

Fédération Francophone de Yoga

La revue Virtuelle

Écrit par des maîtres en Yoga

Les chroniques du Yoga

- Ahimsa : En réponse à la violence
- Honorer la lumière du cœur
- La Maladie de Crohn
- Prana, Marma, Asana
- Le corps physique & la science
- Tao & Yoga
- Le Colloque FFY 2015

www.federationyoga.qc.ca



Colloque Francophone international de Yoga

MONTRÉAL



2016

Le Yoga : du corps à l'esprit

Coordonnateur
Swami Sai Shivananda

Chronique Yoga & Traditions
Yogacharya D. Pineault

Chronique Inter-spiritualités
Yogacharya C. Sergi , Ph.D

Chronique Yoga thérapeutique
Swami Locananda

Chronique Yoga & Âyurveda
Swami Madhurananda

Chronique Science & Yoga
Dr Nathalie Perret

Chronique libre : Tao & Yoga
Jean Louis Victor

Le Colloque FFY 2015
Swami Ujyananda

Cégep Maisonneuve
3800 rue Sherbrooke Est

Samedi 8 octobre
9h à 18h

INSCRIPTIONS - INFORMATIONS
Fédération francophone de Yoga

Tél. : 1 877 566-2276
www.federationyoga.qc.ca





Ahimsa...en réponse à la violence

« Face à la violence qui affecte notre monde, il semble difficile de ne pas sombrer dans la peur ou le découragement. Le yoga traditionnel propose quelques pistes qui s'avèrent pertinentes pour avancer vers la paix. »

Par Daniel Pineault, Enseignant de Yoga - FFY

Un certain vendredi 13 novembre 2015 en après-midi, au Québec je conduisais vers une coquette ville des Cantons de l'Est pour animer une formation en yoga. Tout était paisible et je réfléchissais à ce que les « vendredi treize ne sont finalement pas si terribles qu'on le pense ». En ouvrant la radio, je fus happé par une dépêche de Paris annonçant les premiers détails de la tuerie qui allait malheureusement devenir célèbre. Arrivé sur le lieu de ma formation, ébranlé par l'intensité du drame, je fis part au groupe de l'événement ignoble se déroulant dans la ville lumière. Ensemble, nous avons pris quelques minutes pour nous recueillir et avons partagé une soirée dans le respect, la compréhension et la clarté. Impuissant devant cette situation, je me demandais que pourrais-je faire de plus.

La violence gratuite est toujours, à prime abord, déconcertante. On ne s'y attend presque jamais, à moins d'être formé comme militaire, combattant ou policier. Par milliards, les humains souhaitent majoritairement voir régner la paix et la compassion dans le monde. Le yoga indique comment installer la paix en nous et comment faire face à l'adversité.

Selon Patanjali... La première règle qui mène à la paix de l'esprit en est une de bonne relation avec les autres; Ahimsa est l'idée de respecter la vie et de ne pas répandre la violence autour de nous. Toutes les grandes religions et philosophies prônent ce principe fondamental du bonheur humain. La tolérance, l'acceptation de l'autre et le respect de la vie sont des expressions de l'amour, supporté par une volonté sincère d'avancer dans la vérité - *Satya* - cette forme de vérité positive où tous sont gagnants. Peu importe à quelle tradition nous appartenons, si nous cherchons la pureté - *Saucha* - nous convergeront tous vers les mêmes valeurs de respect de la vie et de la vérité qui fait du bien. (YS II.30)

La vérité allège, élève, libère; le mensonge alourdit, abaisse et limite au point même d'enlever la vie. Pragmatique, Patanjali reconnaît le potentiel néfaste du mensonge et de la colère humaine. Il met en garde contre l'expression de la violence gratuite en suggérant de s'y opposer

par l'application du principe de *pratipakshabhavanam* - valoriser les qualités opposées à la violence (YS II.33-34).

