

Fédération Francophone de Yoga

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

Revue virtuelle
Novembre 2013 Vol 1 no 6

Les Chroniques du Yoga



Yoga Darshana
De l'ingénieur...

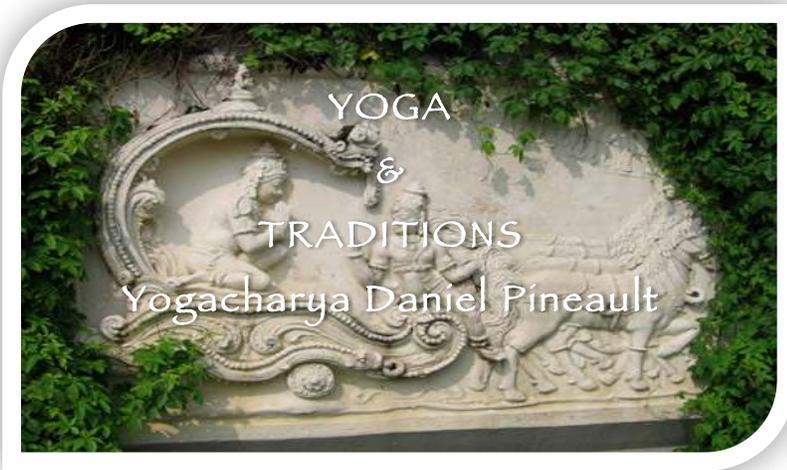
au maître spirituel

Le symbolisme de la crèche de Noël

Yoga et insomnie ~ 3ième partie

Le feu du désir

La perspective du ciel ~ 2ième partie



YOGA DARSHANA

Un point de vue pragmatique

La doctrine du Yoga est un des six points de vue de la pensée Indienne classique contenue dans les Vedas. Il exprime une façon de concevoir ce qu'est l'évolution de l'être humain.

Le mot *Darshana* est issu de la racine sanskrite «dr» qui signifie «voir», «point de vue», une façon de voir le monde. Les six *Darshana* seraient apparus entre 500 et 200 av JC, visant à diminuer la souffrance et augmenter la clarté d'esprit. Les darshanas ont été rédigés sous forme de Sutras et par la suite, abondamment commentés par

plusieurs interprètes. Ils constituent des tentatives pour décrire la Vérité et les moyens de l'atteindre.

Mimansa, le premier point de vue fondé par Jaimini, enseignait la correcte **pratique des rites Védiques** comme moyens de salvation. Ce texte mise sur le rituel pour résoudre les épreuves de la vie. Nous faisons de même aujourd'hui, face à la mort ou autres étapes déterminantes de notre vie, en ayant recours aux rituels de funérailles, de prières ou de festivités marquantes.

Nyaya est un système de **raisonnement logique** fondé par Gautama basé sur l'acquisition de la connaissance juste. Ses règles d'argumentation ont été adoptées par toutes les autres écoles de pensées Hindoues, en autres dans les débats oratoires.

Vaisheshika, fondé par le sage Kanada est une doctrine du discernement, de la distinction et de la différence. C'est un point de vue qui **étudie la nature de l'existence** pour en définir les diverses réalités que sont les Dravyas : la terre, l'eau, la lumière, l'éther, le temps l'espace l'âme et l'esprit. *Vaisheshika* et *Nyaya* sont des points de vue jumelés.

Samkhya, signifie **énumération**, nombre, nomenclature. Fondé par Kapila, auteur des *Samkhya Sutra*, ils décrivent les éléments de l'existence en 25 catégories, les Tattvas. Le non manifesté - *Purusha* et le manifesté - *Prakriti* représentent les polarités qui sont la fondation de toute existence. Cette manifestation évolue selon trois énergies distinctes, les tri-gunas: Rajas, Tamas et Sattva. *Samkhya* et Yoga sont des points de vue inséparables omniprésents dans l'Hindouisme.

Yoga Darshana est l'ancienne tradition du yoga, de la racine YUG joindre, unir. C'est une méthode codifiée par Patanjali, ayant pour principale structure, le Raja Yoga, qui vise non moins que la cessation des fluctuations de la conscience pour l'atteinte de l'état transcendantal ultime, le Samadhi. De tous les darshanas, **le Yoga est le plus pragmatique, invitant constamment à la pratique personnelle et l'expérience directe.**

Vedanta est le dernier Darshana qui culmine dans l'enseignement d'une réalité absolue : l'homme est uni à Brahman et l'objet de la vie est de réaliser cette vérité par l'acquisition de la connaissance, l'intuition et l'expérience personnelle subtile.

Les *Brahma Sutra* (ou Védanta Sutra) ont été composés par Rishi Badarayana, ils représentent l'aboutissement de la pensée Indienne.

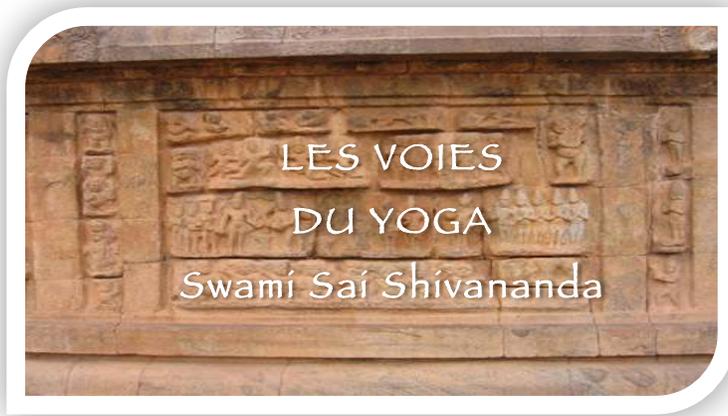
Le Yoga est une doctrine universelle qui s'adresse au corps au souffle et à la conscience de l'adepte. Contrairement au Vedanta qui affirme l'omniprésence divine, le Yoga propose une démarche qui accepte l'affirmation ou non de la présence de Dieu. En Yoga, le cheminant trouve sa propre vérité par l'expérience de son corps, de son souffle et de sa conscience, il peut repousser les modèles tout faits d'avance pour définir sa propre réalité Ultime.

