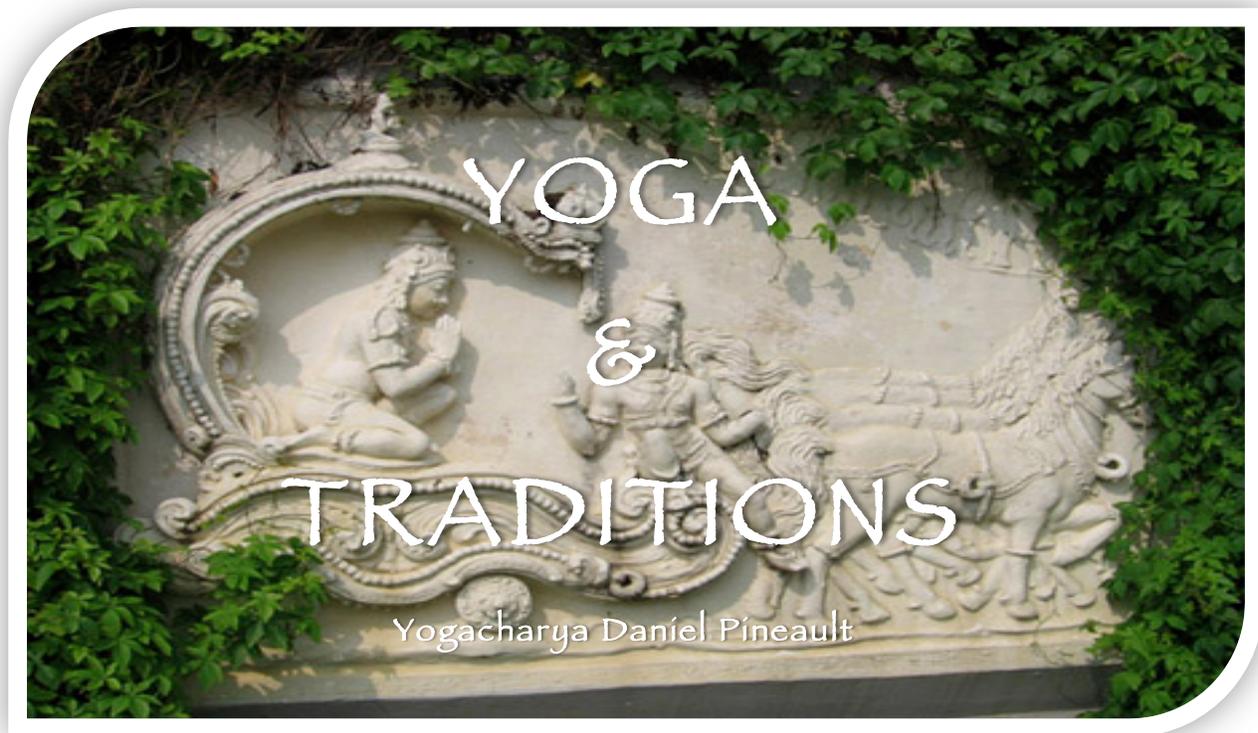
LE YOGA, VOIE D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI

*Des témoignages du cheminement d'accomplissement de soi par des maîtres en Yoga,
des récits authentiques et uniques qui vous donneront une vision nouvelle du Yoga.*

Aussi au programme, de la musique sacrée et des vidéos de l'inde sacrée.

Programme & Inscription

<http://www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2013.html>



LES ORIGINES DU YOGA... INTERVIEW DE YOGACARYA DESIKACHAR

Note de l'auteur: Les extraits présentés ici sont tirés de deux d'interviews du Yogacharya TKV Desikachar, professeur Indien avec qui j'ai étudié depuis 1999. Les références sont citées en bas de page.

Q. Plusieurs d'entre nous avons été amené au yoga par différents enseignants du Canada, des États-Unis ou de l'Europe. Pour nous qui n'avons pas été en contact avec le Yoga de l'Inde, pourriez-vous définir ce qu'est le Yoga, que vise cette discipline?

TKV Desikachar: Il y a seulement une définition du Yoga, le Yoga est un procédé d'auto-discipline pour pouvoir tirer le meilleur de ce que nous avons afin de pouvoir le donner aux autres. Souvent, nous ne connaissons pas nos acquis, le problème est que nous ne connaissons pas nos propres ressources. Le procédé du Yoga nous ouvre cette possibilité. Nous possédons beaucoup plus que ce que nous pensons avoir. C'est la Source, elle est à l'intérieur de nous. C'est pourquoi nous appelons le Yoga un miroir. Le but optimal pour un yogi est d'atteindre le bonheur soutenu et le partager avec les autres. Le Yoga est un processus joyeux.

Q. Si le Yoga est un processus joyeux, pourquoi tant de pratiquants le prennent-ils tant au sérieux?

TKV Desikachar: Comme toute chose dans la vie, nous pouvons les comprendre différemment. Souvent nous confondons les choses. Comme la première fois que j'ai été en Amérique, je pensais que tout le monde était multi-millionnaire et je percevais l'Amérique comme un pays exempt de pauvreté. Souvent nous avons des idées mais la réalité est fort différente.

Nous avons un mot Sanskrit appelé «*ananda*». Vous savez, tous les swamijis sont appelés «*ananda*». Swami Vishnu Devananda, Satchitananda, Sativananda, Pramananda, Sivananda. Pourquoi ce mot «*ananda*». C'est précisément ce bonheur soutenu, qui n'a pas de restriction ni de limite.

Q. Quelle est votre théorie à propos des origines du Yoga ?

T.K.V. Desikachar: le Yoga provient des Vedas. [...] Il y a de nombreuses références dans les Vedas sur la nature du Yoga. Il y est fait référence pas seulement comme le pratyahara (le retrait des sens), mais dans certains passages en Sanskrit, il est compris comme étant la discipline exercée sur les sens du mental. Dans les Upanishads, le Yoga est vu comme la discipline qui permet de contrôler le mental. Patanjali se concentre aussi sur le mental, tout comme le Vedanta se concentre sur Dieu.

