

Fédération Francophone de Yoga

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

Revue virtuelle
Mars 2013 Vol 1 no 2

Les Chroniques du Yoga

Yoga & Traditions
Les voies du Yoga
Inter-spiritualités
Science et Yoga
Yoga thérapeutique
Chronique libre et ouverte
Yoga au quotidien



Cette revue virtuelle est écrite par des Maîtres en Yoga.

Le coordonnateur de la revue est *Swami Sai Shivananda*.

Tous droits réservés par la FFY.

Les illustrations et photos sont libres de droit.

Yoga & Traditions

Pondicherry, Inde , 2009.

Photo de LocanA Sansregret

Les voies du Yoga

Tamil Nadu, Inde. 2009.

Photo de LocanA Sansregret

Inter-spiritualités

Jardin botanique de Beijing, Chine. 2012.

Photo de LocanA Sansregret

Yoga et Science

L'Homme de Vitruve de Léonard Da Vinci

Yoga thérapeutique

Lotus, Tokyo, Japon. 2003.

Photo de LocanA Sansregret

Chronique libre et ouverte ~ Le Yoga comme médecine

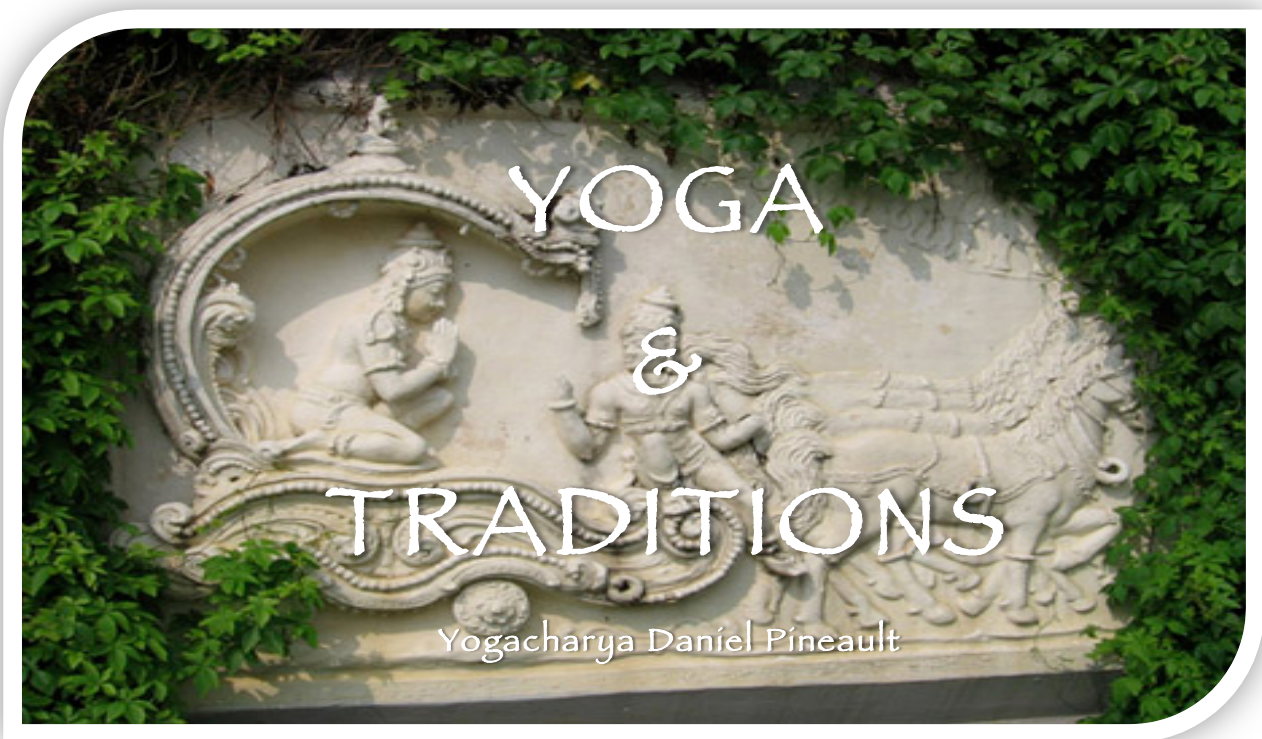
Paysage Beijing, Chine. 2012.

Photo de LocanA Sansregret

Bander ses yeux

Coucher de soleil sur Goa, Inde. 2009.

Photo de LocanA Sansregret



TRADITION & YOGA SPORTIF

En Amérique, plus de 6.9% des adultes pratiquent le yoga (Yoga Journal 2008). Traditionnellement les maîtres de yoga considéraient trois groupes d'âge et trois approches d'enseignement. Cet article précise ces groupes classiquement reconnus. Il tente de répondre à la question : Est-ce que le yoga sportif fait partie de la tradition classique du yoga?

Les grands yogis de toutes traditions peuvent être regroupés en trois approches. La première, *Yoga Shikshana*, utilisée encore de nos jours par l'élite des yogis, est celle où le pratiquant doit s'adapter à la rigueur de la discipline, sans aucun compromis, la posture doit être parfaite. Dans cette première approche, le corps accomplit des prouesses hors du commun. Ce yoga est réservé à des individus exceptionnels par leur endurance et leur capacité physique.

Aujourd'hui il en va autrement, le yoga est offert à tous. Populaire, il est ouvert aux hommes, aux femmes et aux enfants, toutes les races et nations. Le yoga occidental ressemble à cette deuxième approche *Yoga Rakshana* qui s'adapte aux besoins et capacités des individus. La troisième approche *Yoga Chikitsa* adoucit les exigences pratiques afin de soulager les individus atteints de maladie – c'est le yoga thérapeutique. Il correspond aux personnes cardiaques, atteintes de cancer, de fibromyalgie, asthme, sclérose en plaque, dépression, anxiété etc.

Ce tableau présente les combinaisons de groupes d'âge et approches classiquement reconnues

Trois Groupes d'âge	Trois approches
<i>Shrithi Krama</i> (8 à 25 ans)	Développement <i>Shikshana</i> (asana parfait sans compromis)
<i>Sthiti Krama</i> (25 à 75 ans)	Stabilité <i>Rakshana</i> (asana, pranayama adaptés aux adultes)
<i>Antya Krama</i> (75 ans et plus)	Spiritualité <i>Chikitsa</i> (yoga thérapeutique pour la santé)

Il y a neuf combinaisons possibles entre ces groupes et approches.

UNE QUESTION: Est-ce que le yoga sportif peut être considéré comme un yoga classique ?

Le yoga existe depuis longtemps en tant que yoga *Sikshana*. N'étant pas originalement conçu comme un sport, il sert à canaliser l'énergie débordante des jeunes par des prouesses physiques qui mène au dépassement, c'est une grande motivation personnelle. Ce yoga de l'exécution parfaite est une porte d'entrée au yoga pour plusieurs jeunes (*Shristi* 8-25 ans). Ce fut le cas de Pattabhi Jois qui était un athlète ayant toujours prôné un yoga physique et exigeant.

