

Fédération Francophone de Yoga

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

Revue virtuelle
Février Vol 2 no 1

Les Chroniques du Yoga

Sat Vada Parinama

~ Tout existe, tout change

Zen, signifie méditer

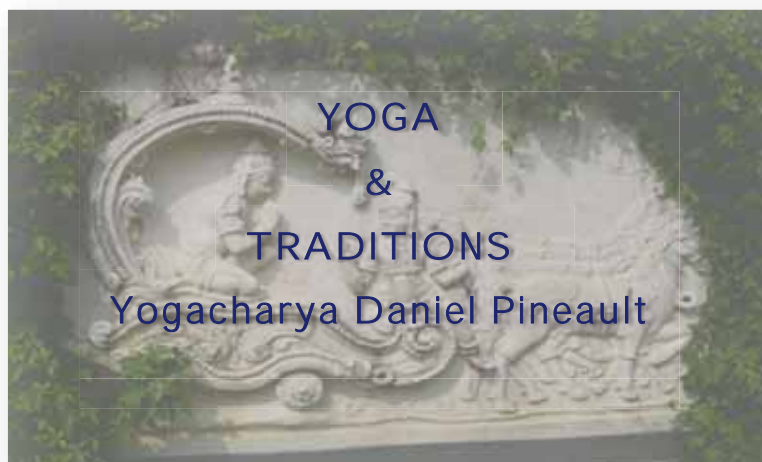
Mais qu'est-ce que méditer ?

Symbolisme psycho-spirituel de la scène de l'Annonciation

Yoga et migraine 1^{ière} partie

Au coeur de la nature





SAT VADA PARINAMA

~ Tout existe ~ Tout change ~

Le Yoga, un point de vue de la pensée Indienne Védique, fonde sa doctrine sur certains principes philosophiques.

Un de ces principes est le Sat Vada Parinama ~ la doctrine du «tout existe mais tout change».

Dans sa pensée logique et pragmatique, le yoga utilise certains fondements du *Samkhya* (littéralement : connaissance parfaite

ou connaissance par les nombres) qui décrit la nature des phénomènes manifestés (que ce soit la manifestation matérielle d'un objet physique, d'une énergie ou même encore les manifestations subtiles telles l'amour, l'amitié, la compassion etc). Le Yoga et le *Samkhya* acceptent l'idée que tout existe. Pourtant, traditionnellement d'autres écoles, dont le *Asat Vada* et le *Neti Neti*, affirment le contraire.

Essayons brièvement d'élucider le principe du *Sat Vada Parinama*

Si vous tentez de décrire un évènement passé, la personne qui vous écoute a deux choix soit : croire ce que vous dites, ou inversement ne pas accepter l'existence des faits racontés. Pour des évènements courants tel «...j'ai vu une automobile rouge», il est facile d'en accepter l'existence et la véracité. Pour des évènements moins tangibles tel «j'ai vu un martien», il est plus difficile de croire. Imaginez la difficulté de croire «j'ai vu Dieu» ou encore de «je suis la conscience Universelle»!

Le 1^{er} chapitre des *Yoga Sutra* définit le *Samadhi* et *Patanjali* confirme l'existence d'états de conscience très élevés, nous pouvons croire ou non en ces états de conscience. ***Patanjali ne propose pas une croyance, il propose plutôt une méthode convaincante : celle de nous purifier et expérimenter nous-même ces états élevés, car l'expérimentation directe (YS I.7) est bien la meilleure façon de connaître à fond une vérité.***

Pour le sceptique, il est certainement possible de douter de l'existence de certains concepts subtils. Une personne bien terre-à-terre pourrait douter de l'existence d'une Intelligence Suprême - *Ishvara*. Elle doutera également des fruits de la méditation (Y.S. III) et de la capacité de notre conscience à devenir omnipotente (Y.S. IV). Pour le sceptique moderne, la science a le devoir de tout prouver. Rien d'autre que le tangible n'existe.