Q. Comment le Yoga traditionnel de Patanjali se positionne-t-il dans sa relation avec le Hatha Yoga ?

T.K.V. Desikachar: Le Hatha Yoga ne figure pas dans les Sutra de Patanjali. Le terme Hatha Yoga se trouve dans le Hatha Yoga Pradipika du Yogi Swatmarama. Il est aussi présent dans certains passages des Upanishads, mais aussi loin que les Yoga Sutra de Patanjali sont concernés, il n'existe qu'un seul mot [...] et cela n'est pas mantra yoga, ni Raja Yoga, Laya Yoga ou Jnana Yoga, mais «Yoga» tout court, purement et simplement ! Tous les autres mots proviennent du Kriya Yoga et sont [utiles] pour un esprit agité qui ne peut pratiquer le Yoga. Un mental agité n'est pas libre de percevoir la nature du yoga. Pour cela, vous avez besoin de support mental ou de stimuli physique, ce que le Hatha Yoga pourvoit par voie de conséquence en préparant le champ de conscience corps-esprit à être plus apte à ce genre de perception.

Q. Qui étaient les fondateurs du Yoga ?

T.K.V. Desikachar: Nous ne savons pas si Shiva a composé les Vedas ou s'il s'agit d'une autre personne. En Inde, beaucoup de chercheurs composent des textes qui sont ensuite attribués à des sources anciennes, mais personne ne sait avec certitude qui les a réellement écrits. C'est une tendance en Inde de transformer en fait mythologique des enseignements et de les attribuer à d'anciens fondateurs pour les rendre plus authentiques. [...] Comme Shankaracharya, par exemple, qui disait qu'il avait appris tout ce qu'il savait de Gaudapada. Mais qui était Gaudapada ? C'est pour cela qu'ils disent Gurubhyo param apnoti, ce qui signifie que la clarté d'une personne devrait mettre en lumière son enseignant, non elle-même. Vous ne devriez dire à personne d'où vous tenez un mantra. Au lieu de cela, vous devriez surtout parler du Guru, jamais du mantra. C'est une loi universelle.

Q. Qu'est-ce qui distingue le Hatha Yoga d'autres exercices de conditionnement physique ou Fitness ?

T.K.V. Desikachar: Selon différents textes, «*ha*» se réfère au surya nadi et «*tha*» au chandra nadi. Lorsque ces deux canaux d'énergie, *ha et tha*, fusionnent dans sushumna [le nadi de l'épine dorsale], il se produit intérieurement une complète compréhension du Hatha Yoga. Hatha signifie aussi le pouvoir ou la force, mais quelque soit son interprétation, je crois que l'union de ces deux nadis majeurs produit une influence harmonisante sur le corps et nous permet ainsi d'expérimenter ce qu'est le Yoga. [...]

Q. LE YOGA AUJOURD'HUI –

Est-ce que les occidentaux pourront jamais rendre justice au grand héritage du Yoga ?

T.K.V. Desikachar: Je pense qu'il y a certaines pertes, mais je suis très inspiré par la dédicace à la pratique des occidentaux, aussi au soin et le souci de certaines personnes. Cela me rend très confiant, bien qu'en même temps, je sais que le Yoga est devenu un « business », une source d'argent, etc. Cela arrive même en Inde. Malgré cela, il y a de véritables enseignants dans le monde. Et pour moi, en tant qu'indien, l'Ouest est un modèle qui va jouer un rôle en lequel j'ai grande foi. Les vents soufflent depuis l'Ouest jusqu'ici et je suis très heureux à ce propos car certaines des personnes les plus remarquables que j'ai pu rencontrer viennent de l'Occident. Et mon espoir est que les maîtres du Yoga de l'Orient et de l'Occident, quelle que soit la forme de Yoga qu'ils enseignent, puissent transformer le Yoga. [...] Ce qui arrive en

Occident est une large généralisation et transmission de l'enseignement, et il y a peu de contact personnel, malheureusement. Et les étudiants doivent réellement savoir quelle est la valeur des relations personnelles.

Q. En quoi la mentalité de l'occident est différente de celle de l'Inde ?

T.K.V. Desikachar: Ce que j'aime à propos des occidentaux est leur mental qui pose des questions. En Inde, les gens ne se demandent jamais pourquoi ils devraient ou ne devraient pas faire une chose, ils le font juste sous l'impulsion de la foi. Ils ne questionnent rien - « pourquoi est-ce que tu me dis cela ? pourquoi devrais-je faire ceci ? » - ils ne se posent jamais ces sortes de questions. J'avais l'habitude de questionner mon père et il était heureux lorsque je le faisais. L'art de poser des questions est important car c'est la clé pour vous découvrir et vous connaître vous-même. La sincérité et l'amour, bien sûr, doivent être présents. Les jeunes gens sont plus aptes à questionner de nos jours, [...]

Q. Existe-t-il un quelconque danger que la tradition du Yoga puisse être diluée ?

T.K.V. Desikachar: Elle est déjà en train de l'être. Mon père a étudié sous la férule de Ramamohan Brahmachari pendant huit ans. Il était dédié et a travaillé étroitement avec son enseignant tous les jours. J'ai aussi visité Muktinath au Népal, et les sacrifices que doivent consentir les personnes là-bas, rien que pour se lever tôt, lorsqu'il fait froid, sont immenses. Pour une personne normale, il est bien sûr difficile de se lever tôt afin de s'atteler à leur pratique assidue du Yoga, mais tout dépend de l'engagement et des intentions de l'esprit. Mais l'aspect physique n'est pas l'aboutissement du Yoga. Il n'en est qu'un aspect. Le Yoga ne devrait pas être appris par l'exécution des postures. Si vous recherchez la performance des postures, alors vous diluez le yoga, mais si vous poursuivez en recherchant la motivation de l'esprit, alors il n'est pas dilué.

Yogacharya TKV Desikachar est reconnu comme un des pionniers ayant apporté la Yoga Thérapie à notre époque moderne. Il est le représentant de la tradition du grand maître Yogacharya T Krishnamacharya. Il est le fondateur du Krishnamacharya Yoga Mandiram (www.kym.org).