Mon professeur Desikachar nous invitait toujours à demeurer constamment vigilant et à baser notre vie sur l'expérience et les faits vécus personnellement. Dans un anglais fortement teinté d'accent indien, il répétait souvent «*Don't just be another monkey*» que je traduis ici librement par : «Ne cherche pas à imiter les autres... trouve ta propre voie».

Aujourd'hui, je constate que le Yoga permet cette démarche universelle, non partisane, grandement utile dans nos sociétés multiculturelles qui peinent à se définir.



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 yogique 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



DE L'INGÉNIEUR AU MAÎTRE SPIRITUEL?

Comme vous le savez je suis docteur ingénieur, j'ai deux doctorats : un en écologie et un en énergie solaire. Aujourd'hui, je suis président de la Fondation et de la Fédération francophone de Yoga, reconnu comme grand maître en Yoga et nommé à la Présidence mondiale du Yoga et ai reçu le Patanjali Award (l'équivalent du prix Nobel en Yoga),... alors la question est comment passe-t-on d'ingénieur à grand maître en Yoga. Quel est le parcours ? C'est un peu ce que je veux

vous présenter afin de donner des clés de réalisation de soi et d'accomplissement de soi. Car il

s'agit bien de s'accomplir, cela est le chemin du Yoga. Certes il y a peu de swami et de docteur ingénieur en même temps mais cela existe nous faisons par exemple partie d'un comité de recherche science et Yoga.

En tant qu'ingénieur j'ai développé deux dimensions spécifiques en relation science et Yoga:

- 1- la connaissance du cerveau et des états de conscience, cela avec des mesures scientifiques
- 2- L'écologie du travail, que maintenant nous appelons Yoga en entreprise, écologie du travail ne signifie pas plus de productivité mais accomplissement de soi dans son travail, et aussi bien sur meilleure concentration, meilleure créativité... élément que le Yoga nous apporte et qui sont applicables dans tout travail.

Le Yoga est une science du mieux-être, une science de réalisation de soi.

Un point différent est que le scientifique lui ne fait jamais partie de l'expérience tandis que le yogi lui fait partie de l'expérience. Le chemin du Yoga est la connaissance de soi, disons entre 2 mots *co* et *naissance* soit naître à soi-même c'est-à-dire «réaliser sa vie».

Lorsque l'on parle d'accomplissement de soi on ne parle pas de bonheur, le bonheur est toujours conditionnel, «je serais heureux quand j'aurais réalisé ceci ou cela ou cela n'est pas la sagesse, le mot sagesse viens du latin «sapere» qui signifie «goûter», goûter la vie, le «carpe diem» latin aussi vivre l'instant présent et non vivre dans le futur hypothétique.

Bien sûr pour la majorité des gens, être ingénieur, avoir un bon salaire, une belle maison, une femme charmante, cela est réaliser sa vie non bien sûr cela est très bien mais ne suffit pas à être un humain «réalisé»..

J'ai enseigné à des milliers de personnes et aussi des centaines de personnes âgées, et j'ai vu ces aînés de 80 ans ou plus, ils avaient accompli des choses dans leur vie mais n'étaient pas en unité avec eux mêmes car ils avaient oublié l'être dans leur cheminement de vie.

Dans le bouddhisme nous disons : «le samsara est dans le nirvana et le nirvana dans le samsara» soit l'être est dans le monde et le monde fait partie du Divin aussi.

Car qu'est qu'un humain réalisé ?

Devenir vraiment un ETRE HUMAIN c'est-à-dire un être en relation avec son humanité et un humain en relation avec sa spiritualité. Teilhard De Chardin disait : «Nous ne sommes pas des humains à la recherche de l'esprit mais des êtres spirituels à la recherche de leur humanité». C'est cela voyez-vous et en plus : **l'esprit à besoin de l'humain pour s'exprimer se matérialiser et aussi évoluer. Oui j'ai bien dis évolué** car l'esprit évolue car s'il n'évolue pas il serait inerte et donc mort. Donc l'esprit a besoin de votre humanité ...et oui. ... C'est pour cela que si vous êtes à l'écoute de vous-même, si vous cheminez sur le chemin de la connaissance de soi, vous aurez des indices, des orientations pour vous accomplir. Non ce n'est pas le destin mais des choix de vie.

Dans le Jnana Yoga ou Yoga de la connaissance, il est dit que le but du Yoga est d'être réel, «de vivre votre propre réalité dans le présent». Etre en réalité et non réalisé l'être ... qui est déjà en vous. Disons dévoiler l'esprit en vous.

Mon parcours, ce n'est pas : un jour je me réveille et ma vision du monde à changer ...ou j'ai eu un éclair de conscience comme St Paul sur le chemin de Damas (mais je ne suis pas sûr qu'il ne faisait pas un crise d'épilepsie en fait). Si certaines personnes prétendent à des illuminations soudaines, cela est comme le satori dans le zen, cette expérience n'est pas stable, c'est ce que l'on appelle un pic de conscience. Non le chemin est progressif, du reste dans le Bouddhisme le terme employé est «La voie graduelle vers l'éveil». Donc graduelle, il faut cheminer, apprendre, pratiquer

Qu'est-ce que j'ai pratiqué moi-même, plus de 40 années de démarches dans différentes voies spirituelles : Yoga, bouddhisme, soufisme, ésotérisme chrétien... Dans ce cheminement, vous découvrez l'humain et la conscience et vous vous ré-unifiez. Et ce sont vos choix de vie au quotidien qui vont déterminer votre accomplissement personnel. Oui il y a un travail d'harmonisation, de ré-unification de soi pour ensuite vire l'Unité, l'unité être et esprit, car voyez vous le terme «samadhi» signifie «UNITÉ», devenir un être humain unifié. Il ne s'agit nullement de vivre des expériences extra-corporelles ou mystiques.

Bien sûr j'ai été dans des ashrams et des monastères, bien des lieux de connaissance et plus propices à l'intériorisation. Mais tout centre de Yoga est aussi cela.

Non, vous ne pouvez pas seulement dire je vais mieux me connaître en étant seulement attentif à mon quotidien. Il vous faut nécessairement des outils, des techniques et des professeurs pour vous les apprendre, comme dans n'importe qu'elle dimension de vie. Il faut des efforts pour vivre le non-effort.

