

Fédération Francophone de Yoga

La revue Virtuelle

Écrit par des maîtres en Yoga

Les chroniques du Yoga

- Yoga & Réseaux sociaux
- Le Yoga & l' évolution de la race humaine
- Être, Rayonner, Rendre grâce
- L' énergie & la Science

www.federationyoga.qc.ca



Colloque Francophone international de Yoga

MONTRÉAL



2016

Le Yoga : du corps à l'esprit

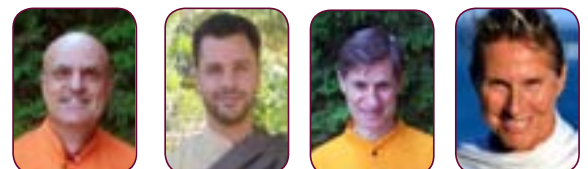
Cégep Maisonneuve
3800 rue Sherbrooke Est

Samedi 8 octobre
9h à 18h

INSCRIPTIONS - INFORMATIONS
Fédération francophone de Yoga

Tél. : 1 877 566-2276

www.federationyoga.qc.ca



Coordonnateur

Swami Sai Shivananda
Prés. FFY, Ph.D.

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.

Infographie / Mise en page
Joëlle Leclair
joleclair@hotmail.com



Tradition du yoga et réseaux sociaux

Une question inévitable: Comment les réseaux sociaux influencent-ils notre perception du yoga? Étant optimiste de nature, j'aime y voir une opportunité positive, mais toutefois la nouveauté ne devrait pas dénaturer ce que le yoga a construit depuis 3000 ans.

Par Daniel Pineault, Enseignant de Yoga - FFY

Nous nous servons tous de la magie des réseaux sociaux. L'internet gère maintenant la majorité de nos communications, telle est notre réalité. D'autre part, le yoga utilise un niveau de communication particulièrement personnel et profond qui, depuis plus de 3000 ans, a permis à l'humanité de se découvrir et de s'améliorer sans cesse. La rapidité et la superficialité des communications modernes sont-elles en voie de remettre en question la qualité du yoga que nous enseignons, étudions et pratiquons?

À l'origine, le yoga se transmettait en petit groupe ou en relation individuelle entre un maître et son élève. La qualité de communication était d'avantage une question géographique. J'aime imaginer l'élève parcourant la plaine et la forêt à la bonne saison, pour aller retrouver son maître de yoga, démontrant sa volonté de recevoir le précieux enseignement en marchant longtemps, en surmontant les obstacles et en demeurant parfois plusieurs mois avec l'enseignant. Ce fut le cas notamment du jeune Krishnamacharya qui, auprès de Rama Mohan Bramachari au Mont Kailash en Himalaya, étudia plus de 7 ans, accepté comme un membre de la famille et disciple du maître.

Le yoga s'est ensuite transmis en groupe dans les établissements d'enseignement - Yogasala. Les élèves y recevaient l'enseignement complet comportant des volets physique, respiratoire, psychologique, culturel et intellectuel. Les jeunes étaient admis dès l'âge de 8 ans jusqu'à l'âge autonome du jeune adulte. La communication était directe en personne, les exemples du maître et des élèves favorisaient une progression sur tous les plans, incluant l'émotionnel et le spirituel.

Les moyens de communication se sont développés pour mémoriser les notions apprises, même en absence du maître. Le texte des Yoga Sutra et les Veda ont gravé

ces mémoires sur le roc, le papyrus. Plus tard l'imprimerie mécanique est apparue et il devint possible de diffuser le compte rendu des événements sans y avoir soi-même participé. Déjà, la relation personnelle authentique commençait à s'éloigner, se diluer lentement.

Aujourd'hui, nous avons accès à de nombreux moyens d'apprivoiser les divers aspects du yoga. Les événements de groupe, les colloques, symposium, rassemblements et les technologies telles les programmes TV, les CD et DVD, publicités multiples supportées par de puissantes marques de commerce, véhiculent toute la gamme des informations sur le Yoga. Nous sommes maintenant loin de la relation personnelle authentique qui dans bien des cas, n'a même plus l'occasion d'avoir lieu. Face à cette situation, il y a deux façons de penser:

D'abord il est aisé de dire que l'information électronique éloigne du maître véritable, dilue la véracité de l'information, induit des modes et tendances parfois même contraires à l'idée d'origine de la discipline authentique. C'est là un des dangers des moyens de communication de masse où le contrôle total de l'information est impossible.