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 yoguïque 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



LA KUNDALINI



Kundalini – Shakti est le nom donné à l'énergie vitale présente dans l'individu et représentée sous la symbolique du serpent. C'est le caducée des médecins, il représente donc un principe vital actif et producteur d'énergie et de santé. Ce caducée représente en fait les réseaux d'énergie : *Ida - Pingala* et *Sushumna* qui sont situés dans le dos et traditionnellement représentés sur les chartes du Yoga, de la médecine Hindoue ou tibétaine, en relation avec les Chakras (vortex d'énergie reliés au nadis ou méridiens de l'acupuncture).

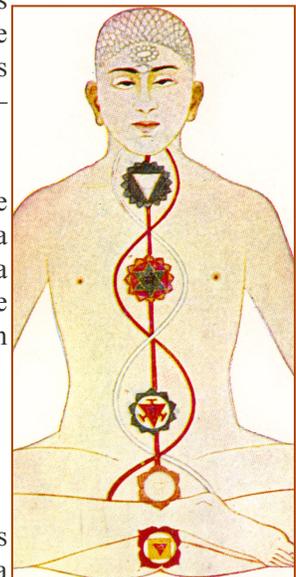
Les Chakras, comme la *Kundalini* ne sont pas une symbolique ou un mythe mais les aspects et manifestations de l'énergie dans le corps humain. Si nous ne retrouvons pas ces aspects dans l'acupuncture par exemple, c'est que la science des Chakras est aussi reliée à la psychosomatique. Il y donc une relation énergie – physiologie- émotions- mental - spirituel.

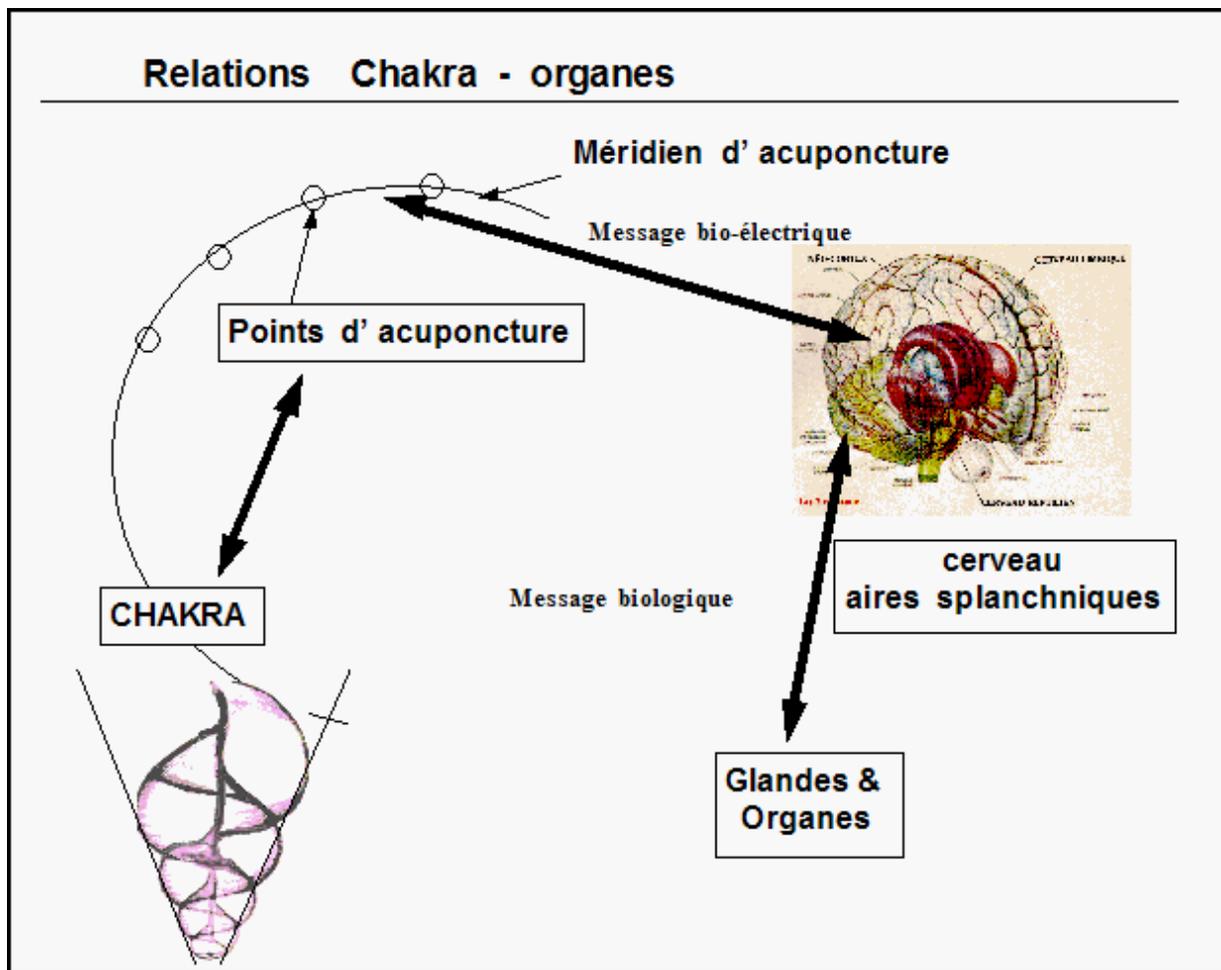
Les anciennes médecines, quelles soient d'Inde , du Tibet ou de la Chine considèrent ces liens ce qui en font des approches de santé globale. Par contre la médecine d'Hippocrate ne c'est souciée que du corps physique, organique et cela a été sa contribution a une meilleure connaissance biologique et physiologique. Ce qui place le caducée médical occidental en opposition ou plutôt comme un clin d'œil aux médecines globales et énergétiques.

Science et Chakra

Essayons de schématiser les liens énergétiques dans le corps humain.

Nous pouvons faire un parallèle avec un réseau électrique domestique : Les lignes électriques étant les méridiens d'énergie, la maison : le corps physique, le chakra (traduction : roue) sera le transformateur d'énergie. A la différence près que le méridien d'énergie communiquera au corps physique par l'intermédiaire du cerveau qui décodera dans les aires splanchniques les ordres bioélectriques des méridiens d'énergie avant de les convertir en message biologique pour les organes.





