

Fédération Francophone de Yoga

La revue Virtuelle

Écrit par des maîtres en Yoga

Les chroniques du Yoga

Yoga Thérapeutique | Les Traditions du Yoga
Inter-spiritualités | Sciences & Yoga | Âyurveda

- Colloque Francophone International en Yoga
- Le sanscrit en yoga? Obligation ou choix?
- Invocation au cœur de l'univers pour l'amour
- Âyurveda : Asana, chemin de conscience
- L'équilibre dans le yoga
- Une formation en yoga thérapeutique?
- Le svabhava

www.federationyoga.qc.ca



Colloque Francophone international de Yoga

MONTRÉAL



2017

Les voies du Yoga

Coordonnateur
Swami Sai Shivananda
Prés. FFY, Ph.D.

Mise en page
Joëlle Leclair
joleclair@hotmail.com

Chronique Yoga & Traditions
Yogacharya D. Pineault

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

Chronique Yoga & Âyurveda
Swami Madhurananda

Chronique Science & Yoga
Nathalie Perret, Ph.D.

Chronique thérapeutique
Swami Saranyananda

Chronique libre
Swami Ananda

Cégep Maisonneuve
3800 rue Sherbrooke Est

Samedi 14 octobre
9h à 18h

INSCRIPTIONS - INFORMATIONS
Fédération francophone de Yoga

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



Le Sanskrit en yoga... Une obligation ou un choix ?

Par Daniel Pineault, Enseignant de Yoga - FFY

Récemment je recevais le commentaire d'une élève qui questionnait l'utilité de la langue sanskrite en yoga. J'ai cru déceler sa frustration, les langues étrangères ne lui semblent pas nécessairement attrayantes. Cette élève se demandait si le yoga ne devrait pas être d'avantage démocratisé en utilisant seulement la langue d'usage des élèves.

Bien que la langue sanskrite soit utilisée un peu partout en yoga, la pratique du yoga n'impose nullement la langue sanskrite et tout adepte de yoga, de toute nationalité peut adéquatement mettre en œuvre sa pratique quotidienne sans avoir recours au sanskrit. Le yoga se veut un enseignement universel qui utilise des postures, des respirations et la méditation en vue de l'évolution personnelle.

Toutefois, pour ceux et celles qui souhaitent approfondir cette discipline merveilleuse, la connaissance des anciens textes de yoga peut aider à mieux comprendre ce chemin de transformation personnelle que les anciens ont emprunté. Voici quelques explications: Le yoga se transmet en tradition orale depuis près de 3000 ans. Les premières transmissions du yoga oral utilisaient des langues pré-hindoues alors que le sanskrit n'était même pas encore né.

Vers une certaine époque (on croit autour de 500 avJC) la langue sanskrite fut adoptée pour faciliter la communication. Elle fut alors adoptée comme étant la langue «parfaite» (sanskrita) pour exprimer entre autre la spiritualité avec des termes éloquentes et significatifs. A partir de cette époque il semble y avoir eu un probable consensus où la majorité des textes spirituels et philosophiques furent désormais écrits en sanskrit.

L'avantage du sanskrit est que dans plusieurs cas, un seul mot sanskrit définit un concept tout entier qui autrement prendrait plusieurs mots d'une autre langue (par exemple le Français) pour en traduire l'équivalent. Prenons l'exemple du mot YOGA qui signifie à la fois: Union, chemin, objectif, pratique, état mental etc. Prenons aussi le mot PRANA: qui peut emprunter les différentes significations: Souffle, Énergie, Vie, Conscience.

Le professeur T.Krishnamacharya a été un grand innovateur à son époque et dans son milieu. Il a démontré une grande ouverture d'esprit. Il a pris le yoga qui jusque là était réservé à l'élite et aux brahmanes et l'a rendu accessible aux hommes et femmes du peuples. Il a jadis popularisé la récitation de

certaines textes sanskrits d'abord naturellement parce que les symboles sanskrits sont facilement lisibles par tous les indiens qui comprennent le script Devanagari. Pour faciliter la compréhension par les occidentaux l'écriture sanskrite originale (en Devanagari) a du être transformée en langage translittéré qui utilise notre alphabet gréco-romain.

