

Fédération Francophone de Yoga

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

Revue virtuelle
Septembre 2013 Vol 1 no 5

Colloque International Francophone de Yoga

*Samedi 19 Octobre 2013
Sherbrooke – Québec - Canada*

Les Chroniques du Yoga

**Yoga et tradition :
Antya Krama**

**Qui sont les véritables
maîtres en Yoga**

L'éveil spirituel (suite)

Yoga et insomnie 2ième partie

Samskaras et mémoire cellulaire (suite)

3 mythes sur le corps humain

La perspective du ciel 1ière partie

Voyage intérieur dans l'Inde sacrée





Colloque International Francophone de Yoga

*Samedi 19 Octobre 2013
Sherbrooke – Québec – Canada*

LE YOGA, VOIE D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI

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

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

Programme & Inscription

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



ANTYA KRAMA

Le 3^{ème} âge du Yoga

Antya Krama représente le 3e âge du Yoga. Traditionnellement en Inde cette étape commence à 75 ans, l'âge où il y a moins de responsabilités familiales et plus de temps pour la réflexion et l'intériorisation. Dans le monde occidental, où la retraite vient souvent plus tôt, cette étape peut commencer dès la soixantaine.

À l'aube de la soixantaine, plusieurs choses changent dans notre vie et le temps n'a plus la même valeur. Tout défile vite autour de nous. L'énergie des jeunes parfois nous bouscule. Le rythme de

nos activités change du fait que la carrière et les exigences familiales deviennent plus conciliantes. L'expérience de vie accumulée, permet de prendre un certain recul par rapport aux agents stressants du quotidien. Nous devenons (enfin) plus disponibles pour notre bien-être personnel et notre pratique de Yoga.

Le «troisième âge du Yoga» n'est pas nécessairement le «Yoga du troisième âge» tel que nous le convenons habituellement. Tandis que le troisième âge (55 ans et plus) est souvent associé à la retraite, parfois à la maladie et enfin à une certaine mise à l'écart. En Yoga, certains yogi et yogini d'expérience sont dans une forme resplendissante. De plus, leur maîtrise respiratoire est bien au-dessus de la moyenne, ils ont une grande aptitude au calme intérieur. Leur énergie est souvent dévouée totalement à leur cheminement en yoga.

Antya Krama, le troisième âge du Yoga vise au maintien des qualités physiques corporelles et de la santé des systèmes biologiques. L'utilisation énergétique du pranayama sert à contrôler l'humeur et les capacités mentales. La méditation sert de pratique quotidienne pour développer les états de conscience les plus élevés.

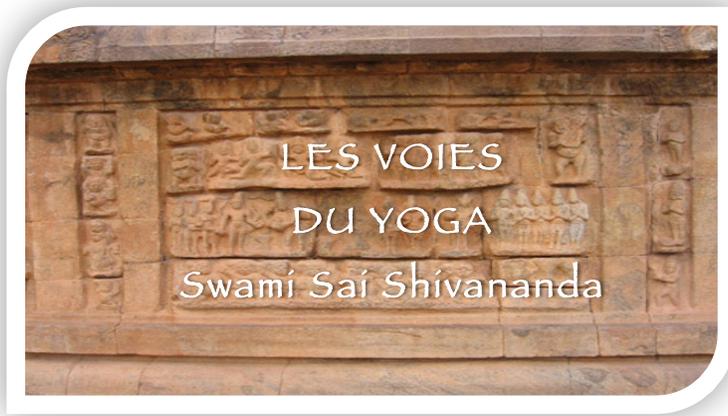
À cette étape de la vie, on a moins de choses à prouver car notre personnalité et nos capacités ont souvent été mises à l'épreuve. Confiant en lui, le yogi possède la capacité et le goût d'aider les autres. À ce stade, l'expérience de vie donne du recul. Pour l'adepte de Yoga, les préoccupations deviennent moins matérielles et laissent plus de place à la spiritualité.

Il est intéressant de constater que les textes anciens placent l'âge de *Antya Krama* de 75 à 100 ans. Mon professeur me disait que vivre 100 ans, était le signe d'une vie yogique harmonieuse.

Plus je côtoie les yogi expérimentés, plus je constate la richesse du troisième âge du Yoga. Plusieurs de ces yogis deviennent des références et influencent positivement leur entourage. Vous connaissez certainement des yogi qui rayonnent par leurs actions ou leur amour des autres. Ils ont la capacité d'aider par leur état d'esprit et leur méditation. Ils sont des exemples vivants, en leur présence nous devenons meilleurs.



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



QUI SONT LES VÉRITABLES MAÎTRES EN YOGA ?

Un des rôles de la Fédération est d'apporter une meilleure connaissance du yoga, de définir et de clarifier les aspects du Yoga. Suite à différents articles, manifestations, publications sur les maîtres en Yoga, il nous apparaît nécessaire que la Fédération s'exprime sur ce sujet. Le terme de maître en Yoga est bien défini dans la tradition yogique.

Un *Yogacharya* (maître en Yoga) est un professeur certifié qui a enseigné pendant plus de 10 à 12 années et cela sous la direction spirituelle d'un autre *Yogacharya*. Lorsqu'un maître

en Yoga est nommé et certifié, il a alors le droit et le devoir de former d'autres professeurs. En effet, toutes les écoles de formation doivent être dirigées par un maître en Yoga. Quel que soit le style de Yoga enseigné le statut de maître en Yoga respecte les critères de la Fédération et seule la Fédération en octroie une reconnaissance fiable et ancestrale reconnue par tous les yogis dans le monde et dont le code de déontologie est fixé par les membres du qui est la plus haute autorité dans le monde du Yoga.