Aujourd'hui en Inde et ailleurs, on voit des concours de yoga sportif. Il pourrait être facile d'affirmer que ces compétitions ne sont pas du «vrai» yoga mais il ne faut pas renier l'attrance qu'il représente pour les jeunes. Ce yoga sportif peut être une porte d'entrée valable en respectant les règles suivantes:

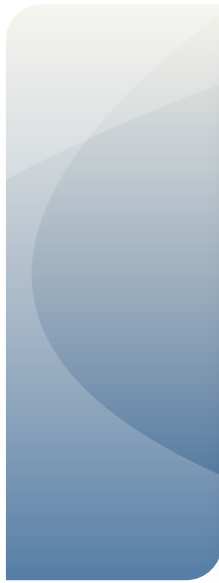
- Le yoga sportif doit intéresser les jeunes qui ont besoin de défis et d'objectifs (*Artha*)
- Il doit respecter le principe *ahimsa*, ne pas faire de mal, ne pas blesser, ne pas nuire à soi ni aux autres
- La relation instructeur élève doit demeurer intègre sans aucune forme d'exploitation des jeunes

Même si le yoga est avant tout un moyen de développer la conscience en menant à la méditation, reconnaissons que pour valoriser le yoga auprès des jeunes, il peut être louable d'amorcer la pratique sous forme de yoga compétitif. Avec la maturité, il faut être confiant que cette compréhension du yoga sportif fera place à sa forme plus traditionnelle et fondamentale du yoga méditatif. Bien entendu, recevoir un trophée lors d'un concours de yoga n'est sans doute pas l'aboutissement ultime. La seule vraie victoire n'est-elle pas celle qui mène au chemin de la libération?



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



LE BHAKTI YOGA

Le Bhakti Yoga est défini comme le Yoga de la dévotion au Divin. Le mot Yoga signifie sous le «Joug», sous l'influence du Divin, nous pouvons dire que tous les Yogas sont des voies vers le Divin. Aussi, le Bhakti Yoga se distingue des autres Yogas par de particularités. Bhakti fait allusion à la sublimation des sentiments comme nous pourrions dire que le Tantra concerne la sublimation des sens. La question : L'un peut-il être vécu sans l'autre ? Dans une première étape du cheminement, le Bhakti Yogi entretient une vision dualiste du monde, une démarche de dévotion, d'adoration au Divin (Niveau de l'Apara – Bhakti : relié aux rituels). Dans ce sens la plupart des religions du monde sont de nature dévotionnelle. Par contre, le véritable Bhakti Yogi vise à devenir le Divin, ou plus exactement à être seulement une expression de Dieu (niveau de la Para-Bhakti). A ce niveau de manifestation il y a donc une nette séparation car les religions n'intègrent pas le Divin dans son adorateur. Si le yoga de la dévotion est répandu c'est qu'il représente une voie spirituelle facile, accessible au plus grand nombre. La Bhakti qu'elle soit orientale ou occidentale présente toujours certaines facettes : l'adoration, la contemplation de la divinité, la répétition du ou des noms de celle-ci, la dimension messianique (c'est la divinité qui me sauve et non moi-même), l'établissement de règles de conduite ou de code moral établi sur des textes de révélation divine, la notion de péché, la pratique de rituels et le concept de prière, l'existence d'un paradis, l'établissement (presque la plupart du temps mais pas toujours) d'une communauté religieuse.

ADORATION & CONTEMPLATION



La Bhakti est une forme d'amour désintéressé, transcendant qui génère la Foi. Nous pouvons distinguer deux aspects de cette dévotion : le rituel et la contemplation.

Les rituels dévotionnels font intervenir les chants, les psalmodies, les prières. Ils se rapprochent plus d'une croyance et impliquent souvent une demande de la part du dévot. La contemplation par contre devient un état où la distance entre l'objet de dévotion et le dévot a disparue, il y a un contact direct entre les deux. Je pense que c'est seulement à ce niveau que nous pouvons parler de foi. Le niveau supérieur étant l'absorption de la divinité en soi-même. Nous retrouvons ici les étapes de la méditation et du Raja Yoga ainsi que défini par Patanjali et vécu par tous les méditants : concentration – contemplation – unité (dharani - dhyâna - Samadhi). L'état de contemplation implique la dualité mais non l'état d'absorption, nous passons d'une divinité extérieure à une intérieure, ce qui semble impossible dans le même système de

croyance. Le Tantra ou le méditant fusionne avec sa divinité est donc aussi une forme de bhakti. De même le singe «Hanuman» qui a force d'imiter son maître le devient représente aussi cette bhakti. Mais qui voudrait d'un singe comme modèle ? Certainement l'exemple de Krishna est plus inspirant pour l'Hindouiste. Le concept de Bhakti Yoga est en effet très connu par rapport à Krishna et à son enseignement de la Bhagavad - Gita (ou le Chant de Dieu). Pourtant l'enseignement de Krishna n'est-il pas plutôt une éducation qu'un code d'éthique ? Krishna ne dit-il pas : « Je me tiens dans le cœur de chaque être » (verset 15-15), de même que Jésus disait : « Sois moi ». Peut-être pouvons nous établir qu'à ses origines cette bhakti est un véritable cheminement spirituel individuel mais que cette même bhakti devient un dogme lorsqu'instaurée dans un système religieux.

LES NOMS DE DIEU



La répétition des noms de la divinité se retrouve dans toutes les traditions de bhakti. Les adorateurs de Krishna chantent la Bhagavad-gita et le mantra de Krishna, les musulmans répètent les 99 noms d' Allah, les Chrétiens chantent les psaumes, (Psaume 113-3 : « Le nom de Jésus quand on l'invoque adoucit et fortifie »), les bouddhistes de la Terre Pure chantent le mantra d'Amitabha... Le nom devient vibration, c'est-à-dire moyen de communication avec le Divin. Il faut toutefois faire remarquer une différence avec la pratique orientale des mantras. Le terme « mantra » signifiant « outil pour le mental », le pratiquant doit en connaître la juste utilisation et considère le son-mantrique comme un moyen de sérénité et non comme une invocation. Là encore, le méditant a reçu un enseignement là où le dévot suit simplement un rituel.



L'approche messianique

La Bhakti nécessite dans sa forme primaire la dualité : l'adorateur et l'adoré. Ce qui implique la conception du sauveur (le Messie) qui guide toutes les religions du monde. Religions que nous appelons « les gens du livre », car toutes guidées par rapport à une révélation écrite : la Bible , Le Coran, la Bhagavad - Gita, la Torah,.. Les « gens du Livre » n'incorporent pas la Divinité, ils doivent être « sauvés » par elle, ils ne conçoivent pas de se sauver eux-mêmes.

D'où évidemment des règles de conduite à suivre et une notion de péché. Cependant le terme « péché » viendrait de l'araméen « teshuva » qui signifie en réalité « se souvenir ». Le péché serait donc l'oubli de Dieu tout simplement . Oubli qui se corrige en pratiquant à nouveau et n'engendre pas de culpabilité mais des conséquences karmiques. Jésus ne disait-il pas pourtant « Ta foi t'as sauvé » et non « je t' ai sauvé » . De même, le mot « Paradis » viendrait de « Paradesha » signifiant « lieu de la connaissance ». Cette connaissance qui est une naissance à soi-même en totalité c'est-à-dire incluant le spirituel en nous-mêmes. L'approche messianique nous évite de nous prendre en charge, d'être pleinement responsable de notre accomplissement humain et spirituel. D'être, nous pourrions dire co-créateur.