Krishnamacharya a été un des premiers à enseigner les Sutras en précisant leur signification en anglais pour ses étudiants étrangers de l'époque. Grâce à lui aujourd'hui, son fils Desikachar et plusieurs autres interprètes ont écrit et enseigné les Sutras dans toutes les langues à travers le monde. Il faut comprendre que la récitation en sanskrit n'est en aucun cas une obligation. C'est plutôt un privilège ou un choix que fait l'élève pour profiter (s'il le souhaite) des avantages de la prononciation sanskrite:

- 1- En langue sanskrite... les mots sont prononcés selon leur vibration originale.
- 2- Des milliers de yogis ont récité et vibré ces textes de la même façon depuis 2000 ans.
- 3- Si l'adepte juge qu'il est important de recréer les même vibrations, il peut faire le libre choix d'utiliser volontairement le sanskrit.
- 4- Si le sanskrit constitue une barrière, il est peut-être préférable de s'en tenir au texte dans une langue traduite.

Une dernière considération: Vous connaissez la chanson «Imagine - de John Lennon» tout le monde la chante en anglais. Il existe sans doute des traductions dans plusieurs langues, mais l'original garde toujours sa valeur et sa pertinence. Celui qui en yoga choisit d'utiliser le Sanskrit, le fait sans doute pour des raisons similaires afin de se connecter à la vibration originale authentique. Espérant cette réflexion utile.



Daniel Pineault est enseignant et co-fondateur du Yoga Centre 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 yoguïque 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



Invocation au cœur de l'univers pour l'Amour

Par Christinananda (Christina Sergi, Ph.D.maître en yoga)

La méditation c'est apprendre à faire silence pour syntoniser notre cœur avec l'univers. De ce silence émerge la prière spontanée de l'âme qui aspire à l'unité intérieure et l'expression de son Amour véritable.

Ô Cœur de l'univers,
Ouvrez-moi les portes de l'Amour Infini ;
Donnez-moi accès à mon SOI supérieur ;
Faites-moi briller à partir de votre lumière innée ;
Faites qu'il en soit ainsi afin que je sois vraiment ce que vous rayonnez ;
Aidez-moi à lâcher-prise de tout autodénigrement, pensée limitative et comportement régressif qui irrite mon âme ;
Que je sois humble de cœur et que je vous aime de votre amour ;
Donnez-moi l'ultime grâce de devenir qui Je SUIS en vous ;
Donnez-moi la grâce du pardon et d'être pardonné de ne pas savoir, comprendre, ressentir ou voir lorsque je suis séparé de toi ;
Que je reçoive humblement le cadeau du cœur aimant ;
Que je sois rempli de cet ultime abondance qui nous ramène vers la demeure de l'unité intérieure ;
Que je sois aimé comme mon cœur désire être aimé ;
Que je sois pardon envers tous et que je chérisse votre cœur et la divine mère blanche, source de l'ultime amour et libération ;
Que tous les êtres soient heureux et dans l'abondance
Que chaque être trouve compassion et refuge ;
Que toute âme terrestre trouve sa lumière intérieure ;
Que chaque cœur s'ouvre à la vérité de l'AMOUR. de l'UNITÉ et de la PAIX.
AOM, Amin, Amen, Shalom, Paix, Om



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

Asana, chemin de conscience

L'importance de rester en phase avec la Tradition

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

Je poursuis aujourd'hui la vision de l'Âyurveda quant à asana, suite à mes autres chroniques sur le sujet, toujours en relation avec le samkhya, une perspective qui explique, pourquoi et comment sa pratique est un cheminement vers la conscience.

Deux conditions sont cependant préalables si l'on a pour but cette réalisation d'une conscience toujours plus vive de nous-mêmes et son lien à la conscience Cosmique dans notre pratique du yoga. La première est de ne pas «sauter par-dessus» Yama et niyama et plus particulièrement l'hygiène de vie, les habitudes alimentaires et les modalités de pratique du yoga préconisées par l'ayurveda, qui doivent être adaptées à notre constitution. La seconde est d'éviter de restreindre la pratique des postures au mode dynamique qui ne permet pas de travailler celles-ci en profondeur.

À la base du système samkhya asana sollicite un travail sur le corps physique incluant les éléments, les organes d'action et la contribution des sens.