Le mot «Yoga» en Orient désigne tout cheminement spirituel, mais il ne faut pas croire qu'en Occident il fait seulement référence au Yoga corporel ou Hatha Yoga et à ses dérivés. Le Yoga est une voie d'éveil à sa totalité d'être. Tout professeur de Yoga se doit d'enseigner les techniques de respiration, le Yoga Nidra (les techniques de relaxation, d'intériorisation et de méditation), ainsi que les paradigmes de la connaissance de soi et de la réintégration du divin dans sa vie. Le Yoga est une voie de réunification de l'être humain qui le mènera ensuite à l'unité. Considérant le corps, les émotions, le mental et l'esprit, le Yoga apporte des moyens pour unifier chaque plan. Nous le rappelons souvent : «*Yoga chitta vritti nirodah*»: le Yoga est d'abord un outil pour calmer le mental. Une fois le mental plus calme, le contact avec l'esprit devient possible. La pensée étant plus claire, le yogi devient plus intelligent («inteliger»: faire des liens). Les aspects corporels du Yoga sont présents seulement pour que le yogi puisse vivre en bonne santé et longtemps afin de cheminer vers l'éveil. Un professeur de Yoga n'est pas un professeur de gymnastique ou un «coach» corporel, c'est un guide en mieux-être qui amène ses élèves à s'accomplir globalement et à réaliser le contact avec l'esprit en eux. Dé-spiritualiser le Yoga est non seulement une erreur mais une aberration, les fondements du Yoga sont la réalisation de soi. De plus, le Yoga s'adresse à tous les individus sans distinction et doit être accessible à tous. Chaque professeur doit donc offrir à ses élèves des cours adaptés à leur niveau. 90 % des personnes qui suivent des cours de Yoga ne sont absolument pas fait pour des postures avancées ou des séances style cardio-vasculaire, par contre tout le monde peut faire du Yoga si celui-ci est enseigné correctement. Le «*Hatha Yoga Pradhipika*» ne présente du reste que les postures et pranayama de base qui constitue un ensemble parfait pour maintenir l'individu en bonne santé et établir un équilibre émotionnel et mental. Le Yoga acrobatique existe et possède une nomenclature définie à la Fédération internationale, cependant les capacités physiques d'un professeur de Yoga n'en font nullement un maître un Yoga mais un athlète, ce n'est pas la même chose. La célébrité et la performance physique ne sont nullement des critères de maître en Yoga.

Le professeur en Yoga va donc offrir à ses élèves des cours de Yoga corporel adaptés à leur condition physique comportant les éléments de pranayama afin de vitaliser mais aussi de gérer le mental, des cours de relaxation et méditation ainsi que des satsangs et enseignements sur la connaissance de soi et la nature de l'esprit. Ce professeur permettra alors à ses élèves de vivre le mieux-être, de s'accomplir dans leur vie et de vivre l'esprit. Ce professeur qui appliquera avec persévérance son enseignement pendant des années sera reconnu un jour par ses pairs comme maître en Yoga.

Et je dois aussi ajouter que parmi les centaines de professeurs que je connais dans le monde, ces professeurs qui, jour après jour offrent des cours pour la santé et le développement de leurs élèves, ces professeurs, souvent sans beaucoup de moyens, ni de reconnaissance; ces professeurs qui ne sont pas des stars du Yoga; ce sont eux les véritables étoiles du Yoga.

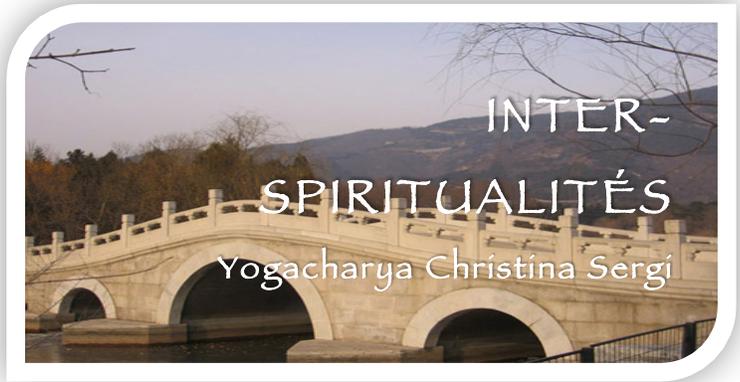
C'est quand je vois tous ces professeurs humbles, persévérants et professionnels, que je suis fier d'être le président de la Fédération et de travailler pour eux et ils ont tous ma bénédiction et celles de tous les êtres humains qui veulent vivre le mieux-être et l'évolution spirituelle. Le Yoga est millénaire, il est, a été et sera toujours là grâce à vous les professeurs et *Yogacharya* véritables.



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

ÉVEIL SPIRITUEL : DE L'EXPÉRIENCE SPIRITUELLE SPONTANÉE À L'EXPÉRIENCE-TYPE DE L'APPEL

Dans l'article précédent du mois d'août 2013, il fut question de l'éveil spirituel spontané pouvant se manifester à l'un ou l'autre moment de notre existence sans que nous cherchions consciemment à vivre intérieurement une forme d'expansion de conscience. Dans cet article, je présente certaines caractéristiques d'un type d'expérience spirituelle identifié dans les récits héroïques ou dans les biographies spirituelles comme étant une *expérience spirituelle d'appel*.



Caractéristiques de l'expérience spirituelle de l'appel

Si la plupart des expériences spirituelles spontanées ont pour fonction d'ouvrir la conscience à une expérience élargie de soi ou de sa vision du monde, l'expérience spirituelle de l'appel agit comme un phare dans la nuit pour nous diriger vers l'expression et la manifestation de notre réalité d'âme, de notre raison d'être unique, ou selon l'expression populaire, notre mission de vie.

C'est une expérience qui veut favoriser une ré-harmonisation ou réalignement du sujet avec sa résonance d'âme. C'est pourquoi, lorsqu'elle est prise en compte, cette expérience génère des changements d'orientation que ce soit au plan social ou au niveau personnel. Elle conduit à un remaniement, une recréation de sa vie en fonction d'un idéal profond maintenant reconnu et révélé par l'expérience intérieure.

De l'état chenille à celui de papillon

Pour employer une image, l'expérience de l'appel est une invitation à passer du stade de chenille à celui de papillon. Mais passer d'un stade à l'autre exige que nous dépassions nos zones de confort et de peur. Celles-ci constituent tout ce que nous avons clairement délimité en nous comme mode d'être et de fonctionnement jusqu'ici. Généralement, il est plus aisé de demeurer dans ses zones de confort et ce, malgré que nous puissions être ouverts à notre propre développement spirituel. L'expérience de l'appel invite à déployer les ailes de l'âme, et pour ce faire, il y a certes un saut dans l'inusité, l'inconnu, et dans le dépassement de Soi. Et, là où il y a dépassement de soi, il y a évolution, transformation vers une expression plus vaste de Soi.