Les anciennes médecines ayant étudié l'énergie dans le corps humain nous ont livré cette connaissance. Les réseaux psychiques de *Ida - Pingala* et *Sushumna* peuvent également être reliés aux méridiens d'acupuncture de la vessie et gouverneur dans le dos, ainsi qu'aux réseaux sympathique et parasympathique. La relation physique, psychisme et énergie n'est guère intégrée dans l'occident et encore peu expliqué même dans le Yoga et les voies spirituelles. La science moderne nous permet pourtant aujourd'hui de faire ces liens. Mentionnons à ce propos les livres et ouvrages de Georges Hadjo et Richard Sunder (*La nouvelle frontière de l'invisible* – Ed Montorgueil) qui étudient scientifiquement l'énergie depuis des années et nous donnent de magnifiques photos et analyses à ce sujet. Rappelons aussi les travaux de Wilhelm Reich sur l'orgone, nom qu'il avait donné à l'énergie vitale parce qu'il ne connaissait pas les approches orientales de l'énergie

Cela est dû à ce lien psychosomatique que la kundalini et les Chakras sont restés du domaine des exercices yoguiques et spirituels et que nous retrouvons l'éveil de la Kundalini comme un critère de réalisation spirituelle. Or il n'en est rien, nous ne pouvons pas vivre sans la Kundalini, ni sans Chakra, il sont toujours actifs dans le corps humain, mais plus ou moins; comme un organe peut être en bonne ou mauvaise santé. De même qu'un organe qui serait trop stimulé, les pratiques de dynamisation excessives de l'énergie sont aussi dangereuses. Mais des exercices équilibrés et progressifs sont comme une saine nourriture énergétique. C'est ce que propose certaines voies du Yoga et spirituelles comme : le Tantra Yoga, le Raja Yoga, le Kundalini Yoga. Nous retrouvons aussi dans le soufisme comme en Égypte ancienne ou chez les Mayas cette même connaissance de la Kundalini et des centres de force mais avec moins d'expertise et de précisions que dans les Yogas.

Spiritualité et Kundalini



Chaque centre énergétique (Chakra) étant relié à des attitudes de vie, des émotions, des états mentaux, le développement de soi va donc aussi jouer sur ceux-ci et vis et versa. C'est pour cette raison que des pratiques énergétiques accompagnent le parcours spirituel des yogis afin d'utiliser toutes les capacités humaines pour s'épanouir. Nous retrouvons donc des techniques de méditation, de mantra, de visualisation, de respiration visant «l'éveil» (disons plutôt la dynamisation) de la Kundalini. Ces techniques se situent toujours dans un apprentissage équilibré et progressif qui a pour objectif l'éveil spirituel qui est l'unité. État qui est représenté par l'ouroboros, le serpent qui se mord la queue et forme ainsi un cercle, une unité retrouvée. Au niveau symbolique, nous retrouvons aussi la notion de l'œuf cosmique qui représente la naissance du monde dans les différentes traditions. Cette dynamisation de la Kundalini ne peut nullement être entreprise par de simples lectures (même de textes anciens) ou par des pratiques non intégrées dans un processus spirituel complet et accompagné par un guide certifié. Les expériences d'états modifiés de conscience sont en effet perçus comme une menace par l'organisme biologique s'ils ne sont pas vécus progressivement et de façon équilibrée.



Si la sexualité a souvent été associée à la Kundalini, c'est que l'acte sexuel est une puissante pratique énergétique qui unit les forces masculine et féminine dans une unité qui est l'orgasme. Celui-ci est un état de conscience unifiée mais involontaire et non contrôlé sauf dans le cas de pratiques sexuelles tantriques. Cet orgasme est là pour nous rappeler que l'unité est toujours en nous à chaque instant et que nous pouvons apprendre à vivre lucidement celle-ci.

Le yogi s'entraîne à gérer l'expiration (prana) et l'expiration (apana) afin de maintenir son corps en santé et de dynamiser ses Chakras. Par ailleurs, le contrôle du souffle agit sur le mental et le yogi peut ainsi gérer son agitation mentale et ces états de conscience.

L'allongement du souffle entraîne la vitalité et la longévité, la suspension du souffle entraîne le calme et la sérénité. Mais le yogi n'atteindra jamais la sagesse véritable seulement avec des exercices énergétiques, l'illumination n'est pas un flash énergétique mais un processus de connaissance de soi, d'harmonisation et en fin d'unité. Unité avec soi-même qui engendre l'unité avec l'univers et les autres que nous appelons compassion. Les mystiques de différentes traditions qui ont vécu un éveil brutal de la Kundalini se manifestait ou des niveaux de conscience modifiés ne connaissaient pas la science de l'énergie, ni les exercices correspondants, ni les états modifiés du cerveau, donc ils découvraient cela avec inquiétude parce qu'inconnu. Par ailleurs, ils étaient incapables de les reproduire. Tandis qu'un lama ou un yogi connaît parfaitement les exercices, les conditions, les effets et les contre-indications des pratiques énergétiques, il peut donc vous guider en toute sécurité et connaissance.

Choisir une voie spirituelle intégrant le travail sur la Kundalini dépend de vous. Une personne manquant de vitalité en aura le plus grand bienfait à la suivre. Des exercices énergétiques équilibrés et une connaissance des aspects énergétiques de l'humain devraient faire dans tous les cas partie d'un cheminement spirituel. Mais n'oublions surtout pas que c'est la meilleure connaissance de vos valeurs et la restructuration de vos croyances qui agira sur votre énergie, modifiera votre compréhension du monde, générera une vision plus vaste de vous et vous amènera à l'éveil.



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

EXPÉRIENCE SPIRITUELLE ET ÉVEIL : VOIE D'OUVERTURE AU SOI

Dans cet article, il sera question de l'expérience spirituelle spontanée en tant que facteur potentiel d'éveil¹.