Aimer c'est s'opposer à la violence. On dit que l'amour cherche à comprendre l'Autre. L'humanité doit mieux exprimer l'amour par des gestes concrets de bienveillance (*maitri*), de compassion (*karuna*), de respect et d'accueil (*mudita*) en faisant tout pour s'éloigner (*upekshanam*) de la violence inutile et destructrice. (YS I-33)

La politique et le yoga? Rendons à César ce qui appartient à César, rendons la politique aux politiciens et le yoga aux yogis. Comprenons-nous bien, les dirigeants et les stratèges militaires agissent selon leur *dharma* et leurs rôles respectifs dans l'humanité. Même dans La Bhagavad Gita, Krishna encourage Arjuna à aller au bout de son devoir de guerrier car telle est sa mission. Ainsi, il y a probablement une partie de notre personne qui doit combattre pour la justice et l'autre partie qui doit travailler à établir la paix intérieure par l'écoute, l'étude silencieuse et la recherche véritable de clarté. Inspirons nous de l'exemple des grands pacifiques (Gandhi, Luther King, Mandela) qui ont fait du bien au monde sans recourir à la violence.

Nous aussi yogis et yoginis, avons le potentiel de rayonner et influencer notre entourage, mettons d'abord tout en œuvre, personnellement et en unité d'esprit, pour solidifier notre paix intérieure. La paix mondiale est la somme de toutes les paix individuelles. Soyons le changement que nous souhaitons voir dans le monde (Gandhi)... et la paix sera!



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, dupranayama, 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

Honorer la lumière du Cœur

Par Christinananda, Ph.D.



Dans la tradition Chrétienne, on allume des bougies le 2 février pour la Chandeleur pour célébrer la présentation de Jésus au temple. Au-delà du religieux, Il y a une profonde symbolique spirituelle dans ces deux images des chandelles et du temple qui correspond au besoin spirituel de l'être humain de se relier à la lumière et au sacré afin de retrouver l'essence de sa véritable nature d'âme, celle qui transcende les habituelles identifications illusoire, matérielles de la vie courante.



Symbolique spirituelle de la bougie et du temple, symbole du cœur

Que ce soit dans les traditions spirituelles de l'Orient ou de l'Occident, on dit que l'âme réside dans le cœur, tel un feu. Dans la tradition chrétienne, l'image du Sacré-Cœur évoque ce feu du cœur qui transmue toute souffrance en amour. Allumer une bougie exprime en ce sens le besoin de se mettre en unité avec la flamme de notre cœur

spirituel, duquel émergent les qualités de l'âme telles que le don de soi, l'amour inconditionnel, la foi, de la paix et de magnanimité, la compassion, le pardon. En Orient, le cœur (hridaya), est également considéré comme source de lumière et de conscience. Et dans les Védas, il est écrit que c'est le cœur qui nous permet de pénétrer dans les mystères de l'existence. Le cœur appréhende le monde différemment de la tête. Il expérimente la vie à partir d'un ressenti intuitif plus pur qui ne trompe pas. Il contient une connaissance-sagesse qui dépasse le raisonnement et qui donne accès au sens plus profond de l'existence terrestre. La quintessence de ce que nous sommes se trouve ainsi au cœur de notre cœur, d'où l'image du temple en tant que lieu sacré, central où réside l'esprit de vie. C'est ainsi que tout cheminement spirituel passe par une valorisation - sacralisation de notre cœur en tant que temple de notre Âme, de notre JE SUIS. Toute tradition religieuse ou spirituelle valorise et honore le cœur comme la SOURCE de communion au Divin.



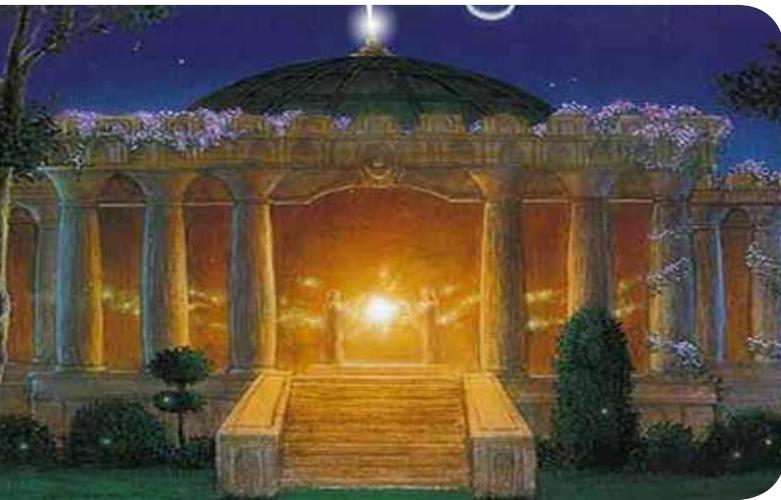
**Spiritualité pratique :
Le rituel d'allumer des bougies**