Dans le Bouddhisme comme dans le Jnana Yoga, il nous est dit que la souffrance vient par notre ignorance. Ignorance de nous-même et des causes et effets (du Karma). Notre ignorance nous amène a des identifications : au corps, aux émotions aux pensées... le yogi perçoit qu'il est plus que cela, non pas qu'il n'est pas corps-émotions-mental mais aussi esprit et que ces quatre dimensions sont reliées entre elles.

Bien sûr, cela n'est pas facile... mais ce n'est pas non plus difficile... Pas facile, car nous nous identifions à nos souffrances, souffrir nous donne le sentiment d'existence. La non identification nous libère des souffrances.

Le Yoga va découvrir une non-séparativité que toutes les dimensions de notre être sont reliées et interdépendantes, c'est la fin de la séparativité qui nous isole et que nous avons créé pour nous protéger en fait. C'est encore une fois dans le Bouddhisme ce que nous appelons «notre visage originel», c'est-à-dire notre visage réel notre être spirituel.

Suivant les différentes pratiques méditatives (Yoga, tibétain, soufisme,...etc) que le méditant développe des états de conscience qui sont différents car leur pratiques sont différentes. Peut-on dire que un méditant qui développe des états de conscience vit un état d'éveil ? Oui bien sûr car il développe : la clarté mentale, le discernement, le contact intérieur, un changement de perception de ses valeurs et de lui-même... Donc, oui la méditation amène cet état d'éveil et il est nécessaire de la pratiquer pour le vivre et le but du Yoga est celui ci.

Par ailleurs, ce méditant qui va développer une plus grande lucidité va aussi développer plus de créativité, de dynamisme mental, etc. ce qui va favoriser son accomplissement personnel. D'autre part, nous avons vu que la réalisation de valeurs courantes ne suffit pas à vivre votre accomplissement personnel car ce que vous faites aujourd'hui, votre travail, le pays ou vous êtes, ce n'est pas nécessairement ce que vous avez à vivre.

Et pour savoir si vous êtes dans votre chemin de vie LA SEULE POSSIBILITÉ est votre écoute intérieure la communication avec votre dimension spirituelle et cela nécessite votre pratique méditative. La méditation va ouvrir une porte mentale vers votre réalité d'être. La méditation va éclairer avec lucidité et neutralité votre vie.

Ne plus lutter, c'est aussi ne plus lutter contre soi-même, le Yoga ne veut pas que vous deveniez quelqu'un d'autre mais que vous deveniez vous-même, certes cela sera quelqu'un que vous ne connaissez pas encore et qui surprendra votre entourage.

Affirmer votre différence soyez vous même.

Être comme tout le monde relève du domaine de l'instinct et non d l'intelligence humaine

Bien je vous donne des critères d'éveil spirituel:

- Non séparativité : Nous l'avons vu se réunifier.
- Non désir : Cela n'est pas ne plus avoir de désir, non pas du tout, mais d'être libre du résultat.
- Sans Attente : Ce qui ne signifie pas que je n'ai pas d'objectifs, c'est l'unité avec votre objectif qui vous assurera de l'atteindre et d'être dans votre chemin de vie.
- Non déterminé : C'est-à-dire que je ne pense pas que tout est déjà écrit, que ma vie ne peut pas changer, que toutes les valeurs et patterns peuvent se modifier. Si je reste dans le mental, celui-ci va répéter ce que je connais car le connu est sécurisant, mais il n'y aura pas de nouveauté dans votre vie car c'est votre cerveau de droite qui crée la nouveauté, disons lui donne accès. Non déterminé : C'est être dans le présent, je n'imagine pas mon futur mon devenir, car cela serait reproduire mon connu mon passé. En étant dans le présent je suis un homme neuf c'est la fin du vieil homme. En fait vous devez apprendre à vous surprendre au lieu de vous projeter.
- Non Né : C'est-à-dire être en relation avec le «Non Né» en soi, soit l'être en vous qui ne meurt pas.
- Sans espoir : C'est-à-dire vivre le présent et non attendre le futur ou regretter le passé.
- Et bien sûr : Unité : être et humain.

C'est ce que prônait Jung quand il parlait «d'individuation», c'est-à-dire d'accomplissement de soi, et cet accomplissement nécessite le retour vers l'intérieur sans négliger l'extérieur. Quand des personnes parlent de «Libération», elles pensent se libérer de leurs contraintes quotidiennes, de leurs soucis, de leur passé, alors de quoi vous voulez être libre... eh bien de vous...mais en fait la «libération spirituelle», c'est se libérer de soi-même c'est-à-dire de toutes ses attentes et bien comprendre la notion de non-attachement (et non pas de détachement qui est encore une lutte avec soi-même).

C'est ce que disait Krishnamurti quand il parlait de : «Se libérer du connu».

Ces aspects de réalisation demanderons bien sur de nouveaux paradigmes (cadres de pensées) :

- La dualité sera remplacé par l'harmonie
- L'ascétisme par l'équilibre
- Les interdits par le discernement
- La séparativité par l'universalité
- La dépendance par l'autonomie
- Le jugement et la culpabilité par la reconnaissance de soi
- Le profit par la sagesse : goûter la vie
- La recherche du bonheur par le contentement : la recherche incessante du bonheur vous empêche de vivre votre vie et de développer votre conscience témoin.
- La lutte par la tolérance et la compassion

Tout cela n'étant pas simplement de la théorie mais des attitudes concrètes au quotidien. Le changement véritable est la conscience et non lutter pour que cela change. La cessation de la lutte naît avec la Conscience Témoin. Il suffit d'être et non de réaliser l'être. Ne pas être un autre mais simplement soi-même en totalité

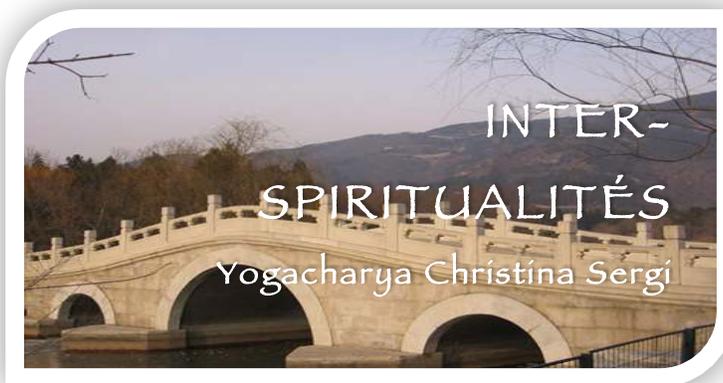
Ne pensez pas que votre accomplissement personnel vous apportera de la reconnaissance de vos amis, de vos collègues ou de votre famille,... Non, de la reconnaissance de personnes faisant le même travail d'accomplissement de soi seulement, mais à 80 ans quand vous vous assiérez dans votre fauteuil vous vous direz : «je suis une personne en harmonie avec moi-même et le monde est meilleur après moi».