LE DÉSIR & LA GRÂCE

La notion même de Bhakti implique celle de désir. Les religions et spiritualités ont beaucoup de difficulté avec cela. L'érosion du désir dans les Védas, l'annihilation des désirs dans la Bhagavad-gita, la sublimation des désirs dans le Tantra, le Coran ou le Christianisme... Pourtant, le désir est le moteur du dévot, sa force vive, il ne peut la supprimer, il doit donc l'utiliser. Le dévot conventionnel souhaite la réalisation de désirs égoïstes, disons personnels, de la nature de l'ego. Le dévot avancé souhaite une réalisation spirituelle, le dévot réalisé ne souhaite plus rien, il est l'expression de la divinité et est

guidé par elle. Comme Swami Ramdas disait : « Je vois Rama en chaque être ». La Bhakti est cette voie d'absorption en la divinité. Mais les innombrables sentiments et états de dépression engendrés par le sentiment d'être coupable de désirs semble un obstacle à la bhakti véritable. Car le dévot n'essaie pas de comprendre son cheminement, ni le pouvoir de réalisation du désir, ni sa nature profonde. Le dévot suit un mode opératoire vers le Divin sans se poser de question. Aussi avant d'atteindre la grâce le chemin sera long, car souvent le dévot lutte contre lui-même et se détruit au lieu de s'accueillir comme un dévot en cheminement. Et pourtant, toutes les voies de bhakti nous disent que tous les êtres sont dignes de compassion. Deux termes et règles dans le bhakti demandent des clarifications : *brahmacharya* et *pratyara*. Le terme *Brahmacharya* est souvent traduit par célibat, continence, le mot en lui-même signifie : instructeur de Brahmâ, donc celui qui enseigne la spiritualité. Souvent des gens demandent comment se fait-il que tel maître de méditation se dise *Brahmacharya* et ait des enfants. Tout simplement parce que le vœu de célibat ne fait pas partie du cheminement. Swami, moine zen, acharya du yoga,...sont souvent mariés de même que l'étaient les évêques auparavant. Le deuxième terme va nous apporter un éclairage à ce sujet : *Pratyara*, signifie en sanscrit : retournement des sens, c'est-à-dire utiliser ses sensations pour le contact spirituel. Donc, contrairement aux traductions habituelles cela ne signifie pas : se couper du monde et des sensations mais de les utiliser dans un processus conscient de ré-unification de soi.

RELIGIONS & RÉALISATION

La plupart des voies de dévotion sont représentées par les grandes religions officielles. Cela se comprend dans le sens où une « structure d'adoration » est mise en place pour les dévots et cela a une fonction de rappel spirituel au niveau du grand public. Par contre, les systèmes religieux dévotionnels impliquent souvent l'intermédiaire du prêtre comme intermédiaire avec le Divin. Le candidat dévot ne pourra donc pas intégrer sa divinité en lui-même, il ne pourra vivre que le niveau dualiste de la Bhakti. Et ainsi que le faisait remarquer Swami Vivekananda, cela engendra inévitablement de dangereux fanatiques. Nous pouvons dire en fait que la représentation divine adorée devrait toujours être comprise comme un moyen de communication avec le divin et non comme une finalité ou une réalité. Ainsi le moine bouddhiste adore son *Ishta Devata* et la voit ensuite en tous êtres et phénomènes. Naturellement, le contact avec un concept du Divin au-delà de toute forme est très difficile pour la plupart. Des religions comme l'Islam ou la foi Hébraïque ont bien essayé de supprimer toute image de la divinité, cependant le système de croyances reste. Or la Foi, but de la bhakti implique de sortir des croyances. Car il y a croyance seulement lorsque je ne vis pas ma spiritualité, que je ne l'intègre pas en moi-même. Il en est de même pour le méditant qui utilise la dimension du guide spirituel intérieur, le but est de devenir ce même guide, de l'actualiser. Ne dis-t-on pas dans le Bouddhisme : « Si tu vois le Bouddha, tues-le », ne te contente pas de projeter ta propre image de l'esprit mais vis-la. Bien sur ce paradigme spirituel de l'intégration du Divin et peut-être aussi de l'évolution du Divin avec la progression de la Bhakti, de la foi de tous est un concept plus avant-gardiste, plus évolué. En Orient il est dit que tout être qui évolue fait évoluer l'humanité. La foi consciente et intégrée nous amène alors à notre propre accomplissement tout en participant à celui des autres êtres, cela est la compassion.



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

LA PÂQUE MYSTIQUE

Les deux axes expérientiels de l'existence humaine et le symbolisme universel de la croix.

Le symbole de la croix est généralement et spontanément associé au christianisme. Mais ce symbole origine bien avant la venue de Jésus-Christ. On l'a retrouvé dans des cavernes anciennes, avant l'ère chrétienne. Elle constitue en réalité un archétype ancré dans la psyché humaine depuis l'aube des temps car elle exprime la double condition humaine, à savoir la dimension horizontale et verticale de l'expérience humaine.

La dimension horizontale est manifeste dans le fait que nous sommes des êtres temporels, limités dans le temps et l'espace. Elle représente le caractère éphémère de notre corporalité. De son côté, la dimension verticale de l'expérience humaine représente l'aspect atemporel de soi, à savoir, la quintessence de ce que nous sommes, la dimension âme. Cet aspect peut être ressenti ou perçu lorsque nous cessons de nous identifier à notre corporalité ou notre manière habituelle de penser ou d'être. Nous prenons alors conscience que nous sommes plus que ce corps physique, plus que notre personnalité et ce que nous connaissons de nous-mêmes.

Vivre à partir d'une vision horizontale ou verticale.

Vivre surtout selon une vision horizontale, c'est choisir une perspective matérialiste et limiter notre perception du réel ou de soi. C'est en quelque sorte demeurer en surface ou périphérie de notre être. La société nous apprend à nous définir en fonction de notre travail, de notre milieu social, familial et culturel, en fonction de nos intérêts ou goûts personnels... Ceci appartient à la dimension limitée, horizontale de soi. Mais qui sommes-nous vraiment au plan de l'être, au-delà de notre identité sociale, et de ce que nous connaissons de nous-mêmes ? Lorsque nous nous posons la question : "Qui suis-je, si je ne suis pas seulement ce corps physique ?" et "Qui suis-je, au-delà de la perception que j'ai de moi-même ?" il devient alors possible d'entrer dans une expérience verticale de notre être, c'est à dire de nous-mêmes en tant qu'âme incarnée, en tant qu'esprit.

Intégrer la dimension verticale de la vie, c'est se ramener à cette réalité intérieure et spirituelle de notre être. C'est faire de chaque jour une opportunité pour relier notre esprit à l'Esprit universel de vie, et en faisant cela, nos expériences horizontales prennent une saveur et signification plus profonde, spirituelle.

L'expérience horizontale de notre vie est généralement composée de divers événements extérieurs classés bons ou moins bons, heureux ou malheureux tandis que les expériences verticales de notre vie comprennent ces moments magiques dans lesquels nous avons pris part à la dimension éternelle de notre être ou qui nous ont permis de nous relier à quelque chose de plus grand que soi.