On dit que durant l'hiver, nous tendons à perdre de la vitalité et nous compensons en prenant des vitamines ou en allant sous les tropiques. Mais plus profond que cela, il y a souvent le manque de contact avec notre propre source intérieure de vie qui se manifeste par un besoin de recréer un rituel sacré de reconnexion à notre propre être intérieur. Ainsi, le rituel d'allumer les bougies est un rituel spirituel pour honorer notre âme. C'est une manière d'ancrer en soi la volonté de demeurer en [suite page suivante...](#)

contact avec qui nous sommes à travers nos activités, travail, relations etc. autrement dit, de demeurer alignés à l'essence de ce que nous sommes, au-delà de nos rôles, personnalité, préoccupations, au cours de l'année.

Pour créer cette connexion consciente à la lumière de notre âme, je vous propose le rituel méditatif suivant:

Méditation Rituelle de la lumière et du temple



- Fixer la flamme d'une chandelle: S'asseoir devant une chandelle allumée en ayant la flamme autant que possible dans l'axe des yeux. Fixer la flamme qui sera votre point de concentration et contemplation sur la nature de votre être qui est lumière.
- Entrer dans le temple cœur: Fermez les yeux en emportant l'image de la flamme en vous et en vous visualisant pénétrer un temple, le temple sacré de votre cœur. Ouvrez la porte du temple, allez en son centre où vous trouverez la flamme innée votre cœur. Assoyez-vous auprès de la flamme, conversez avec la flamme de votre âme... Ressentez, écoutez et vibrez avec cette flamme... si des pensées émotions nœuds du cœur font surface, offrez-les à la flamme afin qu'elle les purifie ou les dissolve.

- Baigner dans la flamme du cœur : Demandez à la flamme de vous régénérer, bénir, sanctifier. Sentez que votre demande se réverbère dans les confins de l'univers et qu'elle est entendue par plusieurs grands êtres spirituels qui vous bénissent.
- Terminer votre pratique en saluant avec révérence et gratitude ces êtres et votre flamme innée.

C'est en nous reliant à la lumière de notre cœur que nous manifestons dans le monde la véritable nature de notre âme, et que nous émanons notre AMEour.

Que ce mois vous rapproche de votre cœur spirituel,

Shanti

Christina Sergi



Swami Christinananda, Ph. D. Yogacharya, (Christina Sergi), auteure, enseignante-formatrice, coach en mieux-être et développement de Soi

Responsable du dialogue inter-spiritualité de la FFY.

Fondatrice du Centre de yoga et de spiritualité Christina Sergi

www.christinasergi.com

www.spiritualitedeletre.com

La Maladie de Crohn

Par Swami Locananda

La maladie de Crohn est une maladie inflammatoire chronique qui affecte l'ensemble du tube digestif, mais plus particulièrement la dernière portion de l'intestin grêle, l'iléon, à sa jonction avec le gros intestin.

Cette maladie évolue par crises où douleurs et diarrhées persistantes se manifestent, entraînant fatigue et perte de poids. À la longue, un état de dénutrition et des symptômes liés aux carences apparaissent.

La maladie de Crohn est habituellement diagnostiquée après plusieurs années de troubles digestifs plus ou moins importants. Alors que l'état d'inflammation de la muqueuse perdure sans qu'on sache y remédier, elle atteint les couches plus profondes de la paroi en y causant des plaies et des fissures qui s'épaississent et s'indurent en cicatrisant. Des portions de l'intestin peuvent rétrécir et causer des occlusions, ce qui provoque toujours spasmes, nausées et vomissements dans un effort pour libérer le tube digestif.

L'hygiène de vie est souvent en cause en tant que facteur contribuant au développement de la maladie de Crohn. L'alimentation, les facteurs environnementaux, le stress ainsi que des facteurs génétiques et immunitaires sont à considérer. On suspecte en effet que le système immunitaire des malades ait une réaction exacerbée (auto-immune) à certaines bactéries ou virus présents dans l'intestin et que l'inflammation qu'il commande soit excessive.