Une petite anecdote : Un jour, mon professeur se trouva agacé par un conférencier qui niait l'existence des phénomènes et affirmait que «Tout n'est qu'illusion». Aussi, à la fin de l'exposé, mon professeur s'était levé pour lui demander son portefeuille... Aussitôt l'illusion cessa!

Cependant, pour *Patanjali*, la doctrine du «Tout existe et tout change» permet de garder l'esprit ouvert afin d'accepter l'existence de phénomènes non-encore manifestés ou difficilement prouvables scientifiquement. Il est réconfortant de considérer que nos joies existent, que nos malheurs existent mais qu'ils peuvent diminuer. Ce qui semble ne pas encore exister a aussi la capacité de naître à cause de la capacité inhérente de transformation de toute chose (*parinama*).

La doctrine du *Sat Vada Parinama* affirme la possibilité d'amélioration personnelle. Plus largement, elle laisse entrevoir que les peuples peuvent changer et s'améliorer. Les nations finiront peut-être par s'entendre, la Paix finira-t-elle par devenir la règle? Le fait que tout existe et que tout puisse changer nous laisse désirer une lueur d'espoir peu importe la situation dans laquelle nous sommes. Il faut croire en l'existence de la Paix et de l'Amour même si manifestement elles ne sont pas toujours évidentes, elles apparaîtront un jour.

Ne nous faisons pas d'illusion, tout existe mais tout change.



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



**Zen signifie méditer,
mais qu'est ce donc que le méditer ?**

Pour beaucoup de personnes, cela consiste en une imagerie mentale faisant intervenir un aspect spirituel qui les sécurise et les séduit.

Seulement voilà, l'esprit, notre nature essentielle et universelle n'est pas situé dans le domaine de notre pensée ou du mental. Aussi, la méditation doit-elle nous permettre de vivre au-delà de la pensée. (La pensée tue l'esprit, la méditation éveille l'esprit.) Il ne peut donc s'agir de visualisation ou d'exercices mentaux, mais d'un état de conscience à vivre. État englobant certes le corps, les sensations, les émotions, le mental sans séparation. Le zen nous apporte des techniques non-mentales, c'est une expérience où tout ce que nous sommes ou pensons être reste ouvert. Le but souvent négligé, ignoré volontairement de la méditation est de se connaître pleinement sans jugement, ni analyse. (C'est ce que veut dire le mot paradis issu de «paradesha» : connaissance)

Le Zen ne veut pas vous changer, mais vous apprendre à vous faire face ici et maintenant tel que vous êtes totalement, authentiquement, sans rien rejeter. Oui, vous, pas quelqu'un d'autre plus gentil ou plus spirituel. Il n'y a rien à créer de nouveau, mais quelque chose d'essentiel à découvrir : Vous. Le méditant ne développe pas une meilleure image de lui-même, mais une présence à lui-même dans son authenticité actuelle. Le zen, comme vous le comprenez, est profondément humaniste, il croît en vous et en votre potentiel infini, il vous redonne votre propre pouvoir sans vous demander de croire à quelque chose. Pour beaucoup, le Zen apparaît (au début et de l'extérieur) comme rigide et difficile : Méditer en silence, sur le souffle, l'esprit, vivre l'attention, la posture... tout cela semble extrêmement sévère. Or, c'est tout le contraire, la souplesse et l'adaptation sont omniprésentes. Le mot sagesse lui-même viens du latin «sapere» qui signifie «goûter» : être sage c'est donc goûter la vie et non l'inverse.

Bien sûr, il est nécessaire d'être guidé par un(e) instructeur(e) compétant.

De nombreuses études cliniques ont révélées les bienfaits de la méditation et du Zen sur la santé, la concentration, la mémoire,... Si les processus biologiques et mentaux sont dynamisés, le but n'est pas d'acquérir quelque chose de plus : ni santé, ni bien-être, ni concentration, ni spiritualité,... Non, tout cela est déjà là. Dans le Zen, nous apprenons à lâcher-prise pour être libre et vivre à 100%.