Ce qui nous pousse à vouloir nous réaliser pleinement et à être et manifester ce qu'il y a de plus noble et de plus beau, provient de la divine source en nous. Mais le moi de surface ou la personnalité nous maintient plutôt dans une expérience limitée, horizontale de soi. Chemin faisant dans l'expérience horizontale de notre vie, il advient toutefois que nous vivions à un moment où l'autre, une expérience verticale, spirituelle qui nous éveille à cette réalité de l'âme et du divin en soi². Il s'agit d'une expérience universelle pouvant être vécue par toute personne quelque soit sa culture ou religion parce qu'elle est issue de la psyché humaine, composée du moi de surface avec ses modes d'être d'agir et de penser, (souvent associé à l'égo) et le Soi profond, la source innée de vie en nous, associé à notre verticalité et à la notion d'âme.

L'expérience spirituelle spontanée, source d'éveil

La principale caractéristique de l'expérience spirituelle spontanée c'est qu'elle est une expérience intime de l'être qui nous met en contact plus direct avec la source innée de vie en soi, notre flamme divine, notre Soi profond. Durant l'expérience spirituelle, le moi, l'égo laisse place à un nouvel état de conscience plus vrai, authentique, élevé. Le voile de l'illusion tombe, les mécanismes habituels de la pensée aussi. Nous sommes propulsés dans la Réalité de notre être et le contact avec le Soi profond facilite l'accès à de nouvelles informations et perspectives sur ce que nous sommes, notre rapport au réel ou le sens plus profond de notre vie.

¹Sur le sujet, voir *L'Ouverture, un parcours spirituel pour devenir Soi*, Christina Sergi Novalis 2011, disponible sur www.louverture.christinasergi.com ou à info@christinasergi.com

²Sur ce sujet, voir l'article intitulé : La Pâque mystique : les deux axes expérientiels de la vie humaine, section inter-spiritualité, publié par la revue virtuelle de la FFY de mars-avril 2013

Reconnaître et valoriser son expérience

Si, au retour à la conscience normale, le moi ne rejette pas son expérience ou encore ne minimise pas la valeur de l'expérience vécue et qu'au lieu de la considérer par exemple comme une « fantaisie » étrangère à sa manière habituelle d'être ou de penser, il la voit plutôt comme une opportunité de découverte de soi, s'ensuivra une plus grande ouverture, écoute et réceptivité intérieure qui favorisera l'éveil à sa réalité intérieure.

Les fruits de l'expérience spirituelle spontanée

Qu'une expérience spirituelle soit considérée comme la résultante d'une grâce divine ou de l'éveil de l'énergie de la shakti, il n'en demeure pas moins que l'expérience permet à la conscience d'évoluer et à la personnalité de rayonner un peu plus une part d'âme refoulée par la dominante horizontale de l'égo. Plus l'expérience intérieure est intense et profonde, plus grande est la chance qu'elle apporte une authentique transformation psychique. Elle pourra par exemple motiver un changement de comportement, générer une nouvelle attitude, ou encore susciter une démarche concrète d'éveil à Soi. Bref, l'expérience intérieure élève le degré habituel de conscience, stimulant de nouvelles potentialités de réalisation personnelle et spirituelle. Certaines expériences intérieures sont aussi des expériences d'appel de l'être à vivre sa raison d'être unique, son dharma³.

DES ÉVEILS INTÉRIEURS PAR :

La contemplation de la nature

Une escapade ou promenade contemplative dans la nature est l'un des plus fréquents déclencheurs pour susciter de nouveaux états spontanés d'éveil de conscience. Bien sûr, le contenu de cette expérience spirituelle et son degré d'intensité pourra varier selon chacun mais le contact avec la nature procure un calme quasi instantané qui induit un état d'ouverture à la source en soi. Aussi, le fait que nous absorbons davantage de *prana*, cette énergie de vie, purifie notre aura et augmente ainsi notre vitalité et potentiel énergétique si essentiel à notre éveil intérieur.

Les rêves spirituels

Certains types de rêves peuvent également devenir des déclencheurs, car ils suscitent une expérience hors corps saisissante dans laquelle nous voyons, ressentons et vivons avec une acuité de perception plus élevée que celle de l'égo durant l'état de conscience normale. Nous revenons de ce type de rêve spirituel avec une vision plus claire et juste, ou encore avec une idée ou inspiration nouvelle. Bref, l'expérience du rêve nous a ouvert à d'autres avenues, lieux et possibilités qui exaltent l'âme et stimulent l'éveil de la conscience.

Les pranayamas et la méditation

Contrairement aux expériences spirituelles vécues spontanément en nature (ou ailleurs) et vécue en rêves, la pratique régulière des pranayamas et de la méditation constitue une démarche concrète et pratique d'éveil à Soi. Elle permet de recevoir guidance, assistance et éveil de l'âme. Grâce à ces pratiques, l'intuition s'aiguise et des états de conscience plus élevés peuvent être atteints de manière plus fréquente et continue.

³ J'aborderai ce sujet dans un prochain article

Vivre l'Éveil par notre *Sadhana*

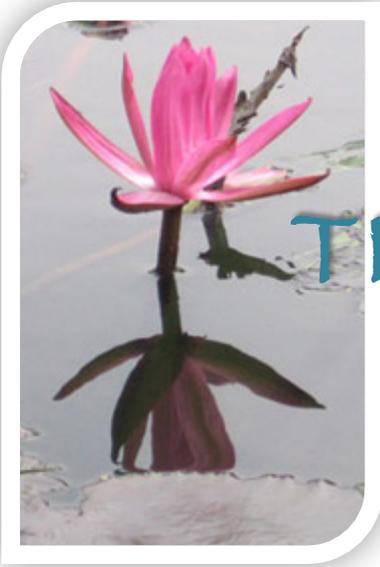
Les maîtres spirituels de tout temps et de toutes traditions ont toujours valorisé la pratique de l'intériorité, de la méditation et la prière en tant qu'outils d'éveil et d'accomplissement de Soi. Comme l'a dit Yogananda, «*Quand vous tournez votre esprit vers l'Intérieur dans la méditation, vous commencez à percevoir beaucoup plus de merveilles en vous qu'à l'extérieur*»⁴. La méditation nous apprend ainsi à nous désidentifier d'une approche linéaire et horizontale de notre vie afin d'entrer dans la grande expérience verticale de l'Éveil à notre authentique Soi divin.