Recommandations YOGA



Apanasana



Balasana



Bharadvajasana



Jathara Parivartanasana



Bharadvajasana



Makarasana



Shavasana



Anamika Mudra



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). 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



Yoga à la lumière de l'Ayurvédā

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

PRANA, MARMA ET ASANA

Je vous propose d'intégrer à vos pratiques des indications relatives à la science développée sous le nom de *Marma-vidya*. Les marmas sont des points vitaux, des points d'énergie, sensibles, des portes qui ouvrent sur le corps, le mental et l'âme. Ces points sont répartis dans le corps tout entier. Lorsque ces points sont stimulés à la surface de la peau, ils agissent en tant que points de réception de l'énergie vitale, laquelle est dirigée en des lieux spécifiques auxquels ils sont reliés par les nadis. Cette pratique thérapeutique préconisée par l'ayurvédā, permet d'harmoniser les humeurs, physiques et mentales, les éléments, les chakras, les nadis ou tonifier certains organes ou systèmes. L'idée m'est venue d'utiliser cette science en yoga. Ainsi l'ai-je intégrée à une asana dans le but de favoriser l'élimination des excès au niveau des constitutions. Elle peut être également pratiquée pour harmoniser votre constitution. Dans le premier cas vous ne faites qu'une phase durant 9 respirations, dans le second, vous faites les trois phases successivement d'une durée de 5 respirations chacune. **ÉLIMINATION DES EXCÈS** Avant d'entrer dans la pratique il vous faut observer quel déséquilibre vous habite. Cela ne se décide pas à partir de votre constitution de base ou *prakriti* mais à partir de ses déséquilibres ou *vikriti* qui peuvent se manifester sous trois formes. Je relie celles-ci à votre ressenti du moment qui précise l'attitude qui vous domine. Si c'est un besoin d'action, de perfection, un déséquilibre de nature Pitta caractérisé par la chaleur, le déséquilibre se situe principalement dans l'intestin grêle où il est cumulé et la phase 1 de la posture est pour vous. Nous travaillerons dans la posture au niveau de *nabhi*, un marma situé au niveau du nombril et de sa région. Si vous avez du mal à vous mettre en mouvement, vous faites face à un déséquilibre de type Kapha, lequel se situe principalement dans l'estomac où il est cumulé sous forme de mucus, et la phase 2 vous sera bénéfique. Nous travaillerons dans la posture au niveau de *hridaya*, un marma situé à la base du sternum. Si vous êtes actuellement plutôt agité, dispersé, que vous manquez de concentration, c'est que vous avez accumulé air et espace au niveau du côlon et que Vata vous domine, la phase 3 vous apportera soulagement et confort. Nous travaillerons dans la posture au niveau de *basti*, un marma situé juste au-dessus du pubis.

N.B.: Pour être efficace, la pratique doit être répétée chaque jour ou au moins deux fois par semaine. Il est recommandé à

tous de respecter une attitude juste à savoir, respect de vos possibilités, de vos limites éventuelles pour Vata, de stimuler un peu plus pour Kapha et d'y aller en douceur pour Pitta.



YOGA-MUDRASANA EN TROIS PHASES

Contre-indications :

Glaucome, hypertension, genoux fragiles, problèmes aux chevilles, phlébite ou ulcère variqueux. Ulcère estomac ou duodénum. Maladies graves de l'intestin.

Préparation : Position assise sur les talons, gros orteils superposés, le buste droit.

PHASE 1 : posez le poing gauche sur le nombril, la main droite par-dessus. Inspirez en redressant le buste, et expirez en vous penchant vers les cuisses, le dos plat, sans décoller les fessiers des talons. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, menton rétracté et fixez un point en avant. Restez dans la position durant 5 à 9 respirations, durant lesquelles vous vous concentrez sur la zone du nombril. Puis relevez-vous en inspirant. **Effet : Élimination des excès de feu**

PHASE 2 : même chose avec le poing gauche à la pointe du sternum. **Effet : Élimination des excès de flegme (eau et terre).**

PHASE 3 : même chose avec le poing gauche au-dessus du pubis. **Effet : Élimination des excès d'air et d'espace.**

N.B.: Dans cette dernière phase, vous pouvez augmenter les effets en agissant également sur guda, marma situé au niveau de l'anus en remontant les sphincters à la fin de l'expiration dans une courte rétention de 2 secondes.