Dans le Bouddhisme nous disons : «Le nirvana est dans le samsara», c'est-à-dire que la sérénité est dans le monde, dans votre quotidien. C'est une surprise pour vous évidemment... La cessation de la lutte apparaît avec la naissance de la conscience, témoin en vous. L'attention, la vigilance sans stress vous libère de vos tensions et de vos conflits car l'observateur libre en vous ne fait pas partie de l'égo. Cet égo

qui maintient les luttes, les performances, la séparativité. Nous comprenons que nous n'avons plus besoin de nous identifier à la souffrance pour avoir des preuves d'existence et que la quête incessante du bonheur nous empêche de vivre. C'est pour cela que le Bouddha nous a enseigné la libération de la souffrance.

Le Bouddhisme n'est pas une religion, mais une voie d'éveil spirituel transmise de maître à élève ce qui le situe en-dehors des systèmes de croyances et préserve la liberté de l'individu qui chemine.

Méditer est comme une nourriture de l'esprit. Assis en zazen, vous buvez à la source en vous qui coule comme votre vie et vous caresse comme le vent, alors vous pouvez vous reposer et être vous-même, réellement. Alors vous vivez l'éternelle jeunesse du moment présent et vivant.



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

INTER-SPIRITUALITÉS

Yogacharya Christina Sergi

LE SYMBOLISME PSYCHO-SPIRITUEL DE LA SCÈNE DE L'ANNONCIATION

Prélude :

Les textes sacrés issus des diverses traditions religieuses ont pour fonction de dépeindre des enseignements spirituels permettant à l'être humain de capter les grands mystères de son existence et de sa raison d'être unique. C'est ainsi que certains récits bibliques, au-delà de leur sens local et traditionnel fourni par la tradition religieuse, constituent de puissantes mises en scènes symboliques exprimant le chemin intérieur de l'éveil. La scène de l'Annonciation en est un exemple.



Figure 1 - James Tissot (1895) Annonciation



Figure 2 - Henry Ossawa Tanner (1898) Annonciation

Le récit : mise en contexte

Pour ceux et celles qui ne sont pas familiers avec ce récit, l'Annonciation (Luc 1, 26-38) raconte l'histoire d'une jeune femme du nom de Marie qui reçoit la visite d'un ange (Gabriel) qui vient lui annoncer qu'elle enfantera un grand être qu'elle nommera Jésus. L'ange lui annonce aussi que sa cousine Élisabeth, malgré son âge avancé, est déjà à six mois de grossesse.

Le motif de l'immaculée conception ou conception et naissance miraculeuse que nous retrouvons dans le récit n'est pas unique à la tradition chrétienne. Nous le retrouvons dans d'autres mythes-récits spirituels plus anciens tels que celui du Bouddha, de Krishna, d'Horus et d'autres récits issus de la mythologie grecque. C'est en ce sens que la récurrence de ce motif dans diverses cultures et traditions pointe vers un sens trans-religieux, c'est-à-dire vers un sens spirituel universel lié à l'expression et à l'expérience de la vie de l'âme dans son processus d'incarnation et d'évolution terrestre.

La scène de l'Annonciation ou l'expérience spirituelle du contact avec un au-delà de Soi

D'abord, qu'est ce qu'une expérience spirituelle ? De manière générale, il s'agit d'une ouverture de la conscience à une réalité plus subtile, vaste ou transcendante, porteuse d'une information ou d'un savoir non perceptible jusqu'ici par nos sens ou notre entendement. C'est exactement ce que vit Marie dans la scène de l'Annonciation. Elle capte une information qui sera par la suite vérifiable par les sens et qui lui révèle aussi les infinies potentialités divines sous-jacentes aux phénomènes visibles : « *L'esprit saint descendra sur toi et te couvrira de son ombre* » lui affirme l'ange.