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

LE SYMBOLISME PSYCHO SPIRITUEL DE LA CRÈCHE DE NOËL

Prélude : alors que j'étais enfant à la maternelle, je reçus en cadeau lors d'un tirage, un grand livre cartonné, qui une fois ouvert crée une crèche de Noël en trois dimensions. Ce fut un moment magique qui marqua le début de ma fascination pour les images, scènes et symboles spirituels issus du récit de Jésus. Je vous partage donc ici quelques-unes de mes perspectives sur ce sujet qui fut relié aussi à l'un des aspects de mes recherches doctorales.



La crèche constitue la scène-type de la célébration de Noël dans la tradition chrétienne. Elle est à la fois un mélange de récits de traditions orales et mythiques pour exprimer la naissance du divin sur terre. Elle est liée au mythe de l'immaculée conception qui se retrouve aussi sous différents modes et représentations dans d'autres traditions culturelles ou religieuses. Le mythe est un récit symbolique exprimant une réalité existentielle, spirituelle, plus profonde. Il est en ce sens un enseignement pour favoriser l'ouverture de la conscience sur ce qui transcende le plan horizontal de la compréhension humaine. Donc, nul besoin de chercher à lire ces récits sous le mode littéral, en voulant par exemple démontrer leur véracité historique car ceux-ci correspondent plutôt à des « faits psychiques ».

Ainsi, que dire sur le sens psycho-symbolique de la Nativité et de la crèche de Noël ? D'abord, que le récit est étroitement lié à la venue du solstice d'hiver, le moment le plus sombre de l'année durant lequel les peuples anciens effectuaient des rituels pour célébrer le retour, la naissance du soleil qui était vénéré comme un Dieu. Au niveau symbolique, cette image représente la venue de la lumière dans notre conscience afin de naître à qui nous sommes vraiment. Pour naître à Soi, nous avons besoin d'aller à l'intérieur, dans la crèche de notre cœur, de notre psyché. La crèche symbolise ainsi cet espace intérieur, psychique comportant divers aspects de nous-mêmes qui doivent s'harmoniser, s'unifier pour favoriser l'émergence du Soi divin.

La crèche ou mandala de l'être

La mise en scène de la crèche constitue une sorte de mandala imagé qui nous invite à méditer les diverses composantes de notre univers psychique, à savoir, le niveau instinctif et inconscient, qui est symbolisé par la présence d'animaux; le niveau humain relationnel et émotionnel correspondant aussi à notre Je conscient, symbolisé par les bergers; et le niveau spirituel, associé au supra-conscient, représenté par les rois mages. Au centre de la scène, l'enfant divin, symbole du Soi profond et de notre identité unique.

Voyons un peu plus en détail ces symboles psychiques :

Le bœuf et l'âne: Le niveau instinctif, inconscient

La présence du bœuf et de l'âne dans la crèche nous renvoie au niveau primaire de notre existence terrestre. Le bœuf représente le niveau instinctif, tandis que l'âne représente notre mental. Ces deux aspects doivent être transmutés pour favoriser la croissance du Soi. L'énergie sexuelle doit être canalisée vers les chakras supérieurs tandis que les conditionnements de la pensée mécaniste doivent faire place à l'intelligence intuitive et créatrice. Dans la crèche, le bœuf et l'âne soufflent sur le corps du nouveau-né pour le réchauffer. Ceci souligne toute l'importance du souffle, en tant que source de vie et dont l'usage conscient pourra nourrir et soutenir la lumière de notre être.

Marie, Joseph et Les berger : le niveau humain, conscient

Le berger correspond au « Je » conscient, qui peut participer à la naissance du Soi lorsqu'il demeure dans une attitude d'humilité, de simplicité, qualité que nous devons valoriser pour être sensibles et ouverts à la réalité de qui nous sommes vraiment. Dans la crèche, l'enfant est entouré de deux aspects de l'être, le féminin (mère), et le masculin (père), représentant les deux polarités énergétiques du corps subtil, *ida* (lunaire) et *pingala* (solaire). C'est par l'harmonisation et par l'union de ces polarités que s'éveille la shakti-kundalini, le feu intérieur, spirituel, pour que naisse notre Soi divin, notre Christ intérieur.

L'enfant divin, le centre psychique

L'enfant nouveau-né représente tout ce qu'il y a en nous de potentialités divines. « Il est une révélation du tout puissant qui réside en nous ». (J. Campbell). C'est le noyau central de notre psyché et celui-ci doit être pris en compte pour pouvoir vivre notre raison d'être unique et manifester les qualités de l'âme durant l'expérience d'incarnation. Lorsque les différents aspects de soi que sont l'égo (niveau primaire) et la personnalité (niveau conscient) se mettent au service du centre psychique, du Soi, sa croissance devient possible et les qualités divines latentes stockées dans le supra-conscient peuvent alors davantage se manifester.

L'Étoile et les mages, le niveau spirituel, supraconscient

Les rois mages arrivent à la crèche guidés par une étoile. Cette dernière correspond à l'étoile divine de notre destinée supérieure qui, lorsque nous la suivons, nous guide vers notre pleine réalisation. Elle représente aussi l'éveil et l'ouverture du chakra *ajna* qui apporte la vision intérieure, guidance et inspiration sur la voie de notre accomplissement.

Les rois mages représentent les aspects supérieurs de notre être qui nous accompagnent sur la voie de l'éveil. Ils offrent leur appui et soutien sous forme de cadeaux symboliques : l'or pour nous assister au plan matériel ; l'encens, pour accompagner nos méditations et la proximité au divin ; la myrrhe, symbole de mort, rappelle l'importance de la dimension éphémère de notre existence afin de mourir à ce que nous ne sommes pas afin de naître à la vie divine.