Om Prema, Om Shanti



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

⁴ *A la source de la lumière*, Paramahansa Yogananda, p.104.



YOGA THÉRAPEUTIQUE

LE YOGA COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE

Ce que nous devons apprendre,
c'est la détente qui n'avachit pas,
cette détente qui déclenche, au contraire,
une tension qui correspond à l'être authentique
et permet la croissance d'une forme nouvelle.

Karlfried Graf Durckheim

YOGA ET INSOMNIE

1^{ère} partie

Le sommeil est une phase très importante pour notre équilibre physique, intellectuel et mental. Son rôle principal est de restaurer et de récupérer les fonctions cérébrales.

L'insomnie se définit par un ensemble de troubles du sommeil qui donnent l'impression de ne pas avoir assez dormi ou de ne pas avoir dormi d'un sommeil suffisamment réparateur, laissant une impression de fatigue sans fin.

L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

Bien dormir est important pour la santé à long terme. Durant notre sommeil, plusieurs processus physiologiques s'accomplissent, principalement sous le contrôle de l'hormone de croissance. La sécrétion de celle-ci par l'hypophyse stimule la régénération des tissus, du foie, des muscles, et participe à plusieurs autres réactions bénéfiques à notre corps. C'est durant le sommeil que la sécrétion d'hormone de croissance est la plus élevée. Le cerveau aussi profite de cet intermède pour éliminer ses «déchets» grâce aux antioxydants.

Le sommeil se doit d'être, en principe, réparateur et où les expériences de la journée sont intégrées et mises en ordre.

Sur le plan mental, le sommeil agit comme une soupape permettant au subconscient de s'exprimer, par l'intermédiaire des rêves, au-delà des barrières imposées par la personnalité consciente.

Sur le plan spirituel, *Swami Satyananda affirme que* « Le sommeil n'a rien d'un état passif ; au cours du sommeil profond, l'individu devient très dynamique dans la sphère de l'inconscient et il se trouve très proche de son être intérieur. Pourquoi le sommeil donne-t-il autant d'énergie, de fraîcheur et de bonheur ? L'explication est qu'il ne subsiste qu'un léger voile entre vous et votre être intérieur pendant la phase de sommeil profond ».

CONSÉQUENCES

Les conséquences de l'insomnie se font vite sentir : fatigue, somnolence, irritabilité, pertes de mémoire et difficultés de concentration. De plus, tous nos points faibles deviennent plus évidents : aggravation de problèmes digestifs, de migraines, de symptômes de ménopause, de douleurs musculaires, etc. Les problèmes de vigilance qui découlent de l'insomnie peuvent être lourds de conséquences :

- le manque de sommeil serait responsable d'un grand nombre de difficultés scolaires, au primaire en particulier;
- la somnolence au volant représenterait de 25 % à 50 % des causes d'accidents de la route selon certaines statistiques;
- une privation de sommeil, qui dure plus de quelques jours affecte également le système immunitaire, lequel est particulièrement actif durant la nuit. C'est d'ailleurs pourquoi on recommande davantage de repos aux personnes atteintes de rhume ou de grippe.

SYMPTÔMES

- De la difficulté à s'endormir.
- Un réveil prématuré.
- Des réveils intermittents durant la nuit.
- Une impression de fatigue au réveil malgré un sommeil normal.
- De la fatigue, de l'irritabilité et des troubles de concentration durant le jour.
- Une anticipation anxieuse de l'arrivée de la nuit.

PRÉVENTION

Voici quelques trucs pour adopter un mode de vie favorable au sommeil.

- Faire de 20 à 30 minutes d'exercice par jour
 - Une randonnée à vélo
 - Une petite promenade dans le jardin
 - Une bonne marche surtout après le repas du soir
- Faire attention au repas du soir
 - Qu'il ne soit pas trop copieux ou encore trop tard, près de l'heure du sommeil
- Éviter la consommation d'excitants
 - Café, thé, alcool peuvent souvent être remplacé par des boissons chaudes, calmantes qui donnent une sensation de réconfort
- Se détendre avant de se coucher
 - Éviter de regarder la télé qui présente des événements troublants
 - Préférer lire un bon livre ou encore écouter de la musique
- Aménager un environnement qui favorise le sommeil
 - Une chambre aérée, où le rangement est fait
 - Des couleurs et des textures agréables

YOGA THÉRAPEUTIQUE

Les problèmes de sommeil peuvent avoir une multitude de causes. Le Yoga, agissant sur l'ensemble de l'organisme, permet d'équilibrer le terrain et de réduire l'effet négatif de ces causes.

En Yoga thérapeutique, nous allons insister pour faire circuler l'énergie dans tout le corps.

Nous allons également tenir compte des difficultés pour trouver le sommeil.

Le Yoga ne se limite pas à une pratique posturale et inclut une discipline intérieure qui peut réduire et même faire disparaître les troubles du sommeil. Nombre d'insomniaques chroniques s'aperçoivent que l'effet d'une pratique régulière de Yoga met peu à peu un terme à leurs nuits difficiles.

Le Yoga propose une pratique régulière, quotidienne, faite à heure fixe, et dont le contenu est adapté au type d'insomnie. Comme nous l'avons vu, l'insomnie peut être de divers types et les postures de yoga choisies tiendront compte de ce contexte.

Dans tous les cas cependant, trois grandes pratiques très simples seront bénéfiques.

- Avant de se coucher, faire une série de mouvements croisés pendant 1 minute.
 - Les mouvements croisés sont bénéfiques car ils remettent en route un rythme parfois brisé de la vie quotidienne.
 - Par exemple, il suffit de placer le coude droit vers le genou gauche et ensuite de placer le coude gauche vers le genou droit en accordant le souffle avec les mouvements : la rencontre du coude et du genou se fait sur l'expiration.
- La respiration yogique complète, lente, régulière et profonde, où l'on favorise progressivement l'allongement de l'expiration induisant un effet calmant.
 - Cette pratique sera faite le soir, au lit, avant de s'endormir, mais également à n'importe quel moment de la journée.
- La relaxation quotidienne qui pourra être reprise avant de s'endormir.