Les cinq éléments (éther, air, feu, eau, terre), nous les retrouvons à tous les niveaux puisqu'ils agissent en tant que forces au niveau physique, mental et psychique dans un jeu permanent.

Les cinq organes d'action sont sollicités pour le déplacement, le mouvement et pour l'élimination.

Les cinq organes des sens (yeux, langue, nez, oreilles, peau) sont sollicités dans la prise de posture, dans le fait de nous aider à situer notre corps par rapport à l'environnement et pour l'équilibre, une capacité de proprioception possible grâce aux capteurs dont ils sont munis et grâce également à notre attention à tout ce travail qui demande une grande vigilance.

Que se passe-t-il précisément? Dans la posture, le regard est fixé sur un point précis autant dans la dynamique pour réaliser la posture correcte que dans la tenue de posture pour orienter l'énergie dans un but de purification.

La langue est au repos afin de favoriser une détente mentale profonde. Le nez est le siège de la circulation de Prana et l'oreille à l'écoute du son du souffle pour nous permettre de le guider et d'être à la fois efficace sur le point précis lié à la posture et dans la conscience du corps tout entier. La conscience de la peau affine la posture. Frontière entre le corps et l'environnement elle favorise la proprioception, permet d'agrandir l'espace corporel et approfondit le ressenti du lien qui nous unit au Tout.

Tout ce travail alchimique s'accomplit dans un état d'abandon qui nous permet d'accéder à des perceptions plus subtiles, les tanmatras, très sensibles et distincts des organes des sens dont ils sont issus. Agissant en tant que simples récepteurs des énergies, ils vont capter des informations dans l'environnement pour les véhiculer via manas, le mental, qui les mémorise et les traite pour finalement les intégrer, les canaliser et nous faire progresser vers la conscience.

Tout ceci met en évidence l'importance d'habiter la posture, de la vivre avec intensité pour laisser place à un approfondissement progressif, un état proche de pratyahara qui favorise l'alchimie et trace le chemin vers la conscience.

Retournons dans nos bottines et voyons là aussi la possibilité, non négligeable, de développer au premier degré une sécurité dans la posture pour que celle-ci respecte nos limites et ne soit pas à l'origine de blessures. Au second degré également il est possible pour chacun de nous, à ce stade, d'évaluer nos capacités personnelles de progrès.
suite page suivante...

En conclusion... de vous à moi... NON asana n'est pas le parent pauvre du yoga.... En autant qu'elle est exécutée dans les règles de l'art dicté par la Tradition. Elle nous permet de nous acheminer tranquillement non seulement vers la Conscience mais aussi vers un état de conscience transférable dans le quotidien qui peut éclairer notre vie, nous guider, grâce à une perception toujours plus fine de nous-mêmes, des autres et de la vie et nous permettre l'accès à «la pensée juste, la parole juste, l'action juste et notre juste place», à chaque instant.

Namaste

Francine Cauchy Swami Madhurananda

Fondatrice de l'Institut Vidya, organisme de formation continue pour les professeurs de Yoga :

Yoga à la lumière de l'Ayurvêda | Yoga pour les enfants | Yoga aux aînés
Yoga-nidra et Prana-Vidya

www.institutvidya.org | francinecauchy@yahoo.ca | 450 281-1108



L'Équilibre

Par Nathalie Perret swami Dhyanananda

De nombreuses personnes viennent au yoga pour retrouver leur équilibre physique, corporel (maux de dos, fatigue, épuisement etc.), ou psychologique (stress, dépression, anxiété, burnout). Mais avons-nous conscience à quel point l'équilibre est un élément essentiel de notre vie, et ce à tous les niveaux de notre être ?



Au niveau physiologique et physique

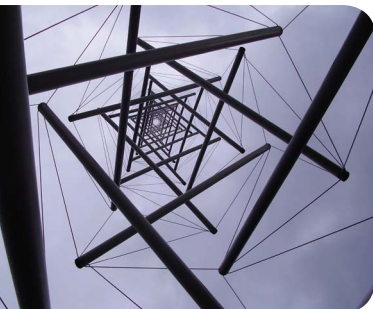
L'équilibre intérieur (homéostasie) permet la régénération cellulaire et le fonctionnement optimal des cellules et organes, principalement grâce au système hormonal et au système nerveux autonome (sympathique et parasymphatique).