Puis, il y a cette façon plus positive de comprendre les communications électroniques comme un moyen supplémentaire de rejoindre le public qui autrement ne serait pas naturellement intéressé par la discipline. Aujourd'hui pour attirer un nouvel adepte, il faut rendre le yoga attrayant, le mettre en marché car, la seule reconnaissance des maîtres anciens et des vertus du yoga ne suffisent plus.

Personnellement, je considère que les réseaux sociaux sont là pour de bon et qu'ils représentent une merveilleuse opportunité de communication. Nous devons « faire avec ». Autant ils peuvent représenter une source d'éloignement [suite page suivante...](#)

Le yoga et l'évolution de la race humaine

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

de la relation humaine authentique, autant ils peuvent en être l'amorce. L'internet suscite la curiosité, cette curiosité ne pourra être pleinement satisfaite que lorsque l'élève trouvera en lui-même la source du bonheur. Il ne la trouvera jamais sur l'écran digital, il ne la trouvera qu'en lui-même au plus profond de son cœur. **Pour découvrir ce bonheur durable (shanti), un maître de yoga sera toujours utile, la relation humaine véritable aura toujours sa place.**

Enfin, j'aime promouvoir la responsabilité des enseignants et maîtres de yoga qui devraient constamment chercher le bon moyen de communication pour atteindre les cœurs. **Le plus important pour la discipline fondamentale du yoga et pour ses portes paroles, c'est que le message véritable finisse par toucher les cœurs afin que l'humanité devienne meilleure et que les valeurs profondes de respect, d'amour, de communication constructives surpassent les valeurs de destruction.**

Un sage a récemment affirmé: «**Le monde n'a plus tellement besoin d'argent, ni de ressource, ni de technologie... il a besoin d'amour.**» La technologie, autant d'avant-garde soit-elle, doit être au service du bonheur et de l'épanouissement humain. **En yoga comme ailleurs, la relation humaine véritable doit toujours prévaloir.** Desikachar affirmait sans réserve: «Yoga is relationship». Le yoga c'est avant tout la juste relation. Ce point de vue demeurera, espérons-le, toujours vrai.



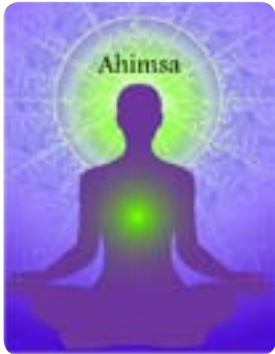
Daniel Pineault est enseignant et co-fondateur du Yoga Centre à St-Hyacinthe. Formé en Inde, il est reconnu par la Fédération Francophone de Yoga et spécialiste de l'enseignement des Yoga Sutra, dupranayama, de la méditation yogique et du chant sanskrit. Il est auteur de trois CD audio afin d'aider à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

www.leyogacentre.com

Le 21 juin fut décrété par L'ONU la Journée mondiale du Yoga. C'est une journée pour mettre de l'avant les bienfaits du yoga dans tous ses aspects d'harmonisation corps cœur esprit pour soi et pour l'humanité en général.... Mais si l'on regarde l'état du monde, des guerres persistantes ainsi que de récents gestes individuels de tuerie aux États-Unis par exemple, on réalise combien plusieurs êtres humains sont encore embrigadés dans l'inflation de l'égo, la soif de pouvoir, de domination physique et idéologique... Et plus triste encore, plusieurs âmes terrestres sont prisonnières du voile de l'ignorance tamasique qui fait croire que le bonheur et la liberté se trouve encore dans la prise d'armes pour faire taire, faire peur, et prendre pouvoir afin de vaincre le prétendu ennemi de la différence de soi.

N'est-ce pas là plus grande prétention humaine que de penser que nous possédons tout le savoir, la vérité, la connaissance pour pouvoir juger autrui, au point de le dénigrer, le torturer, et le détruire? En ce 21e siècle où les avancées technologiques surpassent le degré de bienveillance humaine, il est accablant de constater que nombre de cœurs humains demeurent toujours barricadés et dominés par l'esprit de pouvoir, de haine, d'intolérance et de vengeance. On pourra alors se demander : comment se fait-il que dans un monde où le yoga est de plus en plus pratiqué en tant qu'art de mieux vivre y ait-il encore autant de barbarie humaine?