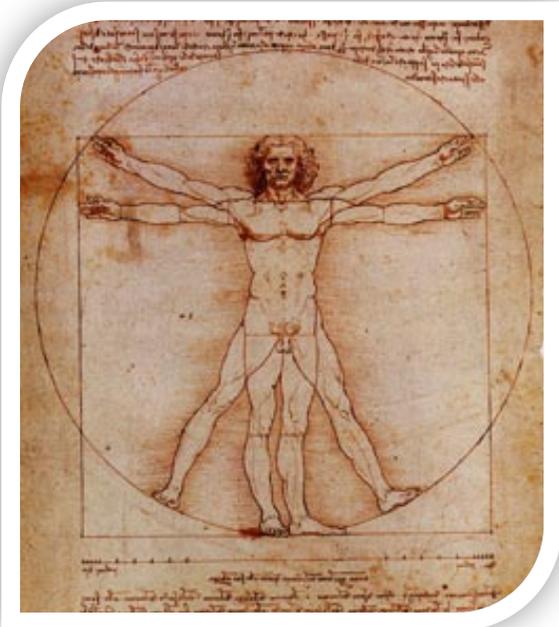


À partir de ces trois pratiques générales, nous allons ajouter du travail plus spécifique. À vous de choisir ce qui vous convient le mieux.



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

Swamí 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 suite

Nous avons vu dans le précédent article que la mémoire ne se trouve pas dans le cerveau, celui-ci étant un capteur, une interface, mais non un réservoir. Cette notion est de plus en plus acceptée du grand public avec le concept de «mémoire cellulaire». La mémoire est en fait une information, qui conditionne le bon fonctionnement de nos cellules. Cette information peut aussi malheureusement être faussée, déformée, et va altérer le fonctionnement cellulaire, l'extrême étant constitué par le cancer.

Mais la cellule n'est pas non plus un réservoir d'information, comme pourrait le faire croire ce terme de «mémoire cellulaire». Où se trouve donc cette information ?

Pour tenter de répondre à cette question, je vais faire référence aux travaux d'Émile Pinel. Émile Pinel était un mathématicien passionné de biologie. Il a étudié la cellule sous l'angle des mathématiques, et en est arrivé à la conclusion qu'il existe trois champs qui conditionnent l'existence et la vie de la cellule.

Avant d'aller plus loin, définissons d'abord ce qu'est un champ : c'est une portion de l'espace qui est structurée, où s'exerce une force. Par exemple, notre corps physique est un champ, un champ de matière. Nous occupons une portion de l'espace de manière structurée, cette structure étant décrite par l'anatomie. Nous connaissons aussi des champs moins matériels, comme le champ gravitationnel, responsable de l'attraction terrestre, ou un champ magnétique, etc. Mais cette définition doit être élargie.

Dans son étude de la cellule, Émile Pinel est arrivé à la conclusion qu'il existe trois champs, champs qu'il a nommé H1, H2 et H3.

H1 est celui qui concerne le domaine physique, la structure visible de la cellule. Un champ fait de matière, soumis au vieillissement. Autrement dit l'équivalent de notre corps physique.

H2 est un champ de mémoire, relié à l'ADN, qui en est en quelque sorte le réceptacle, dans le monde matériel. On pourrait parler de lieu d'encodage.

H3 est un champ de transmission, relais entre les deux précédents, et transmetteur de l'information à la matière. Ce champ, totalement immatériel, bombarde la cellule des informations nécessaires à son fonctionnement, voire à sa guérison si nécessaire.

H1, c'est ce que les spécialistes voient sous leur microscope, l'anatomie d'une cellule, ce qui leur permet sans hésitation de distinguer une cellule du foie d'une cellule osseuse.

H2, c'est le code qui va permettre à une cellule osseuse de se diviser en formant d'autres cellules osseuses et non des cellules du foie. L'ADN est considéré comme le réceptacle de ce code. C'est le lieu de lecture du code génétique. Dans ce champ de mémoire, tout est simultané, le temps n'existe pas. Il emmagasine les informations venant des expériences du champ H1, et également les informations venant du champ H3. Accessoirement, si j'ose dire, cela vient renforcer la notion d'un ADN qui est modifiable selon les messages venant de l'environnement, et vient bousculer nos conceptions à propos de la génétique.

H3, c'est l'information qui va être donnée, par exemple, à la cellule osseuse (au niveau de H2) pour qu'elle puisse se diviser un certain nombre de fois en d'autres cellules osseuses.

Le champ H1 perd de l'information (ce qui est une explication du processus de vieillissement, où les cellules fonctionnent moins efficacement), et disparaît au moment de la mort.

Par contre, dans H2 l'information augmente avec le temps, et à la mort il disparaît également, après avoir déversé son contenu dans H3. H2 porterait l'Inconscient et le Subconscient.

Quant au champ H3, Pinel a prouvé mathématiquement que si H1 et H2 disparaissent (à la mort) H3 subsiste. En fait, H3 est a-local et a-temporel. Nous avons là une approche de la notion d'âme individuelle... et immortelle. Immortel ne signifie pas un temps qui s'écoule à l'infini, mais qui se situe hors du temps (et de l'espace aussi). H3 serait le Supraconscient.

Cette notion de champ est transposable à tous les niveaux, celui des tissus, des organes, des systèmes, et de l'univers entier. C'est ce qu'on appelle un système fractal. C'est-à-dire qu'il se reproduit à l'identique aux différentes échelles, chacune incluant l'autre. Le champ H3 est responsable de l'organisation de toute la matière. C'est ce que le physicien David Bohm appelle un ordre implicite : un champ sous-jacent qui orchestre la matière.

C'est ce que l'on connaît sous le terme de champ morphogénétique. C'est lui qui «dirige» les cellules lors du processus de cicatrisation, par exemple, et tout au long de leur vie, y compris lors de la division. Les médecins contemporains ont voulu rendre hommage à la Tradition en nommant ce champ morphogénétique «Champ A», en référence aux archives Akashiques.