Récits d'appel ou la métamorphose et envol du papillon

Mère Térésa (1910-1997) : une expérience dans un train

À titre d'exemple, je citerai l'expérience vécue par mère Térésa (1910-1997) tirée de sa biographie : Après vingt ans de vie comme enseignante dans un couvent pour filles à Calcutta, alors qu'elle se rendait à Darjeeling en train pour une retraite, elle vécut une expérience intérieure qu'elle identifie comme « *un appel dans l'appel* ». Voici comment elle relate son expérience : « *Le message était clair : je devais sortir du couvent et aider les pauvres en vivant avec eux. C'était un ordre, un devoir, une certitude. Je savais ce que je devais faire mais je ne savais comment.* ¹ »

Cette description témoigne de l'importance de son expérience intérieure vécue comme une certitude. S'ensuit un « acte de foi », un abandon de confiance au Soi, au divin (*ishvara pranidhana*) qui permet d'aller de l'avant, faire le grand saut dans l'inconnu, prendre le risque de l'envol... La suite de son parcours fait maintenant partie de l'histoire qui marque son œuvre terrestre. En écoutant cette voie intérieure, mère Térésa a non seulement rendu service à des milliers de gens, mais a réalisé les aspirations, aptitudes et qualités profondes de son âme, ce qu'elle n'aurait pu faire en demeurant au couvent. Tout cela, grâce à cette journée dans le train où elle put capter le message de son âme, et y répondre ensuite concrètement dans l'action.

François d'Assise (1182-1226) : Une expérience dans une Église

¹ Frédéric Lenoir, Estelle Saint-Martin, *Mère Teresa Biographie*, France Loisir, juin 1994, 310 p. p.88

François d'Assise fut un jeune homme ambitieux et fils d'un riche drapier d'Assise, que rien ne destinait à vivre en tant qu'ascète. Toutefois, après une longue maladie, il eut une expérience inusitée alors qu'il se trouvait dans l'église de St-Damien. Tandis qu'il contemple le crucifix, il entend une voix lui dire : « va réparer mon église en ruine² ». Il entreprend immédiatement la restauration d'une église avoisinante afin que les pauvres puissent assister à la messe. Cet acte signa symboliquement sa nouvelle vie consacrée à l'absolue humilité et abandon au divin qui le mena à créer une communauté spirituelle et à vivre un haut niveau d'élévation spirituelle (on relate dans sa biographie qu'il reçut les stigmates du Christ).

En lisant d'autres biographies de cheminement personnel et spirituel, nous retrouvons fréquemment ce moment magique d'une expérience intérieure d'appel qui nous met en route vers l'accomplissement de Soi selon la signature ou couleur individuelle de l'âme de chacun.

Intuition, écoute et éveil à Soi pour suivre son appel

On l'a vu avec ces deux exemples, l'expérience spirituelle de l'appel permet un alignement entre la volonté de l'être profond et l'agir de la personnalité dans le monde. C'est une expérience spirituelle de l'âme qui nous conduit au dépassement de l'habituelle identification à notre dimension horizontale (identité familiale, nationale et religieuse) pour entrer dans la grande expérience de la Vie divine, celle qui trace notre destinée transpersonnelle. Comme l'affirme mère Térésa : « *Par mon sang, je suis albanaise. Par ma nationalité, indienne. Par ma foi, je suis une religieuse catholique. Pour ce qui est de mon appel, j'appartiens au monde.*³ »

L'expérience intérieure de l'appel marque définitivement le passage de l'ancien au nouveau, de l'habituelle identification à ce que nous connaissons de nous-mêmes pour nous propulser en avant vers la manifestation de la nature innée du Soi, de l'âme et la manière dont elle veut se faire présence dans le monde.

Pour favoriser l'alignement de notre personnalité avec l'âme, les pratiques personnelles, telle que les asanas, pranayamas et méditations éveillent l'âme, stimulant ainsi une prise en compte de l'appel personnel. C'est ainsi que l'âme guide et oriente vers le chemin de la plénitude d'être, modelant notre corps, cœur et pensées vers la plus haute expression de Soi afin de vivre notre dharma, notre raison d'être unique.

Om Shanti

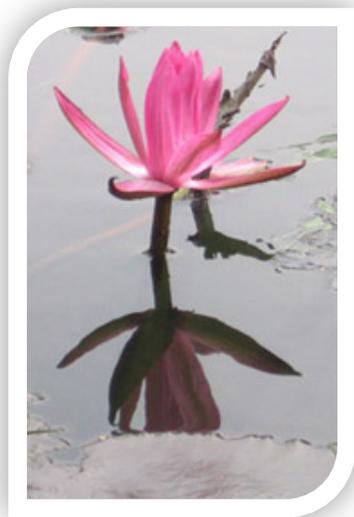


Christina Sergi, Ph. D. Yogacharya,
Fondatrice du Centre de yoga et de spiritualité Christina Sergi www.christinasergi.com et
Auteure du livre *L'Ouverture, un parcours spirituel pour devenir Soi*, Novalis, 2011, disponible
en librairie ou

www.louverture.christinasergi.com

² Julien Green, *Frère François*, Éditions du Seuil 1983; rééd. en 2005 p. 87

³ www.vatican.va/.../saints/ns_lit_doc_20031019_madre-teresa_fr.html



YOGA ET INSOMNIE 2^{ème} partie

ASANA

Postures et attitude physique

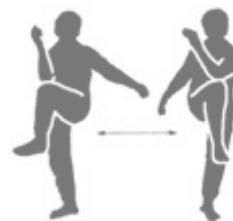
Beaucoup d'*asanas* présentent un effet sédatif favorisant la concentration mentale et permettant de détendre le mental. Elles peuvent être pratiquées sans exigence d'horaire particulier et même en soirée.

LES MOUVEMENTS CROISÉS

Les mouvements croisés relancent notre horloge biologique et favorisent l'intégration des deux hémisphères du cerveau. Ces mouvements permettent de relâcher des tensions et des blocages énergétiques et de mieux gérer le stress. La circulation de l'énergie est ainsi relancée et on peut retrouver un mieux-être général. Il existe plusieurs mouvements croisés. Nous avons choisi le mouvement suivant pour son travail sur la concentration et l'équilibre.

Prise de l'asana

- À partir de la position debout, bras le long du corps, porter consciemment le genou gauche et le coude droit l'un vers l'autre, en expirant.
- Inspirer en revenant à la position de départ, puis sur l'expiration porter le genou droit et le coude gauche l'un vers l'autre. Laisser l'autre bras détendu le long du corps.
- Synchroniser le plus harmonieusement possible les mouvements sur l'inspiration et l'expiration.
- Effectuer 8 à 10 fois ces mouvements croisés dynamiques qui obligent les deux hémisphères du cerveau à travailler ensemble, et ce, dans un intervalle d'environ une minute.



UTTANASANA

Flexion vers l'avant, en position debout, posture d'étirement intense

Uttanasana étire toute la colonne vertébrale vers l'avant, relâche les muscles du dos, agit sur le système nerveux.

Toutes les flexions vers l'avant ont un effet sédatif.

Selon la médecine ayurvédique, cet étirement de l'ensemble du corps a un effet de rafraîchissement cérébral par l'apaisement des fluctuations mentales. C'est une posture anti-dépressive.