Toute pratique spirituelle, méditative vise d'abord à réaliser la connexion avec notre être intérieur, notre âme. Par la méditation, nous parvenons à apaiser le fatras habituel de la pensée et des émotions du moi et retrouver le calme nécessaire au ressourcement avec l'être et nous favorisons ainsi l'émergence des qualités innées de notre âme. La constance dans la pratique nous permet de demeurer de plus en plus dans la conscience de l'être et de notre dimension verticale. Nous apprenons ainsi à relativiser l'importance des événements extérieurs ou encore à les ressentir ou comprendre de l'intérieur, c'est à dire à partir du point de vue de l'âme. Nous pouvons alors manifester peu à peu notre nature véritable, et nous respirons davantage l'harmonie en devenant capables de manifester dans le monde notre unicité d'être, notre Soi profond, le divin en nous.

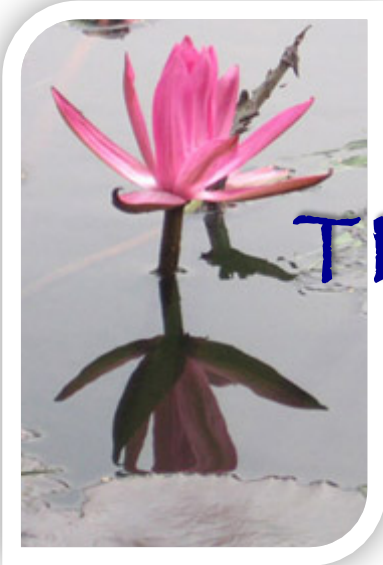
Vivre à partir du centre de l'être

Prendre en compte la dimension verticale de notre vie, c'est ainsi vivre chaque jour à partir de notre centre, de notre âme et ainsi se donner l'opportunité de mourir à ce que nous ne sommes pas afin de naître à qui nous sommes vraiment. Nous pouvons alors ressentir que le temps qui passe est une opportunité pour l'âme de transcender les limites apparentes de l'expérience horizontale pour vivre la connexion à la réalité plus vaste qui est au-delà de la réalité perçue par les yeux physiques. Nous vivons ainsi à la jonction de l'horizontal et du vertical, au centre de soi. Nous "portons" alors notre croix unique et personnelle, c'est dire que nous assumons notre destinée en tant qu'être spirituel faisant une expérience humaine tout en étant conscient aussi que nous sommes un être humain en cheminement spirituel.

Du point de vue spirituel, l'expérience de la croix vécue par Jésus symbolise l'incarnation de l'âme dans son processus évolutif, et qui est capable de dépasser la condition terrestre limitée pour entrer dans une expérience élargie, complète de la réalité de son Être en tant qu'esprit, au delà du temps et de l'espace, dans l'expérience du Aom infini.



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

S'il n'y avait qu'une seule vérité,
on ne pourrait pas faire cent toiles
sur le même thème.

Pablo Picasso

Dans ce deuxième article, nous présentons les étapes qui permettent de déterminer la marche à suivre afin d'établir de programme de retour vers la santé.

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

Dans un préambule adopté lors d'une conférence internationale sur la santé à New York en 1946, l'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social, Ainsi, la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Et cette définition n'a pas été modifiée depuis cette époque.

On le voit bien, la définition de la santé est bien plus que l'absence de maladie. Elle implique que l'être humain se sente en pleine harmonie avec toutes les diverses dimensions de son être : physique, énergétique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

CONCEPTS DE LA SANTÉ

La santé est un ensemble qui définit un délicat équilibre dans la vie quotidienne. Cet équilibre passe par une alimentation saine, un environnement adéquat et une harmonie dans les relations sociales, familiales et affectives que nous entretenons.

Fortifier sa santé générale implique tous les aspects suivants : augmenter l'énergie vitale, équilibrer les émotions, clarifier les pensées, renforcer l'intellect, développer l'intelligence, favoriser l'épanouissement et l'illumination de l'être.

QU'EST-CE QUE LA MALADIE ?

La maladie est un symptôme de séparation, pour nous rappeler que quelque chose s'est cassé, que le fil s'est brisé avec le sens sacré de la vie. C'est un peu comme un signal d'alarme qui nous réveille et nous rappelle à l'ordre, et qui veut nous ramener vers l'Unité que nous sommes, vers notre nature véritable, faite d'amour et de lumière.

Il y a dans la vie de chacun de ces moments où l'épuisement domine. Quand nous commençons à être malade, nous souffrons de divers symptômes remplis de chaleur et d'activité mentale à mesure que le système corps / esprit veut récupérer et se rétablir.

LES ÉTAPES

Créer un programme en Yoga thérapeutique demande d'observer les besoins spécifiques d'un groupe de personnes ou encore plus spécifiquement d'un seul individu. Ce programme se compose de diverses étapes toutes aussi importantes les unes que les autres.

BEDHA, observations et description

Les *Bedha*, ou observation et description, sont des critères d'observation, des points de référence qui nous servent à cerner le plus justement possible, le besoin de la personne qui est en face de nous et qui demande notre support.

Il faut observer, décrire et comprendre la personne et les conditions qui prévalent dans la vie de cet individu afin de reconnaître les origines des zones d'inconfort et de ce sentiment d'être séparé d'avec la nature véritable et profonde de son Être.

EXPLORER LE RÔLE DE LA SÉPARATION D'AVEC LE SOI

Cette étape nous amène véritablement au cœur du Yoga thérapeutique.

Identifier quelles sont les zones de séparation ou d'isolement du corps physique, de la respiration, explorer le sentiment d'être séparé de la nature, des diverses parties de la personnalité, d'être isolé dans son travail ou encore avec les autres membres de la famille et de la Source Divine.

ROLE DU STRESS

Les travaux des pionniers des recherches sur le stress, comme *H. Selye* et *W. C. Cannon*, nous ont permis de connaître l'existence innée chez l'être humain d'une réponse psychophysiologique à toute situation de stress, réponse que l'on appelle «la réponse de combat ou de fuite» face à un danger potentiel.

Cette étape nous montre l'importance d'examiner le rôle que joue le stress dans ce sentiment de séparation de l'être avec le reste de sa vie.

DIVERSES APPROCHES DE SANTÉ ET DE GUÉRISON

La santé et le bien-être d'une personne dépendent de plusieurs facteurs. Notre santé est en grande partie déterminée par nos habitudes de vie, c'est-à-dire par les choix que nous faisons quant à notre façon de vivre. Cela va de ce que nous mangeons, à ce que nous apprenons et à la façon de le faire, où et quand nous nous accordons des loisirs.

Cette étape nous permet de déterminer quelles sont les diverses approches de santé et de guérison, les techniques et les pratiques à mettre en place afin qu'une sensation de bien-être s'installe, soulageant ce sentiment de séparation et de distance qui s'est installé à l'intérieur d'une personne. Nous serons alors en mesure de choisir les techniques de Yoga les plus appropriées pour cette personne et qui correspondent au retour vers une santé optimale.

PROGRAMME

Chaque personne est unique et les moyens que nous allons prendre pour élaborer, définir et établir un programme de santé reflètent ce caractère unique. Nous devons peut-être explorer diverses stratégies ou activités avant d'élaborer un programme qui convienne vraiment à la personne.