L'équilibre physique, qui fait intervenir différentes composantes souples et rigides du corps (squelette, muscles, fascia...), permet à la fois flexibilité et stabilité, grâce au jeu global des forces de tension et de compression qui s'y exercent (concept de tenségrité).

En mécanique, l'équilibre des forces est réalisé lorsque toute action est contrebalancée par une/des forces de réaction. De fait, on ne s'enfoncé pas dans le sol car notre poids (gravité) est contrebalancé par la réaction du sol. Ainsi, l'aplomb, alignement vertical optimal du corps, permet de minimiser le travail des muscles, au repos ou en mouvement. Le tonus musculaire (tension permanente corporelle) qui a une fonction à la fois antigravitaire et d'auto-grandissement maintient l'équilibre et la cohésion des différentes parties du corps.

Au niveau mental et psychologique

La santé mentale correspond à la capacité à affronter les conflits et frustrations liés à la vie sociale ou la vie intérieure. C'est la capacité à s'adapter suite à des événements déstabilisants, à revenir à un état mental stable après des phases euphoriques ou dépressives.
suite page suivante...



L'équilibre psychologique nécessite de développer une meilleure connaissance de soi, accepter qui on est, observer ses peurs et attachements, ses croyances et valeurs personnelles... Trouver la cohérence dans son chemin de vie pour permettre l'épanouissement de l'être.

Yoga et énergie

Les postures d'équilibre renforcent le corps et l'intégration structurale, améliorent la stabilité mentale et la concentration, tout en apportant légèreté et confiance en soi. L'équilibre permet d'harmoniser les différents systèmes du corps pour favoriser la circulation du prana, l'énergie vitale, pour stimuler l'expression de la Vie. Mais intention et discernement sont essentiels pour choisir une pratique de yoga appropriée, pour relâcher, étirer, stabiliser et/ou tonifier selon les besoins du corps et du mental (entre asanas stimulantes comme les extensions arrière, ou relaxantes comme les flexions avant, rythme ou durée des poses, choix de respirations, selon les chakras à harmoniser...).

«*Sthiram sukham asanam*» (Patanjali 2.46) : aisance et stabilité sont nécessaires dans toute posture. L'équilibre n'est pas rigidité mais souplesse, adaptation constante à ce qui est là. Faire-être, action-réceptivité, extérieur-intérieur, concentration-relaxation, effort-aisance, masculin-féminin, ouverture-fermeture, audace-respect, force-douceur, alignement-espace, fluidité-stabilité, dualité-non dualité, tout est là. Dans la conscience et la présence.

Ayurveda

«*Sattva, rajas et tamas, les qualités nées de la Nature lient l'âme immortelle dans le corps.*» Bhagavad Gita XIV, 5

Selon l'Âyurveda, la Nature Primale qui comprend toute la création, se manifeste selon trois qualités: tamas, rajas et sattva. Tamas donne naissance à la forme et substance du corps physique, rajas à la force de vie, et Sattva au mental. Tamas est aussi la force passive, négative qui

maintient l'activité, Rajas est la force stimulante, positive qui initie le changement et perturbe l'équilibre, et Sattva est la force d'équilibre, neutre qui harmonise positif et négatif et observe. Ces trois qualités se manifestent en toute chose, comme le jour (sattva) succède à l'aube (rajas) après la nuit (tamas)...

Alors ?

Que faire pour trouver ou rétablir son fragile équilibre ? En fait, l'équilibre est là naturellement, à condition d'écouter la voix de la Nature, de notre corps, de notre intuition.

Choisir le chemin du milieu comme le bouddha, la voie de sushumna qui mène à une conscience plus éclairée, plus sattvique. L'équilibre, c'est se regarder, sans rien retenir ni repousser. Être présent à ce qui est là.

Vivre, n'est-ce pas une recherche permanente de notre équilibre, tout comme la marche... N'est-ce pas un appel incessant à faire un pas en avant, à s'ouvrir à l'inconnu, avant de retrouver notre appui au sol, pour s'aventurer à nouveau vers l'avant, vers la nouveauté ?

Pour les références, écrire à nathalie.perret@yahoo.fr

Pour les références, me consulter: nathalie.perret@yahoo.ca



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

Pourquoi suivre une formation en yoga thérapeutique?