Prise de l'asana

- Position de départ, debout pieds joints ou légèrement écartés, orteils bien pointés vers l'avant, jambes droites, genoux déverrouillés, bras le long du corps, épaules relâchées, tête en équilibre au sommet de la colonne vertébrale.
- Laisser le corps se pencher lentement vers l'avant, vertèbre par vertèbre, en étant le plus détendu et relâché possible.
- Favoriser une expiration lente et profonde.

Elle se pratique avec les genoux légèrement fléchis ou encore avec les genoux droits. Il n'est pas nécessaire de déposer les mains au sol. Le simple fait de se pencher vers l'avant dans une attitude intérieure d'abandon et de confiance est en soi le but de la posture.

Pour sortir de la posture, redresser le corps, vertèbre par vertèbre lentement à partir du bas du dos et placer la tête en équilibre au sommet de la colonne vertébrale. Éviter de remonter trop rapidement surtout si l'on fait de l'hypertension.

On pourrait faire *Paschimottanasana*, la Pince, posture assise au sol avec une flexion du corps vers l'avant, magnifique posture d'abandon et de retour vers soi.



BALASANA

La posture de l'enfant

Posture de flexion vers l'avant, avec les bras au-delà de la tête afin de libérer les tensions dans le cou et les épaules et ainsi augmenter la circulation dans cette région. Cette variante détend les muscles de tout le dos, de la nuque et apporte du sang neuf vers la tête.

Prise de l'asana

- S'asseoir sur les talons, front déposé sur le 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.



Cette asana procure un relâchement de toute la musculature postérieure du corps. Elle permet également de faire circuler l'énergie à travers toute la colonne vertébrale et surtout de la distribuer de façon harmonieuse dans tout le corps.

Simplement se déposer quelques minutes dans cette posture. Respirer lentement, doucement, sans tension et sans faire d'effort. Il est possible d'expirer par la bouche en gardant la gorge ouverte, détendue, en soupirant doucement avec la véritable sensation que l'on laisse aller tout ce qui nous est devenu inutile et superflu.

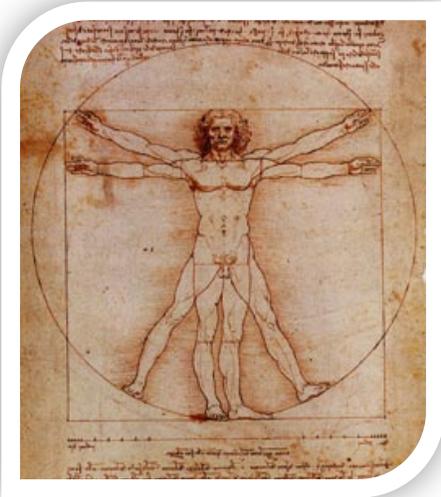


Placer le bout des doigts ensemble en *Hakini Mudra*. Ce geste permet de bien faire circuler l'énergie dans le corps, calme et rafraîchit le mental, le mettant au neutre.



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

SAMSKARAS ET MÉMOIRE CELLULAIRE (Suite)

Dans l'article précédent, nous avons présenté la notion de champ morphogénétique et sa correspondance avec le champ H3, un des trois champs mis en évidence par Émile Pinel au sein de la cellule. C'est au niveau de H3 que se situe, à mon avis, la véritable mémoire cellulaire, archétypale : à la fois la structure et le plan de fonctionnement particulier d'une cellule du foie, de la peau, du rein, etc.

Qu'apporte ce concept de champ morphogénétique à notre compréhension des enseignements Traditionnels, particulièrement en ce qui concerne les *Samskaras* ? Les *Samskaras* sont dans H3, en tant qu'informations potentielles, et «déposés» dans H2 à la naissance, se manifestant à différentes échelles. La cellule en est une. L'ADN n'est qu'un effet, une manifestation matérielle, du contenu de H2. C'est pourquoi nous venons au monde avec un bagage particulier.

Tout ce qui nous est personnel, pas en tant qu'ego mais en tant qu'âme individuelle, est emmagasiné sous forme de *Samskaras*, accessibles par *IdaNadi*. Ceux-ci vont éventuellement être inscrits au niveau du champ H2 de la cellule, d'où le terme de mémoire cellulaire, pour diriger ou modifier son comportement.

Selon les expériences que notre âme a choisi de vivre, elle va puiser dans le vaste réservoir des *Samskaras* du champ morphogénétique de l'espèce humaine (champ H3) ce qui lui est utile, et en plus va intégrer les *Samskaras* de l'inconscient collectif familial (H2).

Un *Samskara* qui se transmet de génération en génération va s'imprimer de plus en plus dans la matière, c'est-à-dire rejoindre le H2 de la cellule. Ce qui donne les prédispositions génétiques, et ultimement, peut expliquer «l'apparition» de maladies génétiques.

Un exemple concret : Un très fort *Samskara* de résistance va finir par s'imprimer dans le champ H2 des cellules du pancréas pour éventuellement modifier leur métabolisme, voire leur génétique, et donner un diabète. J'ai vérifié cette correspondance sur des cartes des zones de diabète dans le monde : Irlande, Corse, Québec, Vercors. Toutes ces régions sont connues pour l'importance jouée par une forme ou une autre de résistance tout au long de leur histoire.

Le physicien Jean Charon, dans les années 70, a été le premier à considérer une spiritualité dans la matière, et cela au niveau des particules les plus élémentaires. Pour lui, chaque particule de l'Univers est chargée de conscience et de mémoire, depuis 15 milliards d'années, et nous sommes porteurs de cette mémoire.

Ce qu'il appelle la mémoire innée expliquerait les comportements instinctifs (et le comportement animal : oiseaux migrateurs, etc). Elle correspondrait à une certaine sagesse de l'espèce, facile à observer. Nous sommes au niveau du Supra-conscient. C'est H3. Et il parle aussi de mémoire acquise, toute la mémoire de nos expériences personnelles, ou de celles qui nous sont transmises sous forme de conditionnements, de préjugés, bref de tout ce qu'on nomme l'éducation et la culture, tellement ancrés qu'ils passent au niveau du Subconscient et de l'Inconscient. C'est H2.

Le Supra-conscient serait donc la véritable conscience, Subconscient et Inconscient étant des fenêtres, des ouvertures sur la conscience (conscience de veille, inconscient, etc.). Et le Supra-conscient est transpersonnel.