Bonne pratique! Namasté



Swami Madhurananda (Francine Cauchy), yogacharya, directrice de l'Institut Vidya, organisme de formation continue pour les professeurs de Yoga. Yoga à la lumière de l'Ayurvédā, Yoga pour les enfants, Yoga aux aînés, Yoga-nidra et Prana-Vidya.

www.institutvidya.org
francine.cauchy@institutvidya.org
450 281 1108

Science et Yoga : Le Corps physique

Par Nathalie Perret swami Dhyanananda

Voici le premier article d'une série de textes qui vont aborder différents aspects essentiels de notre réalité quotidienne: la matière, l'énergie, le mental.

Que sommes-nous? Commençons par l'aspect le plus concret, l'aspect physique. Notre perception quotidienne de ce que nous sommes est principalement liée à notre culture et à nos croyances. Ainsi l'approche scientifique matérialiste peut paraître très différente de la vision traditionnelle orientale plus spirituelle. Mais l'est-elle vraiment?

Les anciennes traditions considèrent généralement la réalité de façon holistique, globale, toutes les dimensions de l'humain étant parfaitement intégrées à l'univers:

- Selon l'Ayurveda, l'univers est une manifestation des cinq éléments (terre, eau, feu, air et éther ou espace) que l'on retrouve à tous les niveaux du corps humain, de la vie, dans le mental, dans la matière inanimée. La terre et l'eau représentent la matière tangible. Tandis que les autres éléments correspondent à des aspects plus subtils: besoins, sensations, actions, émotions... Dans le corps humain, l'élément terre est représenté par les os, muscles, peau, cartilages, tendons, cheveux, ongles, dents... tandis que l'élément eau correspond aux fluides du corps : salive, urine, sang, transpiration, sucs digestifs, liquide cellulaire, fluides reproducteurs, plasma, mucus. Donc la forme de l'élément terre correspond à l'aspect solide, stable, structuré, formel, en cohésion, alors que la forme de l'élément eau représente l'aspect liquide, visible mais sans forme qui peut se répandre et circuler.

- Selon les Vedas, anciens textes sacrés, la réalité est constituée de différentes composantes ou «couches» (Koshas) plus ou moins «subtiles» qui correspondent dans notre corps aux niveaux physique, énergétique, mental et émotionnel, intellect et félicité. Ces couches sont à la fois dépendantes et interactives. Et elles sont illusion. Selon cette vision, le corps physique est l'enveloppe la plus dense et correspond aux éléments chimiques, aux atomes et molécules provenant de la nourriture que nous

ingérons. Ce corps est inéluctablement lié aux autres couches plus subtiles.

- Pour le Bouddhisme, la réalité est ce que nous percevons par nos cinq sens et le mental. La réalité est représentée sous forme de cinq agrégats (matière, sensation, perception, volition, conscience) qui sont indissociables. Ils sont caractéristiques de toute expérience que nous faisons. Ils jaillissent et disparaissent sans cesse. Ils sont la cause de notre souffrance mais peuvent être arrêtés. La matière est donc intimement liée à l'expérience personnelle que nous en faisons.

En revanche, selon la perspective de la science classique, la réalité est ce qui est observable, mesurable et analysable objectivement. Les scientifiques décomposent généralement la forme macroscopique en éléments de plus en plus petits dans un but de simplification, pour découvrir la partie ultime porteuse de la vérité. Chaque composante est alors étudiée sous un aspect spécifique, de façon indépendante, séparée de l'aspect global.

Ainsi selon l'approche rationnelle scientifique, le corps humain est décomposé en différentes parties: des organes, au niveau macroscopique (cœur, cerveau, os, organes des sens,...) aux atomes, au niveau microscopique, en passant par les cellules humaines, les bactéries, microbes etc (notre corps est composé de 10 à 100 fois plus de bactéries que de cellules humaines, dont l'importance est encore mal connue).

Pourtant lorsque la science élargit son champ d'études, on peut observer qu'à tous les niveaux d'organisation de la vie, les éléments (individus, organes, cellules) partagent plusieurs importantes caractéristiques, sorte d'«intelligence» commune: l'organisation, la spécialisation, la communication avec le milieu extérieur (chimique, électrique ou vibratoire), la respiration, l'alimentation, la digestion, l'élimination, la reproduction, les fonctions de protection/survie, l'adaptation, la régénération/auto-guérison, la transformation de l'énergie, la mort (cycle de vie éphémère). [suite page suivante...](#)

- Toutes les cellules sont issues des mêmes cellules souches et gardent les mêmes propriétés, même si, en se spécialisant, elles développent une fonction spécifique (comme une personne se consacre à un métier). Et on peut voir des cellules se reconvertir comme les humains! Donc l'information fondamentale contenue dans la cellule est toujours présente.