C'est ainsi que l'ensemble de la scène forme un *mandala* (cercle - symbole sacré de totalité) qui induit un état d'unité intérieure invitant à méditer les composantes de notre propre être et à éveiller notre conscience à la réalité spirituelle en soi afin de faire briller notre unique lumière.

Que la lumière spirituelle du nouveau solstice illumine votre cœur afin que s'épanouisse tout au cours de l'année qui vient, votre Soi profond.

Om 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



YOGA ET INSOMNIE

3^{ième} partie

Jusqu'à maintenant, nous avons vu les asanas qui peuvent être utiles pour soulager l'insomnie. Il nous reste à aborder le *Pranayama*, les *Mudra* et la relaxation.

Plusieurs pratiques respiratoires peuvent influencer le sommeil. La respiration yoguïque complète est cependant une pratique de respiration qui offre une détente nerveuse profonde.

MAHAT YOGA PRANAYAMA

La respiration yoguïque complète

Associant les trois phases de la respiration, abdominale, thoracique et claviculaire, la respiration yoguïque complète constitue la base de toutes les pratiques de respiration et de conscience du souffle du Yoga. C'est l'enchaînement souple et continu de ces trois phases de respiration. C'est un mouvement de continuité, ample et harmonieux qui emplit les poumons d'air vivifiant et surtout qui déplisse les 70 millions d'alvéoles pulmonaires que, paraît-il, nous possédons.

Inspiration ... Expiration ...

Inspiration ... Expiration ...

Inspiration ... Expiration ...

Assis simplement dans une posture stable et confortable, ou encore allongé en *Shavasana*, la posture de détente, il suffit d'observer le mouvement régulier du souffle, son va-et-vient naturel qui se fait sans effort et sans tension.

Le simple fait de se concentrer sur l'air qui entre et qui sort nous apaise déjà. Prenons quelques instants pour s'installer dans cette observation et goûter vraiment à l'air que nous respirons.

La respiration commence toujours par une expiration lente, profonde et complète.

- Expirer lentement et profondément.
- Inspirer lentement par le nez en soulevant les muscles du ventre d'abord.
- Puis, laisser le souffle continuer à monter dans la cage thoracique. Les côtes s'écartent.
- Enfin, la poitrine se soulève jusqu'aux clavicules.
- Laisser une courte pause naturelle s'installer.
- Expirer lentement, toujours par le nez, en rentrant le ventre en premier.
- Puis, les côtes se rapprochent et finalement les clavicules s'abaissent.
- La poitrine revient à sa position de départ.



BIENFAITS

- La respiration yoguïque complète permet de garder le tissu pulmonaire en bon état.
- Elle fait travailler le muscle cardiaque, active la circulation sanguine.
- Elle oxygène bien le cerveau, augmente l'efficacité du métabolisme.
- Cette respiration apporte une détente nerveuse.

On peut placer les mains sur le ventre et la poitrine pour bien sentir le mouvement de vague de la respiration.

Porter son attention de façon plus précise sur l'expiration et la laisser s'allonger doucement en comptant mentalement.

La respiration yoguïque complète peut se pratiquer de plusieurs façons, chacune avec ses bienfaits bien précis et aussi ses contre-indications. Dans la pratique que nous proposons : ventre souple, inspirer et expirer du bas vers le haut de la cage thoracique, cette respiration est très bénéfique à l'amélioration de la santé en général et surtout, c'est la manière la plus calmante et la plus apaisante pour le mental.

À pratiquer sans aucune contre-indication, quelques centaines de fois par jour.

MUDRA POUR S'ENDORMIR

Les femmes posent la main gauche sur le bas-ventre, la main droite sur la main gauche en passant le pouce droit sous le pouce gauche. Pour les hommes, c'est l'inverse : main droite sur le bas-ventre, main gauche par-dessus.

Respirer profondément avec une expiration profonde en soupirant pour laisser les énergies usées de la journée s'écouler. Respirer ainsi une douzaine de fois.

Puis, placer la main droite sur le ventre autour du nombril et la main gauche sur la main droite en passant le pouce gauche sous le pouce droit. S'absorber dans l'observation de la respiration. Encore une fois, faire une douzaine de respirations.

Enfin, placer la main gauche sur le plexus solaire, la main droite sur la main gauche en passant le pouce droit sous le pouce gauche. Laisser le souffle nous porter.

Si on ne dort pas encore, recommencer le cycle. Sinon, bonne nuit et bons rêves !



Position des mains pour les femmes
Point de vue tel que nous voyons nos propres mains.
Les hommes font l'inverse.

RELAXATION ET *SHAVASANA*

Shavasana, la posture de tranquillité et d'immobilité par excellence pour trouver une détente profonde est une des postures les plus élégantes du Yoga.

De nombreuses études indiquent que les techniques de relaxation peuvent être très efficaces pour soulager l'insomnie.



Les respirations lentes et profondes activent le système nerveux parasympathique. Une respiration douce, fluide, libre et profonde relâche les nerfs et calme le mental. Tous les muscles du corps se détendent et la fatigue est remplacée par un regain d'énergie.

L'immobilité est préférable car l'immobilité du corps apaise le mental. Ce calme intérieur induit par la relaxation a un effet très positif sur les insomniaques.

S'allonger sur le dos confortablement, prendre conscience de sa respiration. Puis, observer comment le corps prend contact avec le sol.

Relâcher le corps avec chaque expiration. Sentir son corps devenir lourd, de plus en plus lourd. Sensation de lourdeur, de densité dans le corps entier. Imaginer que le corps se dépose de plus en plus sur le sol avec la sensation qu'il s'enfonce doucement tout comme si nous étions étendus sur du sable. Il est important de se permettre de s'abandonner avec confiance sur le sol, de se sentir entièrement et totalement supporté.

Porter ensuite l'attention sur la respiration normale et naturelle, plus précisément sur les narines. Sentir ainsi l'air qui pénètre dans les narines à l'inspiration et l'air qui ressort à l'expiration, sans chercher à en ralentir le rythme ou à augmenter la capacité respiratoire. Ne pas penser à autre chose. Si les pensées vagabondent, les ramener simplement vers la respiration.

Observer l'état intérieur dans lequel on se trouve. Paix, calme, harmonie.