Ainsi, il faudra passer en revue les observations et les besoins de la personne, les sentiments de séparation, le rôle du stress, les diverses approches qui vont favoriser un bien-être intérieur et physique et ainsi le retour vers l'équilibre.

Un programme de Yoga thérapeutique comprend plusieurs séances, organisées selon un programme graduel et modulable, très à l'écoute des progrès de l'élève. Certains ingrédients de base comme l'engagement et la persévérance sont de mises. Les résultats seront d'autant plus évidents si une régularité de pratique s'installe. Le programme inclut la pratique des respirations, de relaxation et de méditation guidée, des postures spécifiques adaptées à chaque déséquilibre ainsi qu'aux limites individuelles.

À partir du moment où l'on réussit à franchir les obstacles
qui se dressent sur sa route,
on connaît un mode de vie différent.

J. Stone



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

CONSCIENCE ET CERVEAU

Le Yoga est une Voie vers la réintégration, autrement dit le retour de la conscience individuelle à la Conscience Universelle, que l'on pourrait aussi nommer le Divin. Quels sont les points d'articulation entre cette

Conscience Universelle et notre petite conscience individuelle? Le système des Chakras, auquel la Science résiste encore, et le cerveau. Pour la Science le cerveau est un organe qui fabrique la Conscience, un peu comme une sécrétion. A la limite certains scientifiques vont même jusqu'à y placer le siège de l'âme.

Alors que pour nous, Yogis, et pour certains scientifiques plus ouverts, en particulier dans le domaine de la physique, le cerveau est une interface, un récepteur. La position de la Science officielle est un peu celle qui prétendrait que le poste de télévision fabrique le programme que nous regardons, sans envisager la possibilité d'un studio qui produit l'émission.

J'aimerais citer la contribution fort intéressante d'un médecin-anesthésiste, le Dr Jacques Charbonnier. De par sa profession, il a pu assister à de nombreux cas de mort imminente, et ses témoignages rejoignent ceux d'auteurs bien connus sur le sujet. Mais il va plus loin en nous relatant les faits suivants : lors de certaines interventions chirurgicales, la personne est en quelque sorte réfrigérée, de façon à diminuer son métabolisme. Les fonctions cérébrales sont alors réduites à néant, et l'électroencéphalogramme, appareil qui enregistre les ondes cérébrales, est plat. C'est-à-dire qu'il n'y a plus aucune activité du cerveau, et un électroencéphalogramme plat est considéré comme un signe de mort clinique. Pourtant, les patients (car cela s'est produit à plusieurs reprises) racontent ce qui s'est passé dans la salle opératoire, avec des descriptions précises, et même ce qui s'est passé dans des salles voisines. C'est là une des plus belles validations scientifiques du concept d'une conscience qui n'est pas limitée au corps.

Bien entendu, il s'agit d'observations empiriques, et non pas d'expériences menées selon les critères de la recherche scientifique officielle. Bien sûr les sceptiques se rassurent en mettant en doute la valeur des appareils (en l'occurrence l'électroencéphalogramme). Ils vont argumenter qu'il existe certainement, dans les cas mentionnés par le Dr Charbonnier, une activité cérébrale très faible, que les appareils actuels ne sont pas assez sensibles pour détecter. Mais cela n'explique pas pour autant la capacité pour la Conscience de se «promener» hors du corps pour raconter ce qui s'est passé dans la pièce voisine, ou pour décrire les numéros gravés sous la table opératoire.

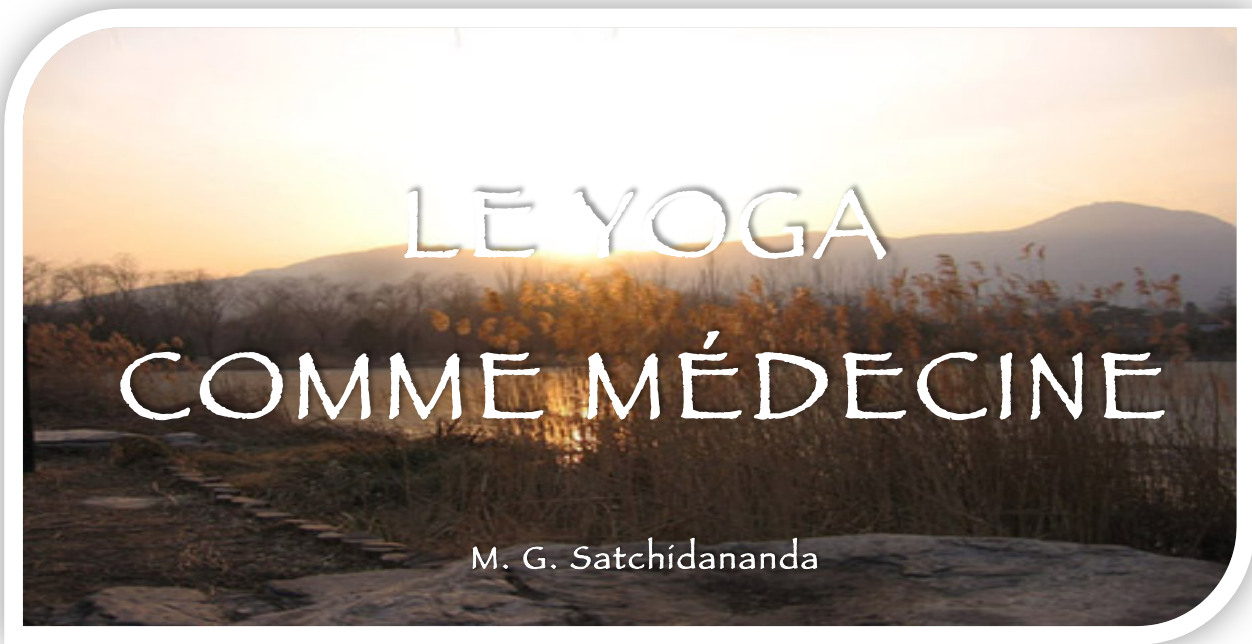
«*Tat Twam Asi*», Tu es Cela, nous disent les *Upanishads*, c'est-à-dire que nous sommes bien plus que ce corps et cette conscience limitée au corps physique (et même aux corps subtils). C'est bien cette expérience qu'ont vécu ces patients, en dehors de tout contexte religieux ou spirituel. Et là nous sommes devant des faits ; or pour tout chercheur, qu'il soit chercheur scientifique ou chercheur spirituel, ce sont les faits qui priment.

Si vous désirez en savoir davantage sur le Dr Charbonnier et ses ouvrages et conférences, voyez le site www.besoindesavoir.com

*«Tat Twan Asi»
Tu es Cela,
nous disent les Upanishads,
c'est-à-dire que nous sommes
bien plus que ce corps
et cette conscience limitée
au corps physique.*



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.



Lors d'une conférence sur la Recherche et le yoga comme thérapie qui s'est tenu à Los Angeles du en 2009, avec 700 participants, des enseignants de yoga et des thérapeutes, j'ai été ravi de connaître les résultats de plusieurs études scientifiques réalisées selon des normes rigoureuses. Elles ont démontré l'efficacité du yoga pour soigner de nombreuses maladies. Le yoga est reconnu comme un outil pour la médecine moderne. Les résultats de l'étude de marché effectuée par « Yoga Journal », sont publiés dans la seconde partie de ce numéro du journal du Kriya Yoga et ils montrent que le yoga est reconnu par les scientifiques, ainsi que par les américains.