Pour saisir une telle information supérieure, le niveau rationnel doit être mis en veilleuse, ouvrant ainsi la voie à une compréhension plus intuitive, plus globale de la réalité. La pratique régulière de la méditation trace une voie d'ouverture et d'éveil à cette perception élargie qui nous met davantage en contact avec qui nous sommes vraiment, au-delà de notre habituelle identification à notre « je » local, à notre personnalité. Elle éveille les facultés de l'âme (l'intuition, la claire-vision, la claire-audience, etc.) qui permettent de recevoir guidance et messages pour notre chemin de vie. Dans le récit de l'Annonciation, Marie voit un ange (claire-vision), entend ses paroles (claire-audience) et comprend le message avec son cœur (intuition) en répondant à l'ange : « *Je suis la servante du Seigneur, qu'il en advienne selon tes paroles* ». Lorsque l'expérience intérieure est acceptée et prise en compte par le conscient, le « Je », la personnalité, collaborera à la croissance de l'âme en dépassant ses zones habituelles de perceptions, d'idées ou croyances reçues et devient le serviteur du « Très-Haut », du Soi profond. C'est ainsi que l'expérience spirituelle de Marie la propulse vers la manifestation de son unique destinée transpersonnelle et la motive à entreprendre un voyage pour aller visiter sa cousine Élisabeth. En ce sens, le récit de l'Annonciation nous invite à nous laisser imprégner par l'esprit universel de Vie, qui insuffle en nous une Vie nouvelle, vécue sous la guidance de notre Soi profond, notre ange, guide ou maître intérieur.

Marie ou l'aspect féminin de l'être

Marie symbolise l'aspect féminin de notre être qui pourvoit au besoin de notre âme. L'aspect féminin en soi peut, à l'image de Marie, se présenter, comme étant à la fois vierge et mère, ce qui au niveau rationnel semble contradictoire mais qui au niveau spirituel révèle une réalité profonde, plus complète, unifiée.

Au niveau spirituel, l'état de virginité renvoie à un état psychique de pureté nécessaire à l'éveil spirituel qui favorise la réception des énergies supérieures de l'Esprit. Cela signifie ne pas être pollué par les désirs égoïstes et volontés personnelles du « je » local, (d'où l'importance accordée dans le yoga à la pratique des *yama* et *niyama*) afin que le moi conscient soit serviteur du « Très- haut », du Soi profond et divin. Lorsque nous faisons cela, nous devenons une Mère spirituelle pour nous-mêmes, car nous prenons en compte notre Soi profond, qui nous sauvera d'une vie superficielle et sans signification supérieure. C'est donc dire qu'au niveau spirituel, c'est l'aspect féminin maternel et vierge en soi qui permet de naître à qui nous sommes vraiment. Cette mère intérieure prend aussi le rôle de sage-femme (comme Marie le fera auprès de sa cousine Élisabeth), parce qu'en vivant ce chemin d'éveil à notre Soi profond, nous pouvons aider d'autres à « accoucher » de ce qu'ils portent de divin en eux-mêmes.

L'ange, symbole du Soi profond

Au niveau psychologique et symbolique, l'ange représente la partie la plus élevée et pure de Soi, qu'on le nomme le divin en soi, l'âme, l'atman, ou le guru intérieur. Celui-ci peut prendre diverses formes telles que celle d'un ange, un personnage saint, un maître spirituel, ou même se présenter sous forme de rayons lumineux (voir ci-haut le tableau du peintre Tanner) ou sans forme précise et vécue comme une expérience kinesthésique (sensation corporelle) ou auditive afin de nous livrer un message ou guidance intérieure.

Quelle que soit la manière dont il se manifeste à nous, le contact et la communication avec le Soi profond augmente notre capacité à vivre en harmonie avec les besoins et aspirations de notre âme.

C'est ainsi que la découverte et la connaissance de notre être profond, spirituel, nous éveille à une réalité plus complète et signifiante où l'extraordinaire côtoie le mystérieux et le miraculeux, et où « rien n'est impossible à Dieu ».

Dans l'histoire de l'art religieux, l'Annonciation fut la scène la plus illustrée par les artistes-peintres, c'est dire qu'elle offre de multiples possibilités à l'imaginaire, nous éveillant sans cesse au mystère de l'expérience humaine et divine. Cette scène nous invite ainsi à expérimenter la réalité spirituelle sous-jacente au monde visible, nous appelant, à l'instar de Marie, à suivre la voie royale de la réalisation de notre Soi profond, divin.