Paix, calme, harmonie.
Bonheur, douceur, Joie de vivre !
Et dodo !

Hari Om Tat Sat



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

LE FEU DU DÉSIR

Samedi dernier, alors que je prenais une marche sur la rue Sainte-Catherine, j'ai eu la chance de croiser une amie à moi que je n'avais pas vue depuis longtemps. En discutant avec elle, elle m'a annoncé qu'elle travaillait à présent comme danseuse nue au centre-ville.

Je lui ai demandé si elle aimait ce qu'elle faisait et elle me répondit qu'elle faisait beaucoup d'argent. Après son troisième soir comme danseuse, elle avait été confronté à un choix : soit elle se déconnectait de son corps, soit elle embarquait dans le jeu. Elle choisit d'assumer, et donc, à partir de là, elle commença à dériver un grand plaisir à jouer avec l'énergie sexuelle.

Sur Sainte-Catherine, comme vous l'avez sans doute déjà remarqué, il y a un bar de danseuses nues pratiquement à chaque coin de rue. C'est un phénomène assez unique, à l'échelle mondiale, soit dit en passant.

Je pensais intérieurement : « comment se fait-il qu'il existe autant de bars de danseuses nues, et que la business de massages érotiques soit en aussi grande floraison ? Et qu'en est-il de la pornographie web elle, qui ne cesse pas de croître, de se multiplier, et de prendre toutes sortes de formes et d'apparences pour satisfaire aux différents goûts ? » Ces phénomènes sociaux passent à présent inaperçus. Nous en sommes devenus désensibilisés, et ça fait partie de la vie. À quel point la sexualité de l'homme a-t-elle été refoulée, pour qu'il ait à présent besoin d'autant de manières pour faire sortir son trop-plein ? N'est-ce pas signe qu'il existe un problème à quelque part ?

La tendance sociale vers ladite « égalité entre les sexes », qui a pour effet de polariser la femme vers son énergie yang, et l'homme vers le yin, n'aurait-elle pas également quelque chose à voir là-dedans ?

En somme, cette rencontre m'a beaucoup touché, comme vous pouvez l'imaginer, et m'a ouvert une porte par rapport à mes propres tendances intérieures- désirs et sexualité. Ce sont en effet des sujets sensibles qui nous touchent, en tant qu'humains, dans ce qu'il y a de plus fondamental et vulnérable en nous. Il n'est pas réellement surprenant que nous évitions d'adresser le sujet socialement.

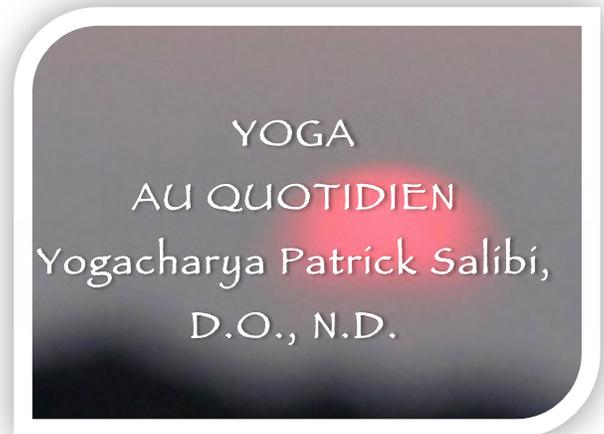
En tant que Yogi, mes modèles ont toujours été des saints et mystiques, passé et présent, ce qui représente pour moi un idéal - celle de la maîtrise de soi absolu. La chasteté, ou sublimation de l'énergie sexuelle, fait partie de toute tradition spirituelle authentique, et invite l'Homme à s'élever au-dessus de son identification matérielle, afin de cheminer vers sa nature spirituelle.

Bien entendu, à mon tour, je n'ai pas hésité à essayer de maîtriser mon énergie sexuelle, mais à ma grande surprise, j'ai été rapidement confronté à la puissance du Feu intérieur qu'est le DÉSIR.

Buddha ne disait-il pas que le désir était à la source de la souffrance ? Oh que oui ! Lorsque le désir brûle en nous, mais que l'objet de notre désir n'est pas accessible, le corps se tord sur lui-même, et l'esprit tourne et tourne dans le but de créer un plan pour satisfaire sa soif. Même lorsque nous y arrivons, la satisfaction n'est jamais garantie. Comme les Rolling Stones disaient : « I can't get no... Satisfaction ! »

Dans la tradition yogique, la luxure- ou le désir- est considérée comme l'un des cinq voleurs spirituels. Comment faire pour vaincre ce voleur spirituel de la luxure ?

Il existe un dicton qui dit : « ce à quoi tu fais face s'efface, ce que tu fuis, te suis ». Ce même principe s'applique en ostéopathie. Pour pouvoir détendre une tension, il faut entrer directement en relation avec elle. Autrement, nous ne pouvons pas avoir un véritable effet à long terme sur elle. De la même manière, plonger dans sa grotte intérieure, et faire face à la tentation du Serpent n'est pas chose facile. Au fait, avec un peu d'humilité et d'honnêteté, nous réalisons rapidement pourquoi cela avait été refoulé en premier lieu. Il est tellement brûlant et son appétit est sans fin. Si nous lui donnions l'opportunité de s'exprimer pleinement, il nous consumerait vivant.



Alors comment faire pour lui faire face sans se perdre dans l'océan passionnel des désirs?

La plupart d'entre nous se contenteront de vivre à la surface pour éviter de se faire consommer. C'est une noble décision. Mais pour ceux qui souhaitent vraiment goûter au plein potentiel de la vie humaine, il faudra plonger dans l'abîme intérieure, et faire l'expérience consciente de tout ce qui y habite réellement.

L'importance d'un guide

À l'essence de la philosophie yogique, le gourou ou maître a toujours été, et demeure, l'élément central de la pratique. Sans l'aide d'une personne qui a lui-même, par la grâce de son maître à lui, passé à travers l'océan des désirs, il est impossible d'espérer vaincre le Serpent, et éventuellement se servir de son potentiel pour créer et servir la vie.

Il n'est pas facile pour l'esprit nord-américain d'accepter ce concept. D'ailleurs, le mot gourou est désormais très intimement relié à la secte ou même au charlatanisme.