Dans cet article, je souhaite faire un résumé de plus de 40 études qui ont été présentées à cette conférencesur les découvertes récentes de la médecine concernant les effets bénéfiques de la pratique régulière du yoga.

1. *L'efficacité du yoga pour réduire le stress et améliorer le bien-être au travail.*

Un test contrôlé a été réalisé à l'Université de Bangor, au nord du Pays de Galles sur 48 membres du personnel, 24 ont été mis dans un cours de yoga et 24 dans un autre groupe témoin. Le groupe de yoga pratiquait 60 minutes à l'heure du déjeuner, 3 jours par semaine pendant 6 semaines. Les résultats de l'étude ont démontré que les personnes du groupe yoga étaient plus calmes, plus joyeux, plus dynamiques et avaient l'esprit plus clair. Ils ont acquis une confiance en eux, particulièrement en période de stress et d'évènements forts de la vie.

2. *Les effets du Yoga d'Yengar sur la consommation de médicaments et la fréquence des consultations médicales pour des personnes souffrant de douleurs chroniques du dos (CLBP).*

Des personnes présentant ces symptômes ont participé à un programme de yoga sur 6 mois. Ils ont diminué les visites chez le médecin et par là même les frais en médicaments sur la période de l'étude et dans les 6 mois qui ont suivi.

3. *Les effets du Sudarshan Kriya Yoga (SKY) sur le syndrome dépressif et la qualité de vie dans les dépressions unipolaires et bipolaires.*

Pendant 16 semaines, une étude a été réalisée sur un échantillon aléatoire de 21 personnes souffrant d'une forme sévère de dépression bipolaire. Les participants ont été divisés en deux groupes : 8 semaines de SKY suivies par 8 semaines de psycho-éducation ou 8 semaines de psycho-éducation suivies par 8 semaines de SKY. Les résultats ont montré que le yoga est bénéfique et aide à soulager les symptômes des formes légères et modérées des troubles des dépressions bipolaires et unipolaires.

4. *Le yoga comme méthode pour soulager la douleur et l'anxiété chez les patients en hématologie-oncologie pédiatrique :*

Vingt patients, âgés de 11 à 26 ans atteints de cancer ont assisté à 28 cours de yoga particulier avec un professeur. Le résultat a démontré que le yoga peut être une méthode efficace pour réduire la douleur et l'anxiété chez les patients cancéreux.

5. *La prise de conscience / l'attention comme déclic pour changer : guérir du stress traumatisme et post-traumatique.*

Les événements traumatisants, tels que les accidents de moto, les combats, la violence interpersonnelle, les catastrophes naturelles, peuvent perturber sur le long terme la vie des gens et conduire à un Trouble de Stress Post Traumatique (TSPT). Une étude sur la façon dont la prise de conscience sert d'intermédiaire entre le traumatisme et le TSPT a démontré que de vivre dans le moment présent, sans jugement, qui se produit dans la prise de conscience peut aider les individus traumatisés à faire face aux symptômes comme de revivre l'évènement, l'évitement ou l'hyperexcitation, qui caractérisent le TSPT.

6. *Les effets du yoga sur l'équilibre et la capacité à déplacer un objet du sol sur une population d'adultes indépendants âgés.*

Cinquante personnes âgées de 55 à 83 ans ont participé pendant 13 semaines à un programme de Hatha Yoga thérapeutique, qui comprenait un cours hebdomadaire de yoga de 90 minutes et une séance de 30 minutes sur cassette vidéo à pratiquer 5 jours par semaine à la maison. L'étude a montré une amélioration significative dans l'équilibre et la capacité à déplacer un objet. Le protocole qui a servi pour l'étude pourrait être utilisé de manière efficace dans les programmes destinés aux adultes indépendants âgés qui vivent seul, assistés ou en maison de retraite, afin de leur donner une plus grande indépendance et une meilleure qualité de vie.

7. *Les effets d'un protocole de yoga d'une pratique quotidienne de 15 minutes dans le cadre d'aides psychologiques à l'école.*

Les chercheurs considèrent qu'une école américaine sur dix est une usine à échec scolaire. Chaque élève qui laisse tomber le lycée coûte à la nation en moyenne 260 000 \$. Un protocole de 15 minutes de yoga a été mis en place, incluant des postures, des exercices de respiration et de méditation, dans 15 classes du lycée El Cerrito en Californie, sur une période de 18 semaines à l'automne 2008. Les premiers résultats de l'étude indiquent des changements encourageants tant sur le stress que sur la maîtrise de soi.

En dehors de ce qui a été dit ci-dessus, les études scientifiques ont, ces dernières années, montré les effets bénéfiques de la pratique du yoga pour les problèmes de santé suivants :

Alcoolisme	Retard mental
Anxiété	Migraine et maux de tête
Asthme	Sclérose en plaque
Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité	Névrose (phobies)
Cancer	Trouble obsessionnel compulsif
Syndrome du canal carpien	Ostéoarthrite
Maladies cardiaques ou respiratoires	Ostéoporose
Crise cardiaque	Douleurs chroniques
Dépression	Pancréatite
Diabète	Pleurésie (liquide dans les poumons)
Syndrome de sevrage	Réhabilitation cardiaque
Désordres alimentaires	Rétablissement post opératoire
Epilepsie	Syndrome post-polio
Fibromyalgie	Grossesse – normale ou à risque
Maladies du cœur	Polyarthrite rhumatoïde
Hypertension	Rhinites
Sida	Schizophrénie
Infertilité	Scolioses
Insomnie	Sinusites
Syndrome du colon irritable	Tuberculose
Symptômes de la ménopause	Incontinence urinaire

Source: Timonthy McCall, M.D., *Yoga as Medicin*, Bantam Books, 2007

Les personnes qui ont pratiqué le yoga comme thérapie ont signalé l'efficacité dans de nombreux maux. En 1983-84, le Yoga Biomedical Trust basé à Londres et dirigé par le Docteur Robin Munro, a interviewé 2 700 personnes, âgées pour la plupart de 31 à 60 ans, qui ont pratiqué le yoga thérapeutique. Pour pouvoir être sélectionnés, les participants devaient avoir pratiqué le yoga pendant au moins deux heures par semaine depuis un an ou plus.

Pathologies améliorées par le yoga (communiqué par les patients) :

Pathologies	Nombre de personnes ayant répondu	% de pers. aidées par le yoga
Alcoolisme	26	100
Anxiété	838	94
Arthrite et Rhumatisme	589	90
Asthme ou bronchite	226	88
Maux de dos	1,142	98
Cancer	29	90
Diabète	10	80
Ulcère duodéal	40	90
Maladies cardiaques	50	94
Hémorroïdes	391	88
Hypertension	150	84
Insomnie	542	82
Problèmes de ménopause	247	83
Problèmes de menstruation	317	68
Migraine	464	80
Maladie neurologique/musculaire	112	96
Obésité	240	74
Syndrome prémenstruel	848	77
Tabagisme	219	74

Source: The Yoga Biomedical Trust, Londres

Il est possible d'avoir accès à des études spécifiques par le Digital Resources Library de l'International Association of Yoga Therapy (www.iayt.org).