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



LE YOGA COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE

LocanA Sansregret - *Swami Locananda*

YOGA ET MIGRAINE *1^{ÈRE} partie*

LA PREVENTION A BIEN MEILLEUR GOUT !

Le but des actions préventives est de réduire le nombre et la fréquence des crises de migraine, d'améliorer la qualité de vie des personnes qui ont des migraines sévères et de réduire les besoins en médication.

L'approche préventive est essentielle pour parvenir à mieux contrôler ses crises de migraine, et parfois même, à les éliminer. Et, c'est à ce titre que la Yogathérapie peut aider grandement à soulager les migraineux.

YOGATHÉRAPIE

Les maux de tête peuvent relever de causes très différentes. Le Yoga est avant tout une science, une discipline et une hygiène de vie agissant sur l'ensemble de l'organisme. Il arrive à équilibrer le terrain et à réduire l'effet négatif de ces diverses causes. Il permet d'apaiser le mental, par la maîtrise du corps, et d'accéder à une meilleure santé physique grâce à un mental apaisé.

La vie devrait être équilibre. Équilibre entre le corps et le mental, entre l'intérieur et l'extérieur, équilibre entre le yin et le yang, entre le jour et la nuit, équilibre entre le travail et le repos, entre la conscience et l'énergie.

En Yogathérapie, nous allons agir sur le corps et le mental. Cela aura un effet bénéfique pour les migraines dont les causes sont d'ordre psychologiques, endocriniennes, ou digestives avec un mauvais fonctionnement du foie par exemple. Les causes peuvent aussi être musculaires comme des tensions dans le haut du dos ou des cervicalgies par exemple.

Nous allons insister pour faire descendre le mouvement énergétique, *Udana Vayu*, de la tête vers le ventre, soit par la respiration, soit avec des *Mudra* et des asanas ou encore par la détente. *Prana Vayu* est aussi en cause, raison de plus pour travailler à amener les mouvements d'énergie vers le ventre afin de calmer et d'apaiser les tensions qui agitent la tête.

Certaines postures peuvent être privilégiées afin de relancer l'énergie et de stimuler les *Chakra*, ces centres énergétiques qui distribuent et harmonisent le *prana* dans le corps. Les asanas peuvent être complétées par divers mouvements des bras, des exercices pour les yeux et une pratique respiratoire particulièrement rafraîchissante peut également être intégrée à la pratique.

ASANAS

Postures et attitude physique

Les migraineux ont souvent des tensions musculaires dans la région de la tête, de la nuque, des épaules ou dans le haut du dos. Ces tensions contribuent souvent au déclenchement des crises. Ces tensions sont dues à des crispations multiples du visage, des épaules et de la nuque.

Nous allons donc privilégier des asanas qui mettent en mouvement ces régions plus fragiles du corps.

GREEVA SANCHALANA

Shirsa Chakrasana

Mouvements de la nuque et de la tête

Toute la série des *PawanaMuktasana* anti-rhumatismale est excellente pour libérer les raideurs dans le corps. Voyons ici les mouvements pour la nuque.

Très simples à exécuter, ces mouvements permettent d'assouplir la région cervicale et de réduire les tensions de la nuque et du haut du dos.

En penchant la tête en arrière, on agit sur le bulbe rachidien et on provoque une action de drainage et de nettoyage. Cette asana libère l'énergie, stimule les nerfs crâniens et contribue à drainer les sinus. Exécutée très régulièrement, elle contribue rapidement à réduire les migraines liées à un blocage du cou, de la nuque, des épaules et du haut du dos.

Il s'agit de simplement faire des rotations des mouvements avec la tête dans un sens à l'inspiration, dans l'autre sens à l'expiration. On peut pencher la tête vers la droite, puis vers la gauche, l'avant et vers l'arrière ou encore faire des rotations.



SHASHANKASANA ~ GARBHADASANA ~ BALASANA

La posture de l'enfant

S'asseoir sur les talons, front au sol, bras allongés au sol au-dessus de la tête afin de libérer les tensions dans le cou et les épaules et ainsi augmenter la circulation dans cette région. On peut également garder les bras le long du corps vers les pieds. Relâchement de toute la musculature postérieure du corps.