- Les cellules sont elles-mêmes constituées de molécules qui sont des chaînes d'atomes. C'est au niveau des molécules que la vie serait apparue grâce à l'apparition d'une certaine dissymétrie. Les cellules sont capables de stocker des informations (dans l'ADN, dont l'expression est contrôlée par l'environnement et même par le mental) et d'évoluer grâce aux mutations et à la coopération.

- Toute la matière vivante ou «inerte» est constituée d'atomes. Les plus petits atomes (Hydrogène, Hélium) sur Terre et dans l'univers proviennent du Big Bang (la naissance de l'univers), les atomes plus gros sont nés dans les étoiles un peu plus tard. Les atomes ne peuvent pas disparaître, ils se transforment seulement. Donc les atomes qui nous entourent et nous constituent sont les mêmes aujourd'hui qu'il y a plusieurs milliards d'années!

us les atomes qui composent la matière sont constitués de particules, certaines sont massives, d'autres énergétiques n'ont aucune masse. Les scientifiques ont découvert que toutes les particules de notre réalité (matière, lumière et autres rayonnements) obéissent à des lois bizarres, contre-intuitives: celles de la physique quantique. Ainsi ils ont montré que des particules peuvent se trouver à plusieurs endroits en même temps, elles se comportent à la fois comme des corpuscules matériels et des ondes immatérielles, des particules séparées spatialement restent interconnectées, elles peuvent passer à travers un mur supposé infranchissable...

Le monde quantique probabiliste est un monde étrange, au delà de l'espace et du temps.

Un grand mystère plane aussi sur la matière noire inconnue, théoriquement cinq fois plus abondante que la matière que l'on peut observer, cette matière qui pourrait émerger d'une mer d'énergie invisible...

Finalement, notre perception de la matière et de notre corps physique dépend essentiellement des instruments d'observation: organes des sens ou instruments de mesure, esprit, conscience, ainsi que de l'expérience que l'on en fait. En effet, nos perceptions sont subjectives, limitées, affectés par notre vécu, nos croyances, nos interprétations etc. Donc ces deux approches, scientifique et traditionnelle, ne sont pas contradictoires mais au contraire convergent vers une même vision, à savoir que ce que l'on considère comme la réalité matérielle, physique, palpable est un concept mental indissociable d'autres dimensions que nous aborderons dans de futurs articles. Alors la prochaine fois que vous faites une grimace en étirant vos muscles en yoga, pensez que finalement votre corps physique n'est peut-être pas aussi matériel que vous le croyez!

Références:

Biologie des Croyances de Bruce H. Lipton, Patience dans l'azur de Hubert Reeves, Le pouvoir anticancer des émotions de Dr Boukaram



Nathalie Perret swami Dhyānānanda
Ph.D. en physique, enseignante de yoga
www.yogalumiere.com
www.minutedeserenite.wordpress.com

Tao – Yoga – Tarot Chinois

Par Jean-Louis Victor



Jean-Louis Victor, passionné et spécialiste de psychologie appliquée, de psychologie du comportement et de sagesse asiatique (Tao) a enseigné la philosophie et la littérature en classes terminales (en France) avant de se consacrer à l'écriture et à la recherche intérieure. Il a su créer les liens entre le développement personnel et la spiritualité dont le seul but est d'éveiller la conscience à une autre réalité au-delà de l'apparence

L'alliance culturelle et spirituelle du Tao, du Yoga et du Tarot Chinois est intéressante à analyser car ce sont trois démarches tout à fait compatibles. Le Yoga permet un recentrage des énergies intérieures par les postures, la respiration, la méditation.

Le Tao, dont le fondateur est Lao Tseu*, est une démarche initiatique qui va dans ce sens et qui fait appel à la vigilance et au lâcher-prise dans l'attitude au quotidien, face aux événements que nous présente le destin.

Le Tarot Chinois est un support et un outil de travail de croissance intérieure. C'est la sagesse de Lao Tseu en images symboliques et initiatiques. Il permet à celui qui pratique cette sagesse expérimentale de mieux se connaître, de mieux se comprendre pour mieux se situer afin d'être plus efficace dans la compréhension de sa vie et dans l'action au quotidien.