Pourtant, Krishna lui-même, dans la Bhagavad-Gita nous parle de l'importance d'un maître. En voici un exemple (4.34) :

*tad viddhi pranipatena
pariprasnena sevaya-
upadeksyanti te jnanam
janainas tattva-darsinah*

Cherche la connaissance transcendante d'une personne qui a réalisé le Soi,
en te prosternant humblement, par la recherche sincère, et par le service.
Les sages qui ont réalisé la Vérité t'instruiront. (4.34)

Swami Sivananda ajoute au même sujet :

«Un Guru est absolument nécessaire pour tout aspirant à la voie spirituelle. Ce n'est que le Guru qui trouvera vos défauts. La nature de l'égoïsme est telle que vous ne serez pas en mesure de trouver vos propres défauts. Tout comme un homme ne peut pas voir son dos, de même, il ne peut pas voir ses propres erreurs. Il doit suivre un Guru pour espérer élever ses qualités et éradiquer ses défauts».

Comment faire pour vaincre le Feu du désir ?

Il nous faut du courage, de l'humilité, et surtout de l'honnêteté. De plus, en ressentant la réalité du corps, il n'est pas possible d'inventer d'histoires. Les désirs passionnels, comme tous les autres, habitent dans le corps. Et l'Âme, d'une certaine manière prisonnière, ou identifiée avec le corps, peut ressentir la FEU et la douleur générée par le désir. Au contact de cette douleur, une prière intérieure se forme naturellement, demandant l'aide de Dieu. L'Esprit de Dieu envoie toujours sa grâce aux étudiants sincères qui veulent vivre dans la Vérité, et surtout, qui sont prêts à tout laisser pour Lui. À travers le serviteur qu'est le Maître ou Guru, il nous guide doucement mais sûrement, et ce en toute sécurité, à travers l'Océan de la création, où nous pourrions finalement connaître la paix éternelle.



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



LA PERSPECTIVE DU CIEL

Partie 2

Cette perspective radicalement différente ne nous est d'ailleurs pas étrangère, mais trop souvent on ne lui donne pas suffisamment d'importance pour pouvoir la cultiver. Il existe cependant une pratique spécifique qui peut aider cette Vision à s'ouvrir, cette pratique s'appelle le *sanyam*. Toute transformation, que ce soit la transformation de la matière dense ou la transformation d'une matière plus subtile, comme le mental humain, demande une concentration d'énergie. Le ferronnier applique ce principe quand il administre de la chaleur au métal pour lui donner une forme de son choix. Dans l'art de la transformation spirituelle, une certaine chaleur doit aussi être appliquée au mental pour accéder à une conscience plus haute, car toute transformation demande une accumulation d'énergie. Ce phénomène de transformation prend parfois place spontanément dans des actes qui requièrent une grande

concentration soutenue. La création en art est un de ces actes, mais ils peuvent aussi se produire dans la vie courante. Entre notre premier et notre dernier souffle, l'occasion infiniment précieuse d'ouvrir notre regard est toujours là. Mon père était mécanicien de précision, sa profession lui demandait parfois de travailler pendant de très longues heures. Il m'a raconté un jour, dans un de ses rares moments de confidences, qu'il lui arrivait parfois au milieu du vacarme assourdissant des machines, après des heures d'un travail intense qui exigeait de lui une précision et une concentration extrême, d'entendre du chant Grégorien, comme si les machines elles-mêmes chantaient, comme si l'univers avait un son, et sa fatigue fondait comme neige au soleil. De telles expériences pointent le regard vers la réalité profonde. L'expérience de concentration totale n'a bien sûr rien à voir avec la mécanique ou tout autre objet de notre concentration, mais toute situation où le mental demeure sans effort sur un point donné peut être un catalyseur. **Le *sanyam* commence quand la concentration se stabilise sur un point donné, il s'approfondit quand cette concentration se stabilise en elle-même, et enfin, il atteint son apothéose dans un état de quiétude profonde. Dans le *sanyam*, la stabilité de la concentration sur un point donné, la stabilité de la concentration en elle-même, et enfin la stabilité dans la Quiétude où le mental perd sa conscience individuelle confluent dans l'Unicité. Le *sanyam* ouvre la porte de l'Un.**

Un sculpteur applique la technique du *sanyam* à son art quand sa concentration est si profonde que la pierre, ses mains, son être ne sont plus des entités séparées. Les sculpteurs Inuits décrivent leur expérience de sculpter comme un acte chamanique, où ils deviennent un avec la pierre pour que la statue déjà contenue dans la pierre se révèle à eux. Il ne leur reste ensuite qu'à enlever l'excédant de pierre pour révéler la statue qui est déjà là. L'acte créateur véritable surgit à l'apex de la conscience où la division s'arrête. Là, le nom et la forme ne sont plus séparés, la forme et sa signification ne sont plus séparées, l'être humain et l'Espace créateur ne sont plus séparés. Ainsi l'art prend racine dans le Sacré et il a des implications profondes sur l'artiste, sur l'objet d'art et sur les témoins de cet art.

Un grand empereur commanda un jour un paravent au plus grand peintre de son royaume. Ce paravent devait représenter le symbole de sa dynastie, un dragon vert et un dragon rouge. Le peintre accepta la tâche à la condition que la soie la plus fine du royaume soit mise à sa disposition et qu'aucune contrainte de temps ne lui soit imposée pour accomplir son œuvre. L'Empereur accepta ses conditions. Les artisans les plus experts tissèrent une soie si fine que neuf années s'écoulèrent pour produire le métrage nécessaire à la toile de fond. Le peintre passa dix-huit autres années à peindre le paravent même si l'empereur impatient envoyait régulièrement ses émissaires pour le rappeler à l'ordre. Un jour enfin, le grand peintre annonça que l'œuvre était prête. En grande pompe, le tableau fut dévoilé en présence de tous les dignitaires du royaume. À la grande horreur de l'Empereur, deux simples lignes, une rouge et une verte s'entrelaçaient sur la soie noire inestimable. L'empereur furieux fit emprisonner le grand artiste. Cette nuit même, dans le silence de son palais, l'empereur inconsolable vint contempler le désastre du paravent gâché et, à sa grande surprise, devant ses yeux émerveillés, il vit deux grands dragons un rouge et un vert, prendre vie avec une finesse de détails incomparable, comme s'ils étaient devant lui, dansant sur la soie sans pareille et emplissant son cœur d'une joie sublime. Empli de cette vision exquise, l'empereur fit immédiatement relâcher le prisonnier et lui demanda humblement son secret. Le peintre le guida dans les grottes où il avait créé son chef d'œuvre. Dans la première grotte, il avait peint deux dragons admirables, les plus infimes détails étaient représentés, jusqu'à la plus petite écaille. Dans la deuxième grotte, il avait peint la même composition, mais les détails étaient légèrement moins précis, ainsi de suite, dans chacune des grottes en enfilade, un couple de dragons étaient représentés, chaque fois avec un peu