Par Swami Saranyananda

En raison de la popularité croissante du yoga et surtout de ses avantages sur la santé, il y a une hausse de la demande pour des enseignants ayant une certification en yoga thérapeutique reconnue, une demande qui devrait continuer de croître dans les années à venir.

Le nombre de professeur-e-s de yoga hautement qualifié-e-s n'est pas suffisant pour répondre à cette demande croissante. Une partie de cette demande provient du grand nombre de baby-boomers dans la population, ces gens qui vieillissent, et l'autre partie provient de personnes ayant un large éventail de maladies, de handicaps physiques, de besoins spécifiques et des médecins qui suggèrent le yoga comme une approche de traitement complémentaire.

Avant de répondre à la question, il faut spécifier quelques points essentiels :

- Choisissez bien votre formation, il faut qu'elle soit exhaustive. D'abord, on ne peut pas dire qu'on fait du yoga thérapeutique parce qu'on a fait une formation de 70, 50 ou 25 heures, il en faut beaucoup plus pour affirmer une telle chose. Ce n'est pas non plus parce que vous avez fait un atelier ou une formation sur un sujet (ex.: arthrite et yoga, posture et dos, yoga restaurateur, etc.) que vous pouvez dire que vous faites du yoga thérapeutique. Bien sûr, ce sont des atouts qui nourriront votre enseignement, mais ils ne sont pas suffisants pour répondre adéquatement à cette demande de façon professionnelle et responsable.
- Choisissez une formation reconnue par une fédération. On sait déjà que Yoga Alliance ne reconnaît plus les formations en yoga thérapeutique, il nous reste alors la Fédération Francophone de Yoga qui a un très bon programme en yoga thérapeutique de 500h et pour les anglophones, l'International Association of Yoga Therapists (IAYT) aux États-Unis.
- Renseignez-vous sur le formateur ou la formatrice avant de vous inscrire. Les formateurs et les formatrices en yoga thérapeutique doivent avoir beaucoup d'expérience sur le terrain ainsi qu'avoir suivi beaucoup

de formations sur ce sujet. Le yoga thérapeutique est à la mode, les formateurs et formatrices en yoga, pour différentes raisons, veulent surfer sur cette vague de popularité et commencent à donner des formations sur le sujet sans avoir l'expérience suffisante pour le faire. Ce n'est pas parce qu'un formateur ou qu'une formatrice a de l'expérience pour former des professeurs de yoga qu'il ou elle a de l'expérience sur le terrain en yoga thérapeutique, qu'il ou elle a travaillé avec des personnes avec des handicaps, avec des maladies dégénératives, avec des déséquilibres physiques, émotionnels ou mentaux.

Pourquoi, devrais-je suivre une formation en yoga thérapeutique reconnue par la fédération ?

Bien sûr, il y a différentes raisons. Je vous en donne quelques-unes, en espérant que cela puisse vous inspirer.

Vous aurez les compétences nécessaires pour servir et pour aider plus de client-e-s avec différentes conditions et différents besoins (ex.: type de corps, âge, mobilité réduite, maladies, blessures, etc.). Par le fait même, vous progresserez en tant que professeur(e) de yoga et vous aurez plus d'étudiant-e-s dans vos classes. Vous aurez les compétences pour développer des programmes thérapeutiques adaptés. Avec les connaissances et les expériences acquises, vous serez en mesure de discerner les besoins spécifiques, la source du problème et l'essence de votre client(e) pour concevoir son programme, pour l'adapter et pour faire le suivi. Vous aurez la confiance nécessaire pour accomplir tout ça. Votre enseignement, qu'il soit en groupe ou en privé, sera donc plus personnalisé. Vous pourrez enseigner un cours en groupe en donnant à chaque personne ce dont elle a besoin, vous arriverez à le rendre accessible et personnalisé puisque vous aurez les capacités pour adapter les postures à chaque type de corps et de maladie selon la fonction thérapeutique de la posture. Vous serez aussi capable de comprendre les problèmes d'alignement et de les corriger, d'adapter les postures avec ou sans accessoires et de travailler avec des postures classiques, modifiées ou restauratrices. [suite page suivante...](#)

Vous aurez les connaissances nécessaires pour être à l'aise à travailler avec des personnes ayant des maladies plus graves puisque dans une formation de yoga thérapeutique, les élèves en apprennent plus sur les maladies, sur leurs causes principales, sur les systèmes impliqués, sur les chakras et les granthis impliqués ou en déséquilibre, sur les séquences d'asanas, sur les pranayama, sur les techniques de relaxation et sur les indications et contre-indications liées à chaque condition. À la suite de ce genre de formation, certains professeurs se spécialisent dans le traitement de la sclérose en plaques, du parkinson, du cancer et qui travaillent pour les organismes qui travaillent auprès des gens affectés par ces maladies.