Le lien commun entre Le Yoga, le Tao et le Tarot Chinois se situe au niveau de trois symbolismes : L'eau, le volubilis et le bambou.

Symbolisme de l'eau

Lao Tseu dit :

« Rien n'est plus souple et plus faible que l'eau, mais pour enlever le dur et le fort, rien ne la surpasse et rien ne saurait la remplacer. La faiblesse a raison de la force et la souplesse a raison de la dureté. Tout le monde le sait mais personne ne veut le mettre en pratique. »

L'eau est de constitution fragile, elle est malléable et coule. Face à un obstacle, elle ne se dérobe pas mais donne toujours l'impression de céder à la force qui lui résiste par sa façon de contourner la difficulté tout en continuant son chemin. Elle a la patience et le temps et saura user la roche la plus dure sans l'avoir affrontée en conflit, simplement en l'ayant contournée. L'eau symbolise aussi le courage. Lorsque l'on veut franchir un océan ou un torrent, cela fait peur et comme on ne peut pas faire autrement, il faut se résoudre à passer au travers. D'où le symbolisme du fleuve de la vie qui n'est pas toujours un fleuve tranquille. Arriver de l'autre côté de la rivière, sur l'autre rive c'est aussi accéder à un autre niveau de conscience. Observez une personne qui traverse un cours d'eau : elle ne résiste pas systématiquement au courant et ne se fait pas entraîner par lui non plus, au contraire, elle essaie, en laissant agir son intuition, de s'adapter au milieu en cédant d'un côté et en se rattrapant de l'autre pour parvenir sans trop de peine de l'autre côté. Elle essaie, par intuition et par nécessité, de tenir compte des lois de la nature et de ses rapports de force. Prenons l'exemple de l'eau nous dit le Tao et agissons comme elle et vous réussirez là où les autres échouent. C'est cela le non-agir tout en agissant sans agir.

Symbolisme du bambou

Le bambou est la plante la plus vénérée par les asiatiques car elle est une alliance de souplesse et de dureté. On peut tout faire avec et, jeune, on peut même la consommer. C'est la plante la plus appréciée et la plus aimée des peintres, des sages, des artistes et des poètes chinois. C'est un art enseigné de peindre des bambous et certains artistes n'ont fait que cela durant toute leur vie.

[suite page suivante...](#)

Du temps de Lao Tseu, les sages échangeaient leurs pensées sous les bosquets de bambous où le bruit des feuilles agitées par le vent léger leur rappelait peut-être l'intuition inspiratrice de paix et de sagesse que l'on perçoit dans le silence de la méditation. On peut remarquer que les bambous sont presque toujours représentés en blanc et noir ce qui symbolise l'équilibre de l'ombre et de la lumière, de la force et de la fragilité, du yin et du yang. Son apparence n'est pas ambitieuse mais toute dans la simplicité et l'humilité. Il est donc le symbole de la sagesse. Son attitude est à la hauteur de son image intérieure car il s'incline devant la tempête mais ne cède jamais. Il représente donc la dignité et la force ainsi qu'un pouvoir de conciliation. Il ne craint pas l'adversité car il applique le non-agir en s'adaptant aux circonstances. Nous avons le même symbolisme en pleine action avec le chêne et le roseau de Jean de La Fontaine.

Symbolisme du volubilis

Quand on admire cette belle fleur bleue -ciel, on ne pense pas à tout ce qu'elle représente. Et pourtant, son symbolisme est puissant et n'a pas échappé aux sages du Tao. Le volubilis est fragile avec une vie très courte. Il est le symbole naturel du monde transitoire et éphémère, de la gloire fulgurante suivie d'un rapide déclin, de la mort prématurée. Les sages disent qu'il ne vit qu'une heure seulement de sa magnificence matinale mais qu'il n'est pas différent de l'arbre qui a une plus longue vie. Le Tao rappelle que chaque être vivant joue un rôle précis et utile dans l'univers et que nous sommes tous solidaires dans l'évolution, de telle sorte que : vie courte ou vie longue ont une valeur égale. Le chemin de vie du volubilis est de ne vivre qu'une seule journée pendant laquelle il atteint la plénitude de sa beauté en regardant le soleil en face. Le soir venu, il mourra, heureux, car il n'envie pas la longue vie de l'arbre.

Quand vous aurez un moment de libre, pensez à ces trois images symboliques et donnez-leur une vie en vous-mêmes. Elles vous amèneront dans des subtilités intuitives qui vous étonneront.