Il semble qu'il y ait encore un nombre insuffisant de personne qui ont adopté ce nouvel art de vivre en yoga dans l'esprit ahimsa (non-violence) pour que le point de bascule planétaire soit atteint et que la masse mondiale des cœurs humains s'affranchissent de toutes ces émotions régressives d'intolérance et de haine... Vous connaissez la théorie du 100ème singe? En bref, celle-ci expose la possibilité d'une intégration d'un nouvel état de conscience collectif à partir d'un seul nouveau comportement individuel imité graduellement par plusieurs jusqu'à l'atteinte du point de bascule, c'est-à-dire l'atteinte du nombre suffisant d'individus adoptant ce comportement et qui apportera le changement définitif de paradigme chez l'espèce entière. **suite page suivante...**



Reportons maintenant cette théorie à la graduelle mondialisation du yoga comme nouvelle pratique corporelle qui touche aussi les possibles transformations et évolution de l'âme humaine, car le yoga conduit à une approche plus douce, réceptive de la réalité et la prise en compte de l'importance de vivre dans l'esprit ahimsa, c'est-à-dire de non-violence. Une collectivité entière qui adopte la valeur ahimsa comme mode d'être, peut avoir mondialement un effet de changement de paradigme de conscience. Lorsque ce moment arrivera, la race humaine entière basculera dans un nouveau mode d'être et de fonctionnement. De l'humain conquérant, batteur, dominateur suivra l'être humain pacifiste, manifestant spontanément l'altruisme, le partage et l'harmonisation avec la différence de l'autre. Dans cette nouvelle race humaine, tout comportement individuel ou gouvernemental de montée des armes sera considéré essentiellement inhumain, barbare régressif et involutif, quel que soit la raison ou la cause idéologique. Dans ce nouveau monde, l'humain aura enfin atteint la conscience énergétique du cœur. Quand ceci sera visible pour tous, on pourra affirmer que le yoga vécu intégralement en tant que pratique AHIMSA aura joué un rôle de premier plan dans l'atteinte de ce point de bascule de la conscience humaine.

La montée actuel d'actes de violence dû au radicalisme idéologique ou pour d'autres raisons confirme d'autant plus l'importance de la pratique du yoga en tant qu'art de vivre dans l'esprit AHIMSA et cela, quel que soit sa race, sa culture, sa politique, sa croyance ou religion, car la pratique du yoga dans tous ses aspects, amène la lumière dans la conscience et apporte la grâce du discernement intérieur qui consiste à pouvoir distinguer en soi les forces de l'égo qui s'opposent à celles de la conscience lumière

en soi, c'est-à-dire celles qui protègent le cœur et la terre entière de l'autodestruction.

Dans le contact avec notre cœur, l'être sagesse que nous sommes apparaît dans son état naturel, non déformé par l'égo de la toute-puissance. C'est dans l'espace du cœur que nous ressentons la peine de la mère qui a perdu son fils à la guerre, la souffrance du soldat qui prend conscience de l'inutilité des armes, la bienveillance de l'étranger qui console... Dans notre cœur nous croisons tous les regards du monde sans race ni religion, car la nature du cœur est celle du christ-amour et du bouddha-compassion.

Bien au-delà de la journée mondiale du yoga et de notre tapis de yoga, plaçons AHIMSA dans notre corps-cœur-esprit et dans chaque moment de notre vie afin de contribuer à la manifestation de ce nouveau point de bascule qui se caractérisera par une pacification de tous les cœurs humains à l'échelle mondiale.

Om Shanti, Shalom, Salam, pace, peace, paix, Om

Christina Sergi



Swami Christianananda, 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



Yoga à la lumière de l'Ayurvédā

En cette saison... ÊTRE, RAYONNER RENDRE GRÂCE

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

L'ayurvédā nous considère dans la relation permanente à l'environnement, du plus proche au plus lointain et une influence réciproque. Ainsi, les saisons nous imprègnent-elles de leurs énergies et agissent sur tous nos plans.

Du printemps à l'été la nature s'éveille lentement puis éclate en milliers de couleurs et de parfums, un livre ouvert pour que nous y puisions les ressources qui inspirent un cheminement vers qui nous sommes et nous aider dans le choix des pratiques et réflexions qui vont nous permettre d'éclorre, grandir, fleurir et rayonner.

Régénération, vitalité et réalisation sont les axes de ce travail évolutif autant dans une dynamique de bien-être que dans celle qui nous rapproche toujours plus de nous-mêmes.



AU NIVEAU PHYSIQUE

Nous préparer physiquement est une base incontournable, autant avec des postures dynamiques qui permettent d'éliminer les déchets de nos tissus qu'avec des postures statiques pour développer la force qui soutient la vitalité. Il

est également recommandé d'approfondir la purification par le feu de respirations profondes ou spécifiques telles que kapalbhati ou bhramari, qui vont favoriser l'élimination des pensées négatives de toutes sortes qui polluent le mental.