moins de détails, pour aboutir aux deux lignes, une rouge et une verte, peintes sur le paravent. Ainsi, grâce à la puissance du *sanyam* du grand maître, les dragons étaient devenus un symbole vivant empreint du pouvoir de transmettre la paix qui vivait en lui. Le *sanyam* découle de la réalisation que l'espace Créateur et l'Espace créé ne sont pas séparés, ils sont Un. La possibilité de réaliser cette Unité n'est jamais très loin de nous. On dit que quand le disciple est prêt, le Maître se présente. Le Maître se présente bien sûr, car le Maître est toujours là, une simple orientation du regard le révèle. Le Maître n'est pas une existence fragmentée dans le temps et l'espace, il est la substance première, le Vide créateur, et il se révèle dans la vision de l'Unicité.

Avez-vous remarqué qu'il existe certains moments qui ont une qualité totalement différente ? Cette différence réside dans très peu de chose, comme l'a écrit Andrée Appercelle : «Parfois, un simple mouvement d'épaule déplace la perspective du ciel». L'art est un de ces mouvements d'épaule. Il a le pouvoir de transformer en danse un simple mouvement comme la marche. La différence réside dans une qualité de présence où le champ de la conscience est unifié, en d'autres mots, le corps, le sol, l'air, la lumière sont une même réalité et révèlent une beauté qui n'est pas de ce monde. Le corps n'est pas vécu comme une réalité physique isolée, car tout en marchant, l'être comprend et réalise que son corps n'est pas une réalité séparée de son environnement. Est-ce alors le corps qui déplace l'air en bougeant, ou est-ce l'air qui initie le mouvement du corps en se déplaçant ? La frontière entre l'espace intérieur au corps et l'espace extérieur au corps fond et la danse seule est, l'Espace seul est. En ceci, l'art est une clé de la conscience.

Parfois la vie nous laisse entrevoir la lumière fulgurante de l'Être et l'art est certainement une clé magique du déploiement de cette vision. Lors d'un atelier d'improvisation, j'ai eu la grâce d'un de ces moments inoubliables. Le but de l'atelier était de toucher l'authenticité du mouvement, que l'on peut perdre si facilement dans les mouvements appris et répétés d'un style de danse. Durant la première partie du cours, nous avons dansé en petits groupes, les yeux bandés, pour entrer dans l'intériorité du mouvement, puis le professeur demanda deux volontaires. Il les plaça dos-à-dos et demanda à l'un d'entre eux d'initier un mouvement, n'importe quel mouvement de son choix et d'émaner ce mouvement de toute la force de son être pour le transmettre à l'autre danseur. Le rôle du deuxième danseur était de ressentir le mouvement dans l'espace et de lui faire écho en le reproduisant. Sans le voir, cela semblait tout à fait impossible. Assis sur le sol, nous observions en silence, et à notre grand émerveillement, le premier danseur se mit en boule et le deuxième danseur fit de même. Un autre couple se prêta à l'exercice. L'un déplaça son poids en avant dans une fente, l'autre suivit le même déplacement de poids dans une fente avec une légère variante du mouvement des bras. La magie se répéta encore et encore avec de multiples partenaires choisis au hasard, et dans 80 % des cas, le mouvement était reproduit sans effort, à la grande surprise ravie de tous les participants, surtout de ceux qui se prêtaient à l'exercice. Parfois, l'intention était trop mentale et le courant passait mal, dans ce cas-là, plus les participants essayaient, moins ils réussissaient, et nos rires explosaient légers, joyeux, sans raillerie aucune, et soudainement en arrêtant d'essayer, la magie se produisait à nouveau.

Ce que j'ai vu ce jour-là est resté gravé dans ma mémoire. J'ai ressenti avec une fulgurance indescriptible que l'Espace n'est pas vide, il est vivant, intelligent. Il peut non seulement recevoir et transmettre l'écho d'un son ou d'un mouvement, mais il lie intimement les danseurs entre eux comme une substance fluide et invisible, il sous-tend le mouvement visible, en fait, il est la base même du corps. Il est la raison pour laquelle les danseurs peuvent danser à l'unisson, il vibre à travers les corps, il est le rythme, il est la conscience du geste, dont la puissance est accrue par sa résonance à travers plusieurs corps, il porte et transporte les corps. Les danseurs le ressentent parfois comme une chaleur, un courant mystérieux, une liesse exquise qui n'a plus rien à voir avec la technique, la chorégraphie, il ne reste que la danse, et la plénitude de l'Espace resplendit. *«Si ce n'était pour ce point, ce point immobile, il n'y aurait pas de danse, et il y a seulement la danse».* (T.S. Eliot)

L'art a une dimension sacrée indéniable. En fait, la seule véritable importance de l'art est d'en réaliser la dimension sacrée. Je pourrais dire la même chose de la vie, c'est sa dimension sacrée qui est importante, et dans cet éclairage, notre propre forme physique et subtile devient une indication de l'Espace. Un simple ajustement du regard révèle la transparence de l'Être et nous ramène au cœur de la création, dans l'Espace qui est l'essence de la forme, sa résolution et son point de départ. Notre *sanyam* est maintenant le plus beau de tous les *sanyams*, le *sanyam* sur l'Être, et la Quiétude est désormais la seule forme de notre Joie.



Deep Priya vit dans l'Himalaya en Inde, où elle enseigne et continue à approfondir sa propre pratique.

Héritière d'une tradition sans âge, elle veut partager l'immense grâce d'une connaissance claire, directe et puissante dont de telles âmes ont besoin pour pouvoir continuer leur déploiement.

<http://www.9mandalas.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