- Lao Tseu : Sage chinois et, selon la tradition , un contemporain de Confucius (milieu du VIe siècle av. J.-C. – milieu du Ve siècle av. J.-C.),. Il est considéré comme le père fondateur du taoïsme.
Son seul livre écrit est : Le Tao Te King.
- Jean-Louis Victor est le créateur du Tarot Chinois (Editions Jouvence).
<http://tarotchinois.free.fr/>
- Contact direct avec Jean-Louis Victor.
Courriel : ordivictor@orange.fr
- Site à visiter :
<http://www.jean-louis-victor.sitew.fr/#Accueil.A>

Colloque Francophone Internationale en yoga 2015 « L'Universalité du Yoga »

Par Swami Ujjayananda



17 octobre 2015, Collège de Maisonneuve, Montréal (Québec) Canada

Pour une deuxième année consécutive le colloque de la Fédération Francophone de Yoga s'est déroulé à Montréal en réunissant près de 300 professeurs de yoga, responsables de centres, élèves en cours de formation professorale, partenaires du domaine de la santé naturelle et du ressourcement, et des personnes non pratiquantes s'intéressant au Yoga.

Pendant que l'on s'inscrivait encore à l'accueil tout juste avant le début officiel du colloque, plus d'une centaine de personnes participaient au cours de Yoga Flow animé par la bien connue Sylvie Tremblay de Yoga Sangha : c'était bien commencer une journée intense et des plus inspirantes qui allait se dérouler sur le thème de « l'Universalité du Yoga », et célébrer les 30 ans d'existence de la Fondation qui supporte la FFY depuis sa création en 2005. Une Fondation créée par Swami Saï Shivananda, Ph.D., président de la FFY, et qu'il a dirigée accompagné pendant de longues années par Swami Atmajananda (Centre Alternatif Santé Naturelle).

Un hommage leur fut rendu par une trentaine de responsables, membres d'honneur et maîtres de yoga des différentes lignées représentées à la Fédération. Sous la

forme, entre autres, de l'offrande par chacun d'une rose orangée – la rose, symbole occidental d'épanouissement spirituel, et l'orangé, couleur de l'Éveil et de la Réalisation de soi portée par les swamis de la Tradition du Yoga – les sannyasins .

Dans son discours d'ouverture Swami Saï Shivananda nous introduit au thème du colloque en indiquant combien le Yoga est désormais présent dans tous les milieux, enseigné aux enfants comme aux aînés, au sein d'entreprises, dans des écoles, collèges et universités, etc. tout en faisant de plus en plus l'objet d'études scientifiques. « L'universalité du Yoga? c'est : le Yoga est partout! Ce n'est pas de la gymnastique dans une salle, mais une discipline et une philosophie de vie qui se vivent au quotidien afin de s'épanouir... partout. » Il soulignera en particulier le rayonnement exceptionnel de la Fédération Francophone (FFY) qui se classe parmi les trois premières fédérations au sein de la Fédération Internationale (International Yoga Federation/IYF). En témoignent l'adhésion à la FFY de près de 600 professeurs de yoga la certification d'une cinquantaine d'écoles de formation dirigées par des maîtres en yoga (yogacharya) reconnus, la présence d'une douzaine de



La méditation est une fleur de lotus
qui immerge des eaux stagnantes obscurcies
pour nous conduire vers le calme, la paix,
la douceur, le silence...
Swami Akashananda

ceux-ci au Conseil Mondial du Yoga (World Yoga Council) incluant deux nouvelles nominations récentes : celles de Swami Veenananda (Centre Ganga Yoga), organisatrice du colloque, et de Swami Saraniananda, responsable des communications avec la Fédération Internationale (IYF). Enfin la présence de deux récipiendaires du 'Prix Patanjali', la plus haute reconnaissance décernée par la Fédération Internationale (IYF) : Swami Sai Shivananda lui-même (en 2012) et M.Govindan Satchidananda (en 2014), spécialiste du Kriya-Yoga de Babaji et fondateur de centres et ashrams au Québec, en Inde (Bangalore, Badrinath) et au Sri Lanka.

Lire la suite... <http://www.federationyoga.qc.ca/Colloque.FFY.2015.pdf>



Swami Ujjayananda (Jean-Pascal Vesin, M.Sc.),
Centre Le Lotus-Ujjaya- Québec