Pourquoi le yoga guérit ? Voici comment le yoga agit sur la santé en préventif et en curatif, par la pratique des postures, de la méditation et du pranayama :

- | | |
|--|--|
| 1. Augmente la souplesse | 21. Améliore le fonctionnement du système nerveux |
| 2. Renforce les muscles | 22. Améliore le fonctionnement du cerveau |
| 3. Améliore l'équilibre | 23. Active le cortex préfrontal gauche |
| 4. Renforce le système immunitaire | 24. Change le niveau des neurotransmetteurs |
| 5. Améliore le maintien | 25. Diminue le niveau de Cortisol, une hormone du stress |
| 6. Tonifie les poumons | 26. Diminue la glycémie |
| 7. Apporte une respiration plus lente et plus profonde | 27. Diminue la tension artérielle |
| 8. Enraye la respiration par la bouche | 28. Améliore le bon Cholestérol/Triglycérider |
| 9. Augmente l'oxygénation des tissus | 29. Fluidifie le sang |
| 10. Améliore la santé des articulations | 30. Améliore le fonctionnement de l'intestin |
| 11. Nourrit les disques intervertébraux | 31. Relâche les crispations musculaires inconscientes |
| 12. Améliore le retour veineux | 32. Utilise l'imagination pour agir sur le corps |
| 13. Augmente la circulation de la lymphe | 33. Soulage la douleur |
| 14. Améliore le fonctionnement des pieds | 34. Diminue la consommation de médicaments |
| 15. Améliore la proprioception | 35. Favorise des bonnes relations |
| 16. Améliore la maîtrise des fonctions du corps | 36. Améliore l'équilibre psychologique |
| 17. Renforce les os | 37. Conduit à des habitudes de vie plus saines |
| 18. Régularise le système cardiovasculaire | 38. Encourage le l'évolution spirituelle |
| 19. Aide la perte de poids | 39. Suscite l'effet placebo |
| 20. Détend le système nerveux | 40. Encourage à s'investir dans l'auto guérison |

Le yoga permet tout cela sans compter la réduction ses nombreux effets secondaires effrayants des derniers médicaments mentionnés dans les publicités à la télévision. Et cela marche simultanément pour plusieurs pathologies. Aucun médicament ne peut revendiquer cela. Etant donné que le système médical américain est ruiné, qu'il y a une forte dépendance aux médicaments, à l'alcoolisme, des maladies associées au stress, des dépressions, de plus en plus d'élèves qui laissent tomber les études et une population vieillissante, nous pouvons tous trouver des moyens d'aider nos familles, nos amis et nos voisins en partageant notre connaissance et notre amour du yoga avec les autres. Je conseille vivement à tous nos lecteurs de le faire et de participer ainsi à apporter une solution à la crise que traverse le monde.

Mon professeur, Yogi Ramaiah, un des pionniers de la yoga thérapie, avait coutume de citer le Siddha Boganathar, qui, il y a plus de mille ans, disait : « il arrivera un moment où les gens prendront un comprimé pour chaque chose. Puis ils découvriront l'art scientifique du yoga et jeteront tous leurs comprimés ». Je crois que le temps approche à grand pas. En 2009, le Docteur Richard Usatine, Directeur Médical, physicien primé, professeur de médecine familiale à l'Université du Texas, qui depuis 2000 est élu par ses confrères pour faire partie des meilleurs médecins américains (The Best Doctors in America) prescrit à ses patients des cours de yoga. En 1975, j'ai posé à Yogi Ramaiah, la question « quand le yoga sera-t-il reconnu comme thérapie en Amérique ? » Il a répondu qu'il faudrait attendre au moins 30 ans.



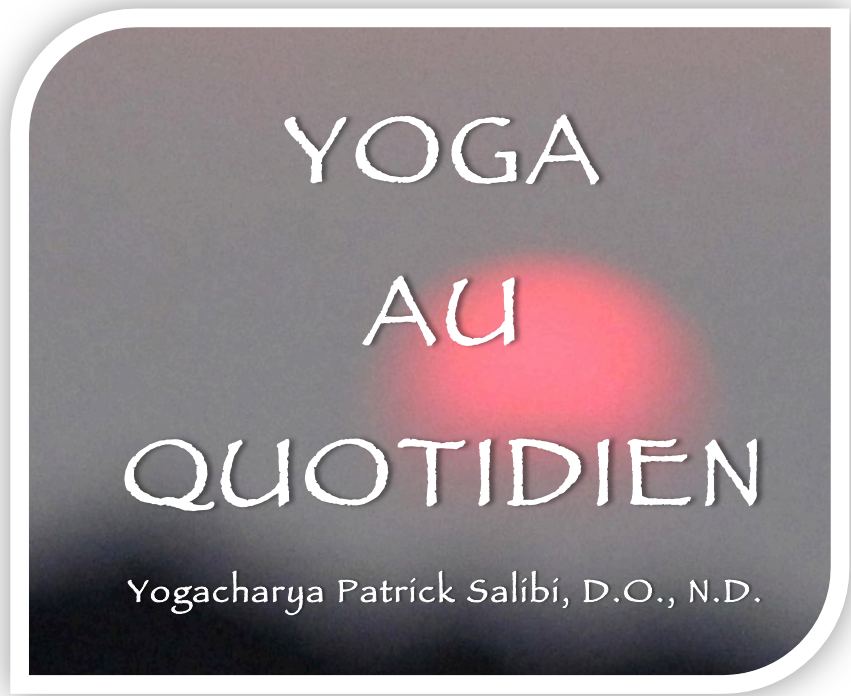
© Marshall Govindan

M. Govindan Satchidananda est l'auteur de plusieurs livres en français :

Babaji et le Kriya Yoga de Babaji, Le Kriya Yoga de Patanjali et les Siddhas, le Kriya Hatha Yoga : 18 Postures, Kriya Yoga : Réflexions sur le chemin spirituel, La Sagesse de Jésus et les Yoga Siddhas, et depuis 1994, une revue trimestriel : *Le Journal de Kriya Yoga*.

M. Govindan Satchidananda

<http://www.babajiskriyayoga.net/french/home.htm>



BANDER SES YEUX

Un homme, mi-trentaine, considérablement en bonne santé vient me consulter pour un problème qu'il considère ma jaur: son organe masculin semble avoir perdu sa fonction érectile!

Nul besoin de vous dire qu'il est très déconcerté. D'autant plus qu'il vient de rencontrer celle qui croit être la femme de sa vie. Anxieux, il recherche des solutions. Compensation : il consomme à présent cette fameuse pilule bleue « miraculeuse ».

« Que se passe-t-il », me demande-il les larmes aux yeux? « Je travaille si fort pour créer ma vie! Ma carrière professionnelle est en pleine éclosion, tout fonctionne à merveille... sauf pour ça! J'ai déjà expérimenté ce genre de problème dans le passé, mais tout semblait être revenu dans l'ordre... Mais là, je ne comprends pas! »

En discutant un peu plus profondément avec lui, je réalise que malgré les apparences, sous la surface, un conflit grandissant vit à l'intérieur de lui, entre sa réelle personnalité, et sa figure publique. D'autant plus, il me partage avoir vécu une phase majeure de fatigue avant les fêtes, qui l'a poussé à quitter le pays pour une retraite de ressourcement. Pendant son voyage, tout semblait être revenu dans l'ordre, il se sentait reprendre vie, jeune comme un adolescent. Mais dès son retour le problème réapparut en l'espace de quelques jours.