Dans les incarnations successives nous allons donc puiser dans ce réservoir de H3 les *Samskaras* nécessaires à notre évolution individuelle, qui vont se loger dans H2 au moment de notre conception, et font que nous arrivons au monde avec un «bagage» de *Samskaras*. Mais ceux-ci concernent notre âme, ont été choisis par elle, même s'ils viennent

teinter notre égo. Dire «J'ai été ceci ou cela dans une vie antérieure», c'est encore l'égo qui s'attribue ce qui ne lui appartient pas, dans sa peur permanente que nous réalisons un jour son imposture.

Il est important de comprendre cette notion d'information comme un phénomène hors du temps et de l'espace. Cela nous permet de réaliser l'influence des *Samskaras* hors du temps, ainsi que le phénomène de résonance qui permet le transfert instantané de l'information : d'où le rôle des mémoires individuelles, familiales et collectives.

Ce principe de résonance, nous le vivons lorsque la répétition d'un mantra, ou d'une prière, nous met en résonance avec tous ceux qui l'ont répété avant nous. Même chose pour le nom des asanas en sanskrit.

Comment l'information est-elle transmise aux différents corps ? Par le système des Chakras et des Nadis, bien connu des yogis, même si sa finalité n'est pas toujours très claire.

Maintenant que nous savons tout cela comment éliminer, brûler les *Samskaras* ?

La technique yogique, telle que recommandée par Patanjali, consiste à faire *Samyama* sur les *Samskaras*.

Mais il s'agit là d'une technique très avancée : *Samyama* est en fait une fusion de *Dharana*, *Dhyana* et *Samadhi*. Concentration, méditation et fusion avec l'objet de la méditation.

Une technique plus à notre portée, parce que progressive, est celle d'*Antar Mouna*, telle qu'adaptée au monde moderne par *Swami Satyananda*. Issue de la grande Tradition yogique, c'est une technique de choix pour éliminer les *Samskaras*.

Mais il n'est pas inutile d'aller chercher une aide extérieure qui va venir soutenir notre travail. Celle-ci est fournie par ce que j'appelle les thérapies quantiques de l'information. Parmi celles-ci, la plus ancienne et probablement la plus connue est l'homéopathie (surtout en hautes dilutions), qui fonctionne sur le principe de résonance. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle ne peut être expliquée par la chimie. Mais d'autres approches sont en train de se répandre, dont certaines utilisent des appareils de biophysique de plus en plus performants. Les Russes sont particulièrement en avance sur ce point. C'est là que se situe, à mon avis, l'avenir de la médecine, qui deviendra alors un support à notre évolution spirituelle. Ces aides ne remplacent pas la *Sadhana*, mais lui apportent un soutien considérable.

Et n'est-ce pas là le point essentiel puisque, comme le disait *Swami Shivananda* : le but de la *Sadhana*, c'est de brûler les *Samskaras*.



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

3 MYTHES À PROPOS DU CORPS HUMAIN

MYTHE no 1

Le corps humain est compliqué!

Beaucoup d'entre nous croient que le corps humain est compliqué et que le privilège de bien le connaître se limite aux thérapeutes et médecins qui l'ont étudié durant plusieurs années. Nous sommes, de plus, sous la certitude que pour connaître le corps humain, il faut étudier l'anatomie, la physiologie, la biomécanique, l'embryologie, la chimie organique ainsi que la microbiologie.

Bien que l'étude théorique facilite la communication et permet de développer un langage scientifique uniforme entre les professionnels de la santé, souvenez-vous que vous possédez vous-même un corps et que l'anatomie et la physiologie vivante se trouve juste sous votre nez. Les livres d'anatomie et de biologie illustrent en image les processus vivants et dynamiques qui se passent dans *votre* corps. Si vous désirez réellement *connaître* votre corps, vous pouvez apprendre à l'écouter, le ressentir, et développer un dialogue direct avec lui, de l'intérieur.

Il vous est sans doute déjà arrivé de faire la connaissance d'une personne ou d'un sujet sur lequel vous aviez un certain jugement ou une idée préconçue. Quelle différence y avait-il entre la réalité et votre idée initiale ? N'est-il pas vrai, que plus souvent qu'autrement, un monde les sépare et qu'en apprenant à connaître davantage cette personne ou ce sujet, notre idée change et s'approfondit automatiquement.

Nous pouvons toujours observer un phénomène de l'extérieur, porter un jugement ou une analyse sur lui, mais tant et aussi longtemps que nous n'en avons pas fait l'expérience directe, nous ne savons pas vraiment de quoi il s'agit. En d'autres mots, il nous faut d'abord apprivoiser le corps pour pouvoir réellement le connaître, au-delà des théories et des études scientifiques. D'ailleurs, lorsque nous commençons à développer un lien intime avec lui, ce qu'il nous révèle est une tout autre chose que ce que nous avons entendu dire ou appris à son sujet.

Nous devons nous souvenir que le corps humain est un organisme vivant, comme un cheval. Croyez-vous qu'il puisse se révéler à celui ou celle qui lui impose sa volonté ou ses idées, sans jamais établir un lien sincère et honnête avec lui?

« On ne connaît que les choses que l'on apprivoise, dit le renard. Les hommes n'ont plus le temps de rien connaître. Ils achètent des choses toutes faites chez les marchands. » Extrait du Petit Prince d'Antoine de Saint-Exupéry

MYTHE # 2

« Je mange bien, je fais de l'exercice, je suis donc en bonne santé! »

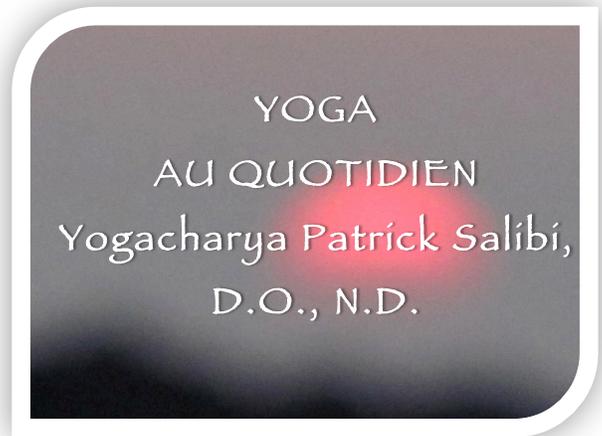
Beaucoup d'entre nous sommes convaincus que le sport et les activités physiques entretiennent notre corps.

Bien que l'exercice permette de suer, vider son stress, se concentrer, et même jusqu'à un certain point permet de détendre le système, il existe des tensions dans le corps qui ne peuvent pas être éliminées grâce au sport ni à l'exercice.