Simplement se déposer quelques minutes dans cette posture. Respirer lentement, doucement, sans tension et sans faire d'effort.

Il est important de bien placer le menton sur le sternum avant de descendre la tête au sol et ainsi éviter un afflux sanguin trop rapide vers la tête. De même pour la sortie de la posture, garder le menton sur la poitrine.

MAKARASANA

Le Crocodile

Nous utiliserons ici une posture d'étirement du haut du dos et de la nuque. *Makarasana* permet de libérer les vertèbres sans utiliser l'effet de la pesanteur. Elle soulage toute la colonne vertébrale et plus particulièrement la colonne cervicale, donne un massage aux organes abdominaux et au système reproductif et donne un repos profond aux nerfs. Elle provoque un massage du foie et de l'estomac et donc facilite les fonctions d'assimilation et d'élimination et de purification du corps. Elle augmente la chaleur et contribue à stimuler l'énergie et la répartition du *prana*.

Se déposer totalement dans l'asana, observant le souffle qui masse doucement la colonne vertébrale avec chaque inspiration, détendant et nourrissant la colonne encore plus profondément avec chaque expiration.

Laisser le mental se déposer et flotter sur le mouvement du souffle et du *prana* complètement absorbé par les sensations.



UTTHITA TRIKONASANA

Le Triangle en torsion

Les asanas en torsion sont très utiles et ont surtout une action bienfaisante en prévention de la migraine. Les Triangles sont très nombreux, on peut donc choisir les variantes qui nous conviennent le mieux. *Il n'est pas nécessaire de descendre la main jusqu'au sol pour bien profiter des bienfaits de cette torsion.*

Trikonasana permet d'apporter une bonne souplesse sur l'ensemble de la colonne vertébrale. Elle affermit et réveille le corps, elle rend les muscles souples. Elle réveille les énergies et agit sur les terminaisons nerveuses grâce à l'extension prolongée de toute la colonne vertébrale.

Trikonasana équilibre les cinq *PranaVayu* et plus particulièrement *Vyana Vayu* et *Udana Vayu*. On peut également favoriser *Apana Vayu* en portant la conscience vers le ventre, les jambes et les pieds, ce qui aura pour effet de ramener le *prana* vers le bas du corps et ainsi aider à apaiser la migraine.

Garder la posture pendant quelques respirations. Faire la posture de l'autre côté.



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



AU CŒUR DE LA NATURE

Je crois au pouvoir de guérison de la nature. Mais comme dit le proverbe : il faut le voir pour le croire. Au fil des ans, j'ai pris mes croyances et les ai mis à l'épreuve. Lorsque tout le monde me suggérait d'aller voir un docteur, prendre des médicaments, ou même aller voir un ostéopathe, je refusais et préférais rester couché et plonger alors dans les profondeurs du travail interne de mon corps. Je voulais vivre ce moment d'intimité avec elle ... juste elle et moi... pour que j'apprenne à la connaître de près.

J'ai réalisé que la nature est vivante, tout comme vous et moi. Cela veut dire qu'elle a la capacité de communiquer et de réagir. Si vous grondez un enfant, il va réagir soit en criant, en pleurant ou en s'enfuyant. Avec la nature, c'est la même chose. Si nous sommes ouverts et réceptifs à celle-ci, si nous lui donnons l'espace dont elle a besoin, elle accomplira des MIRACLES.

La nature, tout comme nous, réagit à nos états d'esprit. Si nous rencontrons une personne, par exemple, envers laquelle nous avons déjà une idée préconçue, un préjugé, qu'il soit positif ou négatif, nous ne pourrions jamais voir la personne comme elle est réellement. Nous verrons seulement ce que la projection de notre mental veut bien voir, n'est-ce pas ? De la même façon, depuis notre enfance, nous avons été programmé à voir la nature, la santé, la guérison et notre corps, d'une certaine manière. Ces croyances sont si profondément encrées en nous, que nous ne prenons même plus la peine de les remettre en question. Pourtant, elles contrôlent notre réalité.