Le cheminement consiste ensuite à créer l'espace dans le mental. Un mental grâce auquel il est possible d'accéder à la conscience et cheminer plus sûrement vers le cœur de soi-même. En pratique il s'agit de «*Fermer les yeux et développer la conscience du corps tout entier jusqu'à stabiliser le mental. Approfondir la détente jusqu'à ressentir l'immobilité s'installer, puis, diriger l'attention vers l'espace derrière le front, derrière les paupières fermées. S'y détendre et observer. Être témoin de ce qui peut apparaître, pensées, images, couleurs ou autre.*

Ne pas retenir, élaborer ou interpréter, ni analyser, ni juger ce qui passe. Approfondir la vision». Quelques instants par jour suffisent.

AU NIVEAU SUBTIL

Pour nous permettre de profiter de toute l'intensité des énergies de la saison nous pouvons ajouter une dimension plus approfondie et plus subtile enseignée par l'ayurvédā à savoir, les essences vitales. Ce sont les formes subtiles des constitutions physiques ou *doshas*, la force vitale première *Prana* correspond à Vata, le rayonnement de la vitalité intérieure *Tejas*, est la forme subtile de Pitta et la vigueur première *Ojas* est en lien avec Kapha. Toutes les pratiques de yoga développent ces trois forces, ces trois essences, qui sont à l'origine d'un corps sain, en favorisant le renouvellement et la transformation. À cet effet, il faut veiller à diversifier les pratiques, en introduisant un petit peu de tout dans une organisation progressive et réfléchie. Le yoga enseigne que le mental se régénère dans le silence. L'Âyurveda quant à elle préconise pour cela d'apprendre à être «*témoin*» des activités mentales, des pensées, émotions et de rester détaché de l'expérience correspondante. Nous pouvons observer concrètement le développement de ces forces en nous par notre état intérieur. La force vitale première procure enthousiasme et motivation. Le rayonnement de la vitalité intérieure se manifeste par le courage, l'intrépidité et un mental pénétrant. La vigueur première est réalisée si nous sommes en paix, que la confiance et la patience nous habitent.

LAISSER ÉCLORE QUI NOUS SOMMES

La pensée védique enseigne qu'Agni, le feu, et Soma, l'eau, se rencontrent dans le cœur. Tout est dans le cœur. Tous les chakras s'y réunissent. L'univers entier, tous les mondes et plans d'expériences y sont contenus, le temps, l'espace ainsi que tout ce qui est au-delà de la manifestation. C'est surtout, pour chacun de nous, le lieu où résident notre Soi et notre capacité de rayonnement. *suite page suivante...*

L'Énergie & la Science

Par Nathalie Perret swami Dhyanananda



La méditation nous permet de cultiver en permanence Agni et Soma dans le cœur, d'approfondir la perception qui conduit à la connaissance de soi, à la paix profonde et à la joie. Un processus alchimique.

Pour y parvenir : « Diriger la conscience vers l'espace du cœur. Visualiser l'union Agni et Soma sous la forme d'un point lumineux, brillant, scintillant : notre Être. S'imprégner en totalité de sa lumière et rayonner celle-ci autour de soi et plus loin encore vers la nature si généreuse et l'univers ».

En unité dans cette 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'Ayurvêda, Yoga pour les enfants, Yoga aux aînés, Yoga-nidra et Prana-Vidya.

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

On entend parfois la phrase « tout est énergie ». Mais qu'est-ce que cela veut dire? Est-ce une affirmation toute faite style nouvel-âge ou une expression de la sagesse traditionnelle? Y a-t-il une base scientifique à cette affirmation? Observons l'énergie dont nous faisons l'expérience dans notre vie quotidienne, dans notre réalité.

ÉNERGIE ET SCIENCE

Scientifiquement parlant, l'énergie est un concept fondamental puisqu'elle serait à la source de notre univers, selon la théorie du Big Bang. En fait, l'origine de l'univers reste encore un mystère, tout comme l'énergie « sombre » dans laquelle nous baignons (70% de l'univers).