Avec un sourire sur le visage, je lui demande: « c'est quoi le problème? » Choqué, il me répond, un peu irrité: « de quoi tu parles c'est quoi le problème... ça ne marche pas! » « Oui, j'ai compris », répond-y-je, « mais, c'est quoi le problème? »

Le corps humain est une machine vivante. Tout comme nous, il souhaite préserver sa vie lorsqu'il se sent menacé. Il utilise donc les ressources à sa disposition pour se protéger. Ses stratégies de survie dépendent de la nature des stress, les dommages déjà accumulés, de la toxicité actuelle du corps, du taux de vitalité à sa disposition, etc. Mais peu importe ce que vous voyez apparaître, soyez certains que ces symptômes ne sont en réalité que des stratégies que le corps utilise pour se protéger et attirer votre attention. Bien que désagréable parfois, la douleur n'est pas un réel problème, mais une ALARME. Il s'agit de savoir l'écouter et décoder son langage.

Une personne, qui vit en grand désalignement intérieur porte dans son corps de fortes tensions qui le « gèlent » littéralement, lui permettant ainsi de continuer sa vie comme si de rien était. Plus le mensonge est grand, plus les tensions consomment sa réserve d'énergie. Mais ceci n'est pas un problème. C'est simplement la manière que le corps utilise pour se protéger contre un utilisateur mal averti.

La question demeure : pourquoi le corps de mon patient choisit-il de ne pas opérer à ce niveau là? Et est-ce vraiment un problème?

Plus souvent qu'autrement, nous semblons oublier que la semence de l'homme est son véritable trésor. Tout comme une pomme possède en son centre des graines, dans le corps de l'homme aussi se trouvent de graines vivantes. D'un point de vue strictement naturel, ces graines sont la véritable raison de vie du corps. Sans elles, le corps n'a plus d'utilité réelle. Je dirais même plus, sans elle, le corps perd sa capacité de générer – dans le sens large du mot. C'est pour cela qu'il s'efforcera à mobiliser toutes ses ressources pour en créer de nouvelles advenant le cas d'une pénurie.

Sans ses semences, le corps est fébrile, faible, et distrait. Le système nerveux devient instable, et une insécurité profonde fait surface. La perte donne par une sensation erronée de paix et de tranquillité. C'est certain... il n'y a plus de jus pour animer les émotions, et les sensations dans le corps! Tout perds de son intensité. Le corps est mourant.

D'un autre côté, ces mêmes semences, si conservées, s'accumulent, et créent une banque énergétique inexplicable. L'homme qui préserve sa force vitale se transforme tranquillement en super homme. La peur se dissipe. La clarté d'intention s'intensifie. Les jeux énergétiques cessent, et l'intégrité refait surface. Le corps retrouve sa véritable force. Les appétits diminuent, le besoin de sommeil également. De plus, une sensation agréable et constante se fait sentir dans le corps. Les tissus baignent dans la vie, et une sensation qui s'apparente aux plaisirs sexuels, sans créer de surchauffe ment, ni de chute d'énergie, se ressent à travers tout le corps, indépendamment de stimuli externe ou mental.

En revanche, ce dernier doit apprendre à gérer toute cette énergie. Il doit, par conséquent, faire face à tous ces démons intérieurs, qui s'éveillent, lors du contact avec cette énergie vitale croissante. Un gros challenge!

Donc, face à son problème, je lui ai dit: *« ton corps parle. Tu ne l'écoutes pas! Ne sois pas si vite à juger ou à contrôler, ou essayer de changer les choses. Plutôt, prend un temps, et écoute. Ton corps refuse de participer à tes «activités parascolaires». Il se protège. Il ne peut pas se permettre de dépenser cette énergie. Et toi, dans ton trip, tu ne réalises aucunement ce qui se passe vraiment. Par conséquent, tu es frustré, tu choisis de consommer une pilule qui va pousser ton corps à épuiser ses forces encore plus. Que va-t-il se passer dans quelques semaines, quelque mois, ou années? »*

« Que veux-tu dire ? », me demanda-t-il.

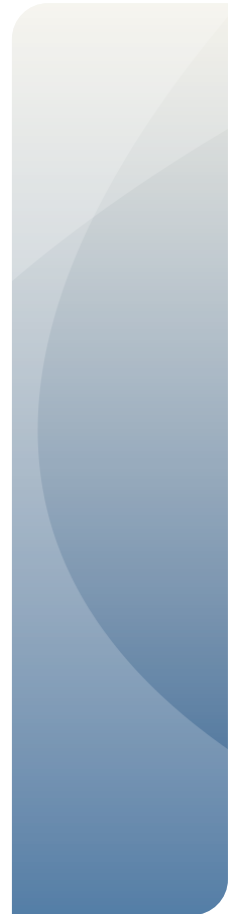
« C'est simple. En toi, tu vis un conflit. Si tu ne choisis pas de l'adresser, tu vas vivre ta vie cachée derrière ces compensations. Tu ne vas jamais goûter au bonheur dont tu rêves, ni atteindre ton véritable potentiel. OUI, aux yeux de la société, tu es le modèle du succès. Mais en toi, dans ton cœur, tu n'es pas heureux, ce qui te rend d'autant plus malade, puisque tu dois jouer un rôle. Et ceci te siphonne complètement. Tout ton pouvoir est monopolisé par ce désalignement. Et ton corps et maintenant à sec. »

« Je peux, si je le souhaite stimuler ton système nerveux, et détendre certains nerfs et artères pour faciliter tes fonctions érectiles. Ceci va fort probablement fonctionner. Mais, tu vois, ton corps n'est pas bête. Il est brillant. Si j'enlève ton problème, qu'est ce que tu appris? Qu'est ce que tu as changé dans ta vie? Il n'y a aucune transformation. Ton corps ne fait aucune erreur. Ces symptômes et ces douleurs sont en réalité tes alliés. Tes meilleurs amis. Si tu apprends à décrypter leur langage à travers une pratique

authentique et sincère du Yoga, tu comprendras rapidement que tu te caches, et que la Nature, et la Création, te pousse maintenant à sortir de ta cachette, pour pouvoir mieux servir la vie. Vas-tu répondre à l'appel? Ou procrastiné encore un peu plus longtemps? »

Pour conclure, voici ce que je lui ai suggéré, comme plan d'action pour débiter sa réhabilitation: « Pour les deux semaines qui suivent, je t'invite à rebâtir tes forces naturellement en adhérant à un régime végétarien strict. Aucune drogue, ni alcool. Et surtout, éviter le sexe avec ou sans partenaire. Recharges ta batterie! Suite à cela, tu verras plus clair ce qui se passe réellement».

Relèvera-t-il le défi? Je crois bien que oui... à suivre.



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.
- Répertoire des 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 (IYF) dont elle est la section francophone officielle.