J'ai compris aussi que la Nature est notre meilleure alliée et qu'elle est là pour nous rappeler qui l'on est vraiment. Nous pouvons recevoir directement ses enseignements, ici et maintenant et cela gratuitement, à travers le laboratoire de notre propre corps. Bien sûr, nous pouvons nous réfugier dans la forêt tropicale durant des années et étudier toutes les merveilles qui existent LÀ-BAS, mais avons nous seulement pris un moment pour voir que l'infinité de la nature est juste ici sous notre nez ?

Notre corps appartient à la nature. C'est notre plus précieux outil. Si nous ne comprenons pas comment il fonctionne, il sera très difficile, voire impossible pour nous d'avoir la paix d'esprit. Imaginez-vous conduire d'ici à l'Oregon dans une vieille voiture en ruine. (*Je l'ai déjà essayé...*). Vous allez craindre à chaque moment que la voiture tombe en panne. Vous pouvez monter la musique dans le tapis, chanter et manger des chips à volonté, mais au fond de vous, vous entendrez toujours ce drôle de bruit étrange provenant du moteur... Voyons la situation en face, vous serez alors anxieux et inquiet durant tout le voyage.

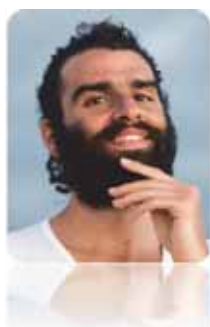
Plus nous nous permettons d'aller à l'intérieur de nous-mêmes et de découvrir la magie de la nature à travers le corps, plus nous réalisons qu'il n'est pas un ennemi. Il n'y a rien à craindre : douleur, souffrance et maladie ne sont pas ce qu'elles semblent être. Peu importe ce qu'ils nous en font croire LÀ-BAS.

Souvent, quand un enfant se fait gronder par ses parents, il se fâche et se sent insulté. Alors, qu'au fond, ses parents l'aiment et font tout en leur possible pour son bonheur. C'est en grandissant que l'enfant commence à comprendre POURQUOI ses parents ont agi de cette façon envers lui et il peut alors commencer à laisser aller sa frustration. De la même façon, notre vision de la nature est comme celle d'un enfant : nous commençons à peine à la comprendre.

En continuant de grandir, en tant qu'individus et en tant que société, nous découvrirons la magnificence de la nature et réaliserons, du plus profond de notre être, qu'elle est notre meilleure amie. Son unique but est de nous SERVIR afin que nous puissions accomplir notre Mission sur cette planète.

Quand nous souffrons, c'est à cause de nos propres croyances et de nos états d'esprit. Nous n'avons pas à blâmer la nature ou qui que ce soit. Même lorsque l'on refuse de voir les signes, la nature continue de nous guider avec amour, et de nous montrer le chemin vers la santé véritable et la guérison. Allons-nous nous arrêter et écouter ses enseignements à travers le corps ? Avons-nous le courage de défier nos vieilles croyances?

L'objectif de mon travail et de mes recherches, est d'entrer en contact direct avec cette nature vivante, à l'intérieur du temple de mon corps. Je désire vraiment la connaître, sans rien entre nous– pas des médecines, pas de drogues, pas de plantes, PAS DE MENTAL. Bref, sans aucune compensation ni interprétation. Juste elle et moi, cœur à cœur. En réalité, je souhaite plonger au plein Cœur de la Nature pour pouvoir ainsi partager avec le monde entier sa merveille, ses principes, son génie, et surtout, la magnificence de son Créateur.



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 professionnelles et continues pour ceux et celles qui souhaitent approfondir leurs expériences pratiques du corps humain et découvrir les mécanismes internes de la maladie et la guérison.

www.patricksalibi.com

www.osteoyoga.com

Fédération Francophone de Yoga

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

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

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

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

La Fédération offre une référence de haut niveau au public comme aux enseignants et cela pour les différentes approches du Yoga.

La Fédération francophone de Yoga (FFY) est reconnue par la Fédération mondiale de Yoga (IY) dont elle est la section francophone officielle.

www.federationyoga.qc.ca