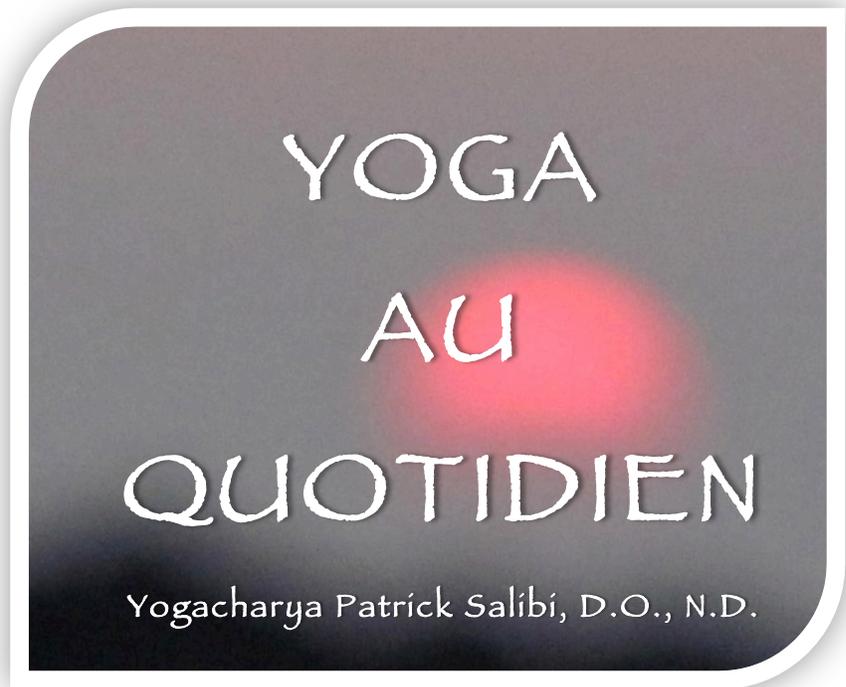
Pour éclairer ces notions par des applications concrètes, on pourrait dire que, dans le domaine thérapeutique, H1 concerne la médecine allopathique et sa conception mécaniste du corps. H2 serait du domaine des médecines énergétiques. Quant à H3, il serait plus du domaine des médecines de l'information, ou des médecines quantiques. L'exemple le plus ancien étant l'homéopathie (qui n'est pas une médecine énergétique), et maintenant les approches rendues célèbres par Deepak Chopra, et toute une technologie d'avant-garde, encore peu connue.

Les trois champs H1 H2 et H3 correspondent donc aux trois données fondamentales de l'Univers : information, énergie et matière.

Nous verrons la prochaine fois comment le concept de champ morphogénétique vient éclairer notre compréhension de certaines notions Traditionnelles, en particulier les *Samskaras* évoqués dans l'article précédent.



Swami Dhrastananda 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



LES ENSEIGNEMENTS DE BOB MARLEY

«Qu'est-ce qui se passe ?» demanda le disciple à son maître.

«Je ne me reconnais plus.

Je n'ai plus de Feu.

Je n'ai plus d'envie, et je ne suis même pas fatigué.

Je ne suis pas triste ni même déprimé.

Et contrairement à d'habitude, je ne suis pas en colère ou frustré après moi d'être dans ce statu quo. Je ne me flagelle plus! Je suis calme et serein dans mon cœur, et au fait, je n'ai jamais été aussi bien dans toute ma vie...

Mais je ne me reconnais plus.

Est-ce que j'ai toujours mon amour pour la Quête?

Est-ce que cette phase va passer?

Suis-je sur la bonne route?»

Et le Maître répondit:

«Tu fais d'immenses progrès! Félicitations!

Ce sont des symptômes de maturité et de sagesse!

Souviens-toi, la vie est cyclique. La nature est cyclique: Il y a différentes phases, le jour et la nuit, l'automne, l'hiver, le printemps et l'été.

Tu n'y peux rien, c'est la nature des choses. Le processus intérieur suit le même mouvement.»

«Il y a des phases. Des moments où tu es en mode de création, prêts à tout changer, et d'autres, où c'est plus tranquille, un certain statu quo.

Lorsque l'eau change de forme, juste avant de devenir un gaz, elle passe par un plateau où aucun changement ne semble apparent. Ce moment est crucial. C'est là où les molécules se réorganisent, et intègrent en elle le potentiel pour changer de niveau. »

« L'élève débutant est impatient, et croit qu'il doit toujours faire quelque chose.

Il ne maîtrise pas encore les mouvements de la vie. Lorsqu'il est dans la phase de stuto quo - le véritable moment où le système INTÈGRE le nouveau potentiel - il panique. Il ne fait pas confiance au processus. Il sent qu'il DOIT faire quelque chose. Il commence à tourner sur lui même, comme un chien qui court après sa queue. Il est désespéré! Il essaye à tout prix de générer des émotions, dans l'espoir de se propulser vers l'avant. Mais ceci ne change rien. Il gaspille son énergie, et son temps, au lieu de prendre un moment, pour intégrer et de simplement se réjouir du silence intérieur, du calme dans sa vie. Il est ANXIEUX parce qu'il ne fait pas encore confiance au processus, à la vie. Il pense encore que c'est lui qui contrôle! »

« Le Chemin de La Vie, en réalité, n'est pas une question de contrôle, mais plutôt comme on dit en anglais: *surrender*. S'abandonner en toute confiance, au pouvoir Créateur - à Dieu. Cet abandon est le fruit de la pratique de Yoga, et d'une connaissance approfondie de soi, et des cycles de la Nature.

Tu fais confiance, et tu as la foi. Tu connais le «Jeu», et le processus de manifestation... et c'est grâce à cette Sagesse intérieure que tu peux maintenant, pour la première fois, te déposer et te réjouir du MOMENT. Nul besoin de stimulation pour forcer le changement. Le tout se fait naturellement, sans effort. Dépose toi, et ENJOY! Tu l'as bien mérité.»

Comme Bob Marley le disait:

*«Don't worry about a thing,
Cause every little thing gonna be all right !»*



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 (IYF) 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 (IY) dont elle est la section francophone officielle.

www.federationyoga.qc.ca