Vous allez mieux comprendre la différence entre le yoga thérapeutique et le système de santé moderne. On apprend donc à respecter le cadre de son travail de professeur(e) de yoga thérapeutique, sans le dépasser, puisque nous ne sommes ni médecins, ni physiothérapeutes, ni psychologues ou autres. Le yoga thérapeutique n'est pas une médecine alternative et n'est en aucun cas un substitut aux thérapies médicales modernes. Par contre, c'est un ensemble d'outils complémentaires que l'on peut utiliser conjointement aux traitements médicaux. Vous serez plus sincère envers vous-même et envers les autres en ce qui concerne ce que vous pouvez ou ne pouvez pas aider. Les cas des gens, leurs maladies, leurs histoires, c'est du sérieux! Il est malheureusement possible de leur faire plus de tort que de bien. Les blessures en yoga existent et elles deviennent de plus en plus fréquentes.

Vous serez apte à guider vos client-e-s et vous serez pour eux-elles une source d'inspiration dans leur processus thérapeutique et leur bien-être.



Swami Saranyananda, professeure, formatrice certifiée en yoga thérapeutique et yoga pour le dos, directrice de Yogasantéplus et secrétaire exécutive de la Fondation de la Fédération Francophone de Yoga.

Le Svabhava

Par Christian Beaulieu (Swami Ananda)

Comme nous le savons, yoga veut dire union ou encore unir. Le yoga stipule que chacun de nous, ainsi que toutes les créatures vivantes, la terre et l'univers en entier, forment une seule et même réalité unie par une conscience supérieure: «Purusha». Cependant, tout en étant en union avec la création entière, chacun de nous a une essence propre qui fait de lui un être unique. Dès la naissance, avant «d'apprendre» et de devenir des êtres conditionnés, nous possédons déjà certains traits particuliers qui nous distinguent des autres. Il peut s'agir de traits de personnalité, de dons ou de talents spécifiques, comme le fait d'être naturellement introverti ou anxieux, d'avoir un tempérament calme ou nerveux ou encore d'avoir un talent naturel pour la musique ou un esprit aventurier. La tradition yogique nomme «Svabhava» ces traits de personnalité et ce potentiel de talents et de qualités spécifiques avec lesquels on vient au monde. Le yoga, lorsqu'il est pratiqué avec une intention de connaissance de soi, nous révèle et nous permet d'actualiser ce potentiel dans ce qu'il a de meilleur à offrir.

Hélas, de nos jours, exprimer et accomplir notre Svabhava reste un défi considérable! Le problème, ce sont nos conditionnements, les samskaras. Pour différentes raisons, combien d'artistes dans l'âme ont été détournés de leur vocation dès leur jeune âge? Combien de gens qui ressentent un appel particulier se sont contentés d'un travail qu'ils n'aimaient pas vraiment, uniquement pour des raisons financières ou parce que c'est ce qu'on leur avait imposé? La peur est souvent le conditionnement de base le plus profondément enfoui en nous, celui qui nous empêche de nous accomplir en accord avec notre Svabhava. La peur de l'échec, du rejet, de l'abandon, de la solitude, de la mort... Autant de pièges qui nous guettent tout au long de notre cheminement spirituel.

La plupart du temps, la famille est le point de départ de nos conditionnements positifs et négatifs. C'est la famille qui favorisera l'expression ou l'emprisonnement de notre Svabhava. Par exemple, si ma famille reconnaît l'artiste en moi et m'encourage à l'exprimer, les conditions seront favorables afin d'actualiser ce potentiel. Si j'y mets les efforts, les probabilités sont fortes pour que je devienne l'artiste que j'étais destiné à être. À l'inverse, si ma famille ne valorise pas ce talent et m'empêche de l'exprimer, je risque de passer à côté de ce précieux cadeau que j'avais à la naissance. Ainsi, pour plaire à ma famille et être accepté des miens, je m'empêche d'être qui je suis dans mon unicité en tournant le dos à mon Svabhava. [suite page suivante...](#)

Par peur d'être rejeté, critiqué ou d'être le mouton noir, je deviens «quelqu'un d'autre» et je rentre dans le rang. J'adopte un moule qui ne m'appartient pas. Parfois cependant, malgré l'adversité familiale, certaines personnes plus résilientes réussiront tout de même à actualiser leur Svabhava.