Dans le monde physique, l'énergie est intimement liée à la matière, elle permet son mouvement, sa transformation (échauffement, combustion, respiration, photosynthèse, digestion...). Elle caractérise et permet de quantifier les interactions entre différents systèmes. L'énergie agit à tous les niveaux de la matière et peut apparaître sous différentes formes : énergie nucléaire au cœur des atomes, énergie vitale dans toutes nos cellules, énergie potentielle et cinétique permettant le mouvement de tout objet, énergie solaire, éolienne, hydraulique, sonore, magnétique, ... jusqu'à l'énergie gravitationnelle au niveau du cosmos. Selon certains chercheurs, l'énergie sert de véhicule à l'information.

Dans les organismes vivants, l'énergie vitale proviendrait essentiellement des mitochondries, organites cellulaires sensibles aux champs subtils, mais là encore, la source de l'énergie vitale reste un grand mystère.

Pour la physique quantique, toutes les particules peuvent se comporter à la fois comme de la matière et de l'énergie pure. L'univers actuel serait même rempli d'énergie qui permettrait à des particules virtuelles très instables de jaillir de façon éphémère du « vide ». Mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a que de l'énergie. *suite page suivante...*



La place de l'information et de la conscience dans notre univers reste encore très controversée

ÉNERGIE ET TRADITIONS

Selon l'Ayurveda, l'évolution de la vie est décrite par le système *Samkhya*: à l'origine de la création, il y a *Purusha*, la pure conscience qui est au delà du temps et de l'espace. L'énergie primordiale (la Nature) apparaît avec *Prakriti*, la substance de l'univers.

Prana est l'énergie qui se manifeste à notre naissance dans chacune de nos cellules, dans tout ce que l'on est, à tous les niveaux. *Prana* est le lien entre le corps physique, le mental, l'esprit, la conscience, l'âme, le cosmos. Il est un guide intérieur pour réaliser ce que l'on est et notre lien au cosmos. C'est le véhicule de la conscience qui peut mener à l'éveil.

Le Tantrisme considère une énergie divine unique qui porte différents noms selon la forme qu'elle prend. *Shakti* est la manifestation de l'énergie féminine, compagne de *Shiva*, la force latente masculine. *Kundalini* est l'énergie cosmique enroulée à la base de la colonne vertébrale. *Prana* circule dans tout le corps dans des réseaux

ou canaux (*Nadis*), relayé par des vortex d'énergie (*Chakras*). Cette énergie subtile peut se densifier et être perçue comme les cinq éléments (terre, eau, feu, air, espace) dont notre corps fait l'expérience dans la vie quotidienne.

MAITRISE DU PRANA

Le *Prana* provient de tout ce qu'on ingère au niveau physique (air, nourriture), mais aussi aux niveaux émotionnel, mental, intellectuel et spirituel. *Prana* est partout. Il fait partie de notre enveloppe énergétique (*Pranamaya Kosha*), qui nous permet de percevoir les sensations physiques intérieures et extérieures, et nous permet d'interagir avec notre environnement.

Comment développer *Prana* pour améliorer sa santé physique et mentale? En apprenant à mieux contrôler son énergie, à maîtriser son absorption et son utilisation: activité physique journalière, respiration détendue, contrôle du stress, relaxation profonde, discipline, concentration, méditation (détachement des pensées et émotions). Il faut chercher à équilibrer les *Doshas* (*Pitta, Vata et Kapha*) pour soutenir *Prana* qui travaille à chaque instant, dans chaque cellule, à nous délivrer de la maladie. La pratique des huit membres du Yoga (*Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi*) est aussi essentielle pour guider *Prana* et permettre l'évolution vers des états supérieurs de conscience et la libération de l'être.

Finalement, l'énergie est partout, à l'extérieur de nous, mais surtout à l'intérieur de nous. Elle conduit la vie, anime le corps, l'esprit, l'âme. Il est essentiel de se reconnecter à soi pour retrouver l'étincelle qui nous anime, la vitalité intérieure, qui est la joie profonde qui nous habite. Pour développer son énergie vitale, il est fondamental d'être en cohérence avec son essence, sa nature profonde. Selon Dr Svoboda, « Traitez le Prana avec le respect qui lui est dû et vous vous trouverez vraiment au centre du flux de la vie. » *suite page suivante...*

Exercice suggéré pour harmoniser les *Doshas* et stimuler la circulation de *Prana* : pratiquer la respiration alternée Anuloma Viloma (un cycle = inspiration à gauche, expiration à droite, inspiration à droite, expiration à gauche). Commencer en bouchant alternativement chaque narine (droite puis gauche etc.), puis pratiquer mentalement sans toucher les narines 10 minutes par jour.

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

© Tout droit réservés à la **Fédération Francophone de Yoga**



Notre chaîne vidéo Youtube :

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