Les douleurs et les dysfonctions organiques (crampes menstruelles, constipation, maux de tête, etc.) peuvent être améliorées, mais ne pourront jamais réellement être corrigés. Certains exercices peuvent même accentuer la douleur et aggraver les blessures.

Sans pour autant enlever le crédit aux exercices et à la nutrition qui sont des piliers pour être en santé, il est important de réaliser que développer un dialogue conscient avec notre corps est une toute autre affaire, et que dans l'absence de cette intimité, les tensions ne peuvent réellement se dissoudre.

Combien de couples peuvent passer des jours et des nuits ensemble, faire des sorties et des voyages, sans jamais réellement se connaître, sans jamais se révéler l'un et l'autre? Tôt ou tard, ces couples se séparent, puisqu'il n'y pas



de réel lien qui les unit. De la même manière, nous pouvons pousser le corps, l'étirer, le faire jouir sensoriellement, mais apprendre à développer un lien intime avec lui, de l'intérieur, sans jugement, est une toute autre histoire.

Au fait, comme vous le savez, c'est seulement lors de ces moments d'intimité que nous arrivons à véritablement relâcher nos tensions et simplement être nous-même. Il s'ensuit un profond expire, du plus profond de la cage thoracique, et un moment de répit total. Pareillement, le corps ne peut pas relâcher ses tensions profondes à moins qu'il se sente écouté, respecté, et que nous lui offrons notre présence et notre attention.

Concrètement parlant, le corps porte des tensions extrêmement profondes en lui, qui gênent littéralement la circulation de vie. L'exercice et la nutrition peuvent, bien sûr favoriser la circulation, mais lorsqu'une artère est bloquée ou partiellement affectée, les tissus, en relation avec elle, continueront de dépérir doucement mais sûrement. Pour pouvoir réellement rétablir l'équilibre dans la région, il nous faudra relâcher les lésions permettant ainsi à la circulation de reprendre et du coup au tissu de se régénérer.

Développé un lien conscient avec le corps, et apprendre à relâcher les tensions dans celui-ci, tel un ostéopathe n'est pas compliqué. Cela consiste par contre, pour la plupart d'entre nous, à un nouveau langage, qu'il faut vouloir apprendre, et mettre en pratique dans sa vie quotidienne.

Cette « nouvelle langue » vous permettra non seulement de relâcher vos tensions et développer un lien avec votre corps, mais aussi de rendre plus efficaces, et sécuritaires toutes vos activités de la vie de tous les jours. Tout le monde en sort alors gagnant.

MYTHE # 3

Pas de douleur = Pas de problème.

Combien de fois ai-je entendu en cabinet ou lors de mes cours d'OSTEO YOGA, « je n'ai aucune douleur moi! » En effet, la logique impose, puisqu'il n'y a pas de douleur, il doit ne pas non plus avoir de problème!

Mais dans la réalité des choses, c'est tout à fait différent. Gardez à l'esprit que du moment où une tension prend place dans le corps humain, elle aura un effet sur la circulation artérielle, de même qu'au niveau du système nerveux. Dans le corps, il n'y a aucune place pour la tension. Lorsque la douleur s'exprime, ceci est en fait le nerf qui crie : « TENSION, TENSION », et qui est ensuite interprété par le cerveau comme de la douleur.

Après un certain temps, si aucune solution n'est présentée et que la tension ou le problème demeure, le corps devra trouver une solution pour « éliminer » la douleur, et ramener un certain équilibre à travers le système. C'est à ce moment là, qu'une série de compensations sera enclenchée pour modifier la posture et la mise en charge du corps, ayant pour effet d'inhiber la zone en souffrance.

Nous pouvons aussi le voir d'un autre angle, les nerfs et les artères, sous l'effet de la tension et des compensations, finiront par être coincés, ce qui rendra, au bout d'un certain temps, la zone insensible.

Nous sommes habitués à attribuer douleur à problème. Mais en réalité, la douleur est là pour attirer notre attention vers la partie du corps en souffrance, c'est la conscience du problème qui permet la résolution. Après un certain temps, si aucune solution ou aucun changement n'est apporté, le corps rendra muet cette douleur.

Par contre, ceci ne change pas le fait que la zone est encore en souffrance et continue de mourir.

Lorsque la zone en question arrive à un point critique, elle lancera un dernier cri de panique dans l'espoir d'être sauvée. C'est généralement à ce moment là que nous ressentons la douleur aigüe et que nous allons alors consulter médecins, thérapeutes, ou que nous consommons des médicaments, naturels ou non.

La douleur n'est donc pas le problème, mais le signal qui nous informe d'une tension, non résolue dans le temps, qui fait son œuvre à travers le corps.

Lorsque nous étudions l'anatomie, il est toujours fascinant de découvrir combien de structures et de tissus existent dans le corps. Comment se fait-il que nous ne ressentons pas tous ces détails, et que nous avons besoin de dessins pour nous dire qu'ils existent? Comment se fait-il que nous ressentions seulement notre corps après de l'exercice ou lorsqu'il y a une douleur? N'est-ce pas curieux? D'ailleurs, la maladie ne tombe pas du ciel comme on pourrait le croire! Elle se bâtit, avec les années, et est toujours la conséquence d'une artère bloquée à long terme, d'un manque de circulation!

Ces points de repères nous donnent une bonne idée à quel point notre corps est affecté par les tensions de la vie! Malgré notre bonne hygiène, le corps se trouve en réalité englouti sous des tensions qui inhibent notre expérience de la vie.

Toutefois, en apprenant à développer une relation intime avec notre corps, un nouveau monde s'ouvre à nous. Un monde où la nature est notre alliée, qui nous aide à accomplir notre chemin de vie. Ceci s'expérimente concrètement, dans le corps, au-delà des philosophies et des théories.



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 1

Si l'on regarde un chapeau de paille qui vole au vent par jour de grand mistral, on voit le chapeau qui vole au vent, mais si l'on regarde un peu plus attentivement, on peut aussi percevoir que le mouvement du chapeau est l'indication visible du vent invisible qui le déplace. On voit alors le vent. C'est une question de regard...

Si l'on regarde un homme qui marche sur une route ensoleillée, on peut certes voir cet homme qui marche. On peut aussi voir, en observant davantage, que l'action de cet être humain qui marche est l'indication visible de la vie invisible qui l'anime. C'est maintenant la vie que nous regardons. Notre regard est devenu plus profond.

De la même façon, on peut observer l'univers entier et le voir dans son étonnante complexité, ou encore, on peut voir l'univers et le percevoir comme la mince frange visible de la profondeur invisible de l'Être. Notre regard s'est alors uni à la Vision éternelle des sages.