La mode, les médias, la société dans laquelle on vit sont autant de pièges qui peuvent nous éloigner de notre essence et de notre couleur spécifique. Sans cette unicité qui fait de nous des êtres «originaux», on fait comme tout le monde, on imite, on suit les tendances... On se fie aux opinions des autres au lieu de se fier à son propre jugement. De plus, être séparé de notre Svabhava peut créer de la souffrance et nous faire ressentir un grand vide intérieur ou encore l'impression d'être passé à côté de l'essentiel. Nous aurons en quelque sorte dilué notre essence propre dans la grande marmite des conditionnements familiaux et des conditionnements de la société en général.

Dieu merci, la pratique du yoga aide à déprogrammer les conditionnements négatifs qui empêchent le Svabhava de s'exprimer librement. Tel que mentionné plus haut, nous devons cependant orienter notre démarche vers la connaissance de soi et non nous limiter à la seule pratique des asanas, comme c'est souvent le cas pour un grand nombre de yogis débutants. L'introspection et le Jnana yoga sont des outils précieux à cet effet. Ils seront mobilisés dans une diversité de stratégies telles que :

- Apprendre à identifier ce qui nous appartient et ce qui ne nous appartient pas.
- Se donner des objectifs réalistes afin d'intégrer progressivement notre Svabhava.
- Apprendre à accueillir et à enlever du pouvoir aux conditionnements négatifs lorsqu'ils refont surface.

Pour couronner le tout, la méditation est essentielle afin d'apprendre à se détacher des pensées et samskaras négatifs en développant le témoin «Drashtar», c'est-à-dire la conscience profonde qui observe les pensées, favorise le silence intérieur et l'expression du Svabhava.

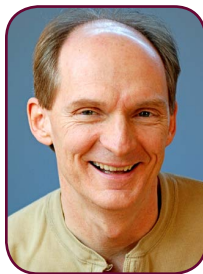
Paradoxalement, le fait d'accomplir notre unicité nous aidera à ressentir la dimension universelle de notre être. Être universel ne veut pas dire faire ou penser comme tout le monde, mais plutôt rejoindre l'espace en nous qui est universel : le Soi. Le Soi, aussi appelé l'âme individuelle «Jiva Atma», est la partie de nous qui est en contact et nous unit à tous les êtres vivants ainsi qu'à l'âme universelle «Para Atma». En exprimant notre essence

individuelle, le Svabhava, nous nous rapprochons de notre essence universelle, le Soi. Pour le yogi qui reconnaît le Soi en lui, il devient plus facile de le reconnaître en chacun et de développer ainsi le langage universel de l'amour et de la compassion.

Pour terminer, je vous propose un petit travail de Jnana yoga sur votre Svabhava :

- Dans quelles circonstances est-ce que j'exprime mon unicité, mon Svabhava ?
- Dans quelles circonstances est-ce que je réprime mon unicité ?
- Identifier les samskaras positifs qui sont actifs lorsque j'exprime mon Svabhava et les samskaras négatifs qui sont actifs lorsque je le réprime.
- Choisir et pratiquer les techniques qui vont m'aider à actualiser mon Svabhava : méditation, sankalpa, mantra, mudra, relation d'aide, etc.

Bonne réflexion et comme je le dis souvent à mes étudiants «La vie étant ce quelle est, qu'attendons-nous pour être qui nous sommes ? »



Christian enseigne le yoga depuis plus de 34 ans, il est directeur de l'Institut holistique corps et âme, centre spécialisé dans la formation de professeur de yoga.
lhcayoga.com

© Tout droit réservés à la
Fédération Francophone de Yoga



Notre chaîne vidéo
Youtube :

<https://www.youtube.com/channel/UCdCCu7keNPI58-MjApgGz1Q>