Ce que l'on voit est une question de regard, car il y a tant à regarder ! Il existe cependant un point très particulier que l'on peut choisir comme objet de notre regard. Ce point est plus subtil que le chapeau qui vole au vent, ou même que le vent qui le déplace, ce point extraordinaire est l'apex de la forme. Il est le point même à partir duquel on voit, le pur pouvoir de perception. Si l'on réussit à observer ce point, et cela même pour un bref instant, la perception ordinaire où nous sommes un sujet observant des objets bascule, car il n'y a plus de sujet séparé de l'objet. Une perspective éblouissante se révèle où l'on réalise profondément qu'une seule substance constitue l'univers entier, certains l'ont appelé le Vide, l'Espace, d'autres l'Existence, la Conscience et la Quiétude pures, l'Absolu, le Divin. Le nom que l'on lui donne importe peu, mais le déploiement de cette Vision unifiée est le point tournant crucial de l'Éveil spirituel.

De ce que nous appelons le Vide émanent toutes les formes visibles et invisibles, animées et inanimées, et cela est l'acte créateur originel de l'Absolu qui épouse la forme gigantesque de l'univers. Le pur pouvoir de création renfermé dans l'Absolu donne forme à l'Espace, et, par un jeu d'ombres et de lumière, il crée ce que nous appelons le monde, sans jamais pour autant devenir lui-même autre chose que l'Espace. Quel prodigieux paradoxe !

Nous touchons là un grand mystère, le mystère de la création qui prend place sans fragmentation de l'Un. L'Absolu, ce Vide conscient, intelligent, n'est pas du tout l'absence d'un plein. Ce Vide est la Potentialité pure, il est la Réalité sous-jacente de l'univers. Il est Conscience et Existence pures, et il échappe à la perception ordinaire de l'état de veille où la diffraction sujet-objet ne permet pas la perception de cette Réalité originelle.

Un de mes amis, joueur invétéré de go (cet ancien jeu des samouraïs), aimait pratiquer, en prévision de tournois, en jouant contre lui-même. Il jouait les pions blancs, allait s'asseoir de l'autre côté du damier, étudiait attentivement la situation, jouait les pions noirs et répétait son manège pendant des heures jusqu'à ce que l'un des adversaires gagne la partie. Un jour, il m'expliqua que cela était une excellente pratique pour lui, mais que le plus difficile quand il jouait les pions blancs ou les pions noirs était d'oublier quelle stratégie il avait adopté avec leur adversaire. En l'entendant dire cela, je compris soudainement que la séparation apparente des sujets est essentielle pour que le grand Jeu cosmique puisse prendre place. Cet aspect de la création nous donne l'état de veille et la vision de l'altérité qui l'accompagne, un jeu de cache-cache à la mesure du Créateur. Sous l'égide de l'état de veille, nous percevons les formes animées ou inanimées comme la réalité première, et ce qui est entre les formes, le Vide, le creuset de l'Existence, comme l'absence d'Existence. Dans l'état de veille, notre corps et le monde, le sujet et l'objet, sont clairement deux réalités distinctes, indépendantes et séparées, mais quand cette perception bascule, quand on regarde le vent et pas le chapeau, la vie et pas la forme de la vie, alors la Vie est révélée dans toute sa splendeur. Un domaine entièrement différent de la perception s'ouvre où le champ de la conscience est unifié. L'Espace n'est plus du tout perçu comme un manque, un vide, une absence de forme. Il est perçu comme la substance première, la seule substance. L'Espace se perçoit lui-

même en tant qu'Espace et en tant que forme, qui est aussi l'Espace, sans aucune contradiction. En jouant, il a créé l'univers et, pour sa plus grande joie, il a glissé dans la forme l'oubli de sa nature véritable et le désir de la retrouver.

La vision unifiée est aux antipodes de la perception d'un être humain pour qui la seule réalité est la forme. La réalité de la forme étant instable et fragmentée, elle amène automatiquement la souffrance, mais, si l'on réalise que la forme est le Vide et que le Vide est la forme, on est immédiatement libre. Cette perception est un saut gigantesque pour la conscience humaine et en général, elle vient par à-coups intermittents, car la perception habituelle est tenace. Cependant, même un éclair de compréhension, s'il est répété, érode peu à peu l'hégémonie de l'état de veille et initie un regard nouveau qui culminera dans la vision de l'Unicité. La méditation sur le pouvoir de perception est certainement un des outils les plus précis pour déployer cette Vision, et maintes traditions spirituelles l'ont intégrée à leur pratique. Le regard humain est trop étroit dans l'état de veille, une autre perspective doit s'ouvrir.



**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/>**

VOYAGE INTÉRIEUR DANS L'INDE SACRÉE

Maa Veeananda

Centre Ganga Yoga

Mon premier voyage en Inde a été une révélation :

celle de me rencontrer pour ensuite dédier ma vie à l'enseignement du yoga. J'ai eu le grand privilège d'aller neuf (9) fois en Inde et quelquefois pendant de longues périodes pour étudier le yoga. Par la même occasion, je suis devenue amoureuse du Gange qu'on nomme ainsi en l'honneur de Ganga qui est la déesse de la purification. Chaque matin et chaque soir, les Hindous présentent l'arati (une prière) à Ganga; ils offrent leur amour, leur dévotion envers la shakti de la mère divine. Cela a profondément touché mon cœur de voir toute cette cérémonie offerte au Gange.



Voici l'histoire de la déesse Ganga :

elle est venue sur terre pour purifier l'Inconscient humain. Elle était si puissante qu'elle ne pouvait venir directement sur la terre sans tout détruire sur son passage. Donc Shiva, le yogi parfait, a accepté de la recevoir dans sa chevelure et elle est venue sur la terre.

Le Gange traverse une grande partie de l'Inde. La puissance qui habite ces lieux est extraordinaire. Ce qu'il y a de plus beau, c'est que son véhicule est un crocodile qui est relié à l'ego. Ce dernier peut nous amener dans des profondeurs de l'inconscient et Ganga est la conscience pure. Donc c'est la conscience qui est assise sur l'inconscient, alors ce n'est plus l'ego qui est le roi, mais le pur atman, l'âme qui est libre, sans attache de l'ego. Cette déesse qui a une force extraordinaire de réalisation et de purification nous permet de prendre conscience de cette force qui est en nous, endormie, mais qui désire simplement s'éveiller; on la nomme : la kundalini shakti. Celle-ci aspire à être en union avec Shiva, la pure conscience, le pur espace, pour nous permettre d'entrer dans l'état d'androgynie: c'est-à-dire, accéder à la pure conscience du soi, au pur atman et à la joie suprême de la félicité. La magie dans tout cela, c'est que cette énergie est en nous. Il suffit simplement de l'activer et de nous purifier pour avoir accès à tous ces attributs. J'ai voulu faire honneur au Gange, à notre puissance, à l'essence que je désire enseigner à travers le yoga; j'ai nommé mon centre, *Le centre Ganga yoga* en l'honneur de la mère divine qui purifie pour nous permettre d'être en contact avec le divin qui est à l'Intérieur de nous. À travers l'Inde, j'ai rencontré des dieux et des déesses et j'ai réalisé que cela fait partie intégrante de nous.

Rien n'est à l'extérieur, tout est à l'Intérieur.

Je tiens à rendre hommage à Swami Sivananda, un grand saint, dont j'ai eu le privilège de ressentir son énergie à Rishikesh. C'est un homme rempli d'humilité, (ce que j'aspire à être), de bonté, de service et d'amour inconditionnel pour tous les êtres vivants. C'est un grand honneur d'avoir été initiée swami dans cette tradition. Me voilà portant le nom : Swami Maaveenananda Sarasvati qui est l'Instrument de la mère divine dans la joie suprême de la pure connaissance du soi.



Quelques mois avant mon initiation de swami, j'étais en Inde à Puttapartie, j'ai rencontré un swami qui faisait la puja à l'arbre où Sathya Sai Baba a fait ses premiers miracles, on nomme cet arbre : l'arbre à souhait. À côté, il y avait une grotte où Swami Sathya Sai Baba allait méditer dans le passé, nous étions trois (3) personnes et il m'a demandé de lui offrir un vêtement de swami puisque celui qu'il possédait était très usé, tout cela en indi puisqu'il ne parlait pas l'anglais. Je suis partie dans les marchés à la recherche d'un vêtement de swami. Je suis revenue, en haut près de la grotte, pour lui offrir et là je suis entrée dans la grotte (qui n'était pas ouverte aux touristes) avec le swami et celui-ci a fait une cérémonie pour le vêtement avec de la vibbhuhi du curcuma et de l'encens directement sur son nouveau vêtement de couleur orangée devant la photo de Sai Baba

Que de gratitude j'ai reçu à offrir un vêtement de swami et cela avant ma propre initiation.

Que de synchronicité, l'Inde est toujours parfaite même dans son imperfection, l'énergie des lieux est formidable, nous pensons à quelque chose et cela se réalise à l'instant même. Très important de faire attention à nos pensées, nous pouvons vivre un conte de fée et par la même occasion un cauchemar. La purification de nos pensées, de nos paroles et de nos actes est fondamentale pour être bien ancré dans l'espace de saucha. Les yamas et niyamas sont essentiels à intégrer pour vivre dans cet espace où la synchronicité nous élève dans l'essence de la pure conscience vers notre plein potentiel de réalisation.

J'ai fait plusieurs voyages et l'endroit où je pouvais vivre l'état de synchronicité à une vitesse de l'éclair (à peine pensé que la réalisation s'effectue), c'est Varanasi Bénares (la plus vieille ville en Inde) où la lumière est à sa pleine intensité en même temps que la noirceur. Donc selon notre vibration, nous attirons à nous ce qui immerge de ce que nous sommes. Varanasi, c'est l'endroit où les trois (3) fleuves sacrés se rencontrent : Ganga, Yamuna et Sarasvati.

La Kumbha Mela se déroule quatre fois pendant un cycle de douze années, dans quatre lieux saints de l'hindouisme en Inde. Le point commun de ces quatre lieux est d'être situé au bord d'un fleuve sacré: le Gange, la Yamuna et la Mystique Sarasvati. Selon la tradition, s'immerger dans l'eau du fleuve sacré pendant la Kumbha Mela permet de nettoyer tous ses péchés et ceux de ses ascendants sur 88 générations. Les dates de la Kumbha Mela sont déterminées astrologiquement, en fonction de la position du soleil, de la lune et de la planète Jupiter. Selon la légende, les Dieux et les Démons se seraient battus entre eux pour s'approprier le nectar d'immortalité contenu dans la Kumbha, le vase sacré. Pendant cette lutte, quatre gouttes sont tombées dans les fleuves passant près des quatre villes qui sont devenues ainsi quatre lieux saints. Le seul endroit où est la mystique Sarasvati est à Varanasi. C'est dans ces lieux appelés le Gange que l'on retrouve les trois (3) énergies qui correspondent à ida, pingala et la sushumna.

Dans mon premier voyage en Inde, j'ai eu un très grand privilège, celui de rencontrer un grand maître qui était habillé en blanc avec un livre sur les védas, il avait une médaille de la Vierge Marie dans le cou, il était constamment en silence, il parlait peu, nos regards se sont croisés sur le bord du Gange à Varanasi, il m'a souri et il m'a dit qu'il voulait me rencontrer. Quelques jours plus tard, je le cherchais partout sur le bord du Gange et je ne le trouvais pas. La veille de mon départ, après la cérémonie de l'arati, après mon offrande au Gange, je suis remontée et il était là, il m'attendait; ceci sera un événement qui va demeurer en moi pour l'Éternité. Il m'a offert des enseignements et un darshan avec les yeux. Il m'a enseigné qu'une énergie très puissante sort de l'intérieur du Gange pour nous purifier et que méditer près du Gange est très puissant, que la vie est simple et que nous devons être amour et émerger cet amour, être en paix et offrir cette paix au monde entier, être lumière et distribuer cette lumière. Nous avons simplement à être et à rayonner; nous sommes notre propre père, notre propre mère. Le je suis cela ... so ham tout simplement. Après cette rencontre, comme il avait travaillé mon champ vibratoire, je suis entrée dans un espace où mon corps a été malade pendant trois (3) jours. J'étais dans un autre espace. Il avait apporté tellement de lumière que mon corps physique ne pouvait pas le contenir. Une vibration extraordinaire, à travers ses yeux, m'a amenée dans des lokas, des plans vibratoires d'une autre dimension. Pendant neuf (9) ans j'ai cherché à le revoir! Un brahman, qui le connaissait, m'a mentionné qu'il vivait dans les montagnes dans une autre dimension et j'ai eu une autre grande chance, celle d'être à son contact; c'est un grand maître! J'ai compris après plusieurs années que j'avais rencontré un maître de La vie des maîtres.

L'Inde a transformé ma vie, ma conscience et l'intégration de la connaissance pour me permet aujourd'hui d'enseigner avec la pureté de son essence.

Om Shanti



Maa Veeananda
Centre Ganga Yoga
<http://www.centregangayoga.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