

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

- Lettre aux ministères
- Atha Yoga'Anushaasana
- Invitation à Méditer dans la posture
- Le yoga est l' aspect pratique de toutes les religions
- L' égo & l' Âme : ces forces énergétiques qui asservissent ou libèrent
- Respirez...dans le dos

www.federationyoga.qc.ca



' Le Yoga : Mieux-être & Réalisation de soi '

Colloque Francophone Inter-yogas

Montréal 2021

CÉGEP Maisonneuve / 3800 rue Sherbrooke Est

Samedi 2 Octobre - 9h à 18h



Inscriptions - Informations

Fédération Francophone de Yoga

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

Nos Conférencier(e)s 2021, des Guides d'exception



Programme colloque FFY 2021 à :

www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2020.html

Coordonnateur

Swami Sai Shivananda

Prés. FFY, Ph.D.

Mise en page

Joëlle Leclair

joleclair@hotmail.com

Chronique Yoga & Traditions

Deep Priya

Chronique Yoga & Âyurveda

Swami Madhurananda

Chronique Science & Yoga

Nathalie Perret, Ph.D.

Chronique Inter-spiritualités

Swami Christinananda, Ph.D.

Chronique libre

Yogacharya Govindan Marshall



Message du Président

' Soyez courageux et persévérant, le yoga est votre force '

Swami Sai Shivananda



Lettre ouverte des fédérations et du syndicat professionnel de yoga aux Pouvoirs Publics

Monsieur le 1er Ministre Jean CASTEX 57 rue de Varenne 75700 Paris – SP 07

Monsieur le Ministre de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports Jean-Michel BLANQUER 110 rue de Grenelle 75357 Paris – SP 07

Madame la Ministre Déléguée, en charge des sports Roxanna MARACINEAU 95 avenue de France 75013 Paris, le 26 février 2021

Monsieur le Premier Ministre, Monsieur le Ministre de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports, Madame la Ministre Déléguée en charge des Sports,

Les grandes fédérations représentatives du yoga en France viennent d'une même voix vous exprimer le désarroi de leurs membres. Existant pour certaines depuis plus de cinquante ans, elles ont toutes participé à l'établissement d'une discipline sérieuse en établissant des critères exigeants de formation pour garantir le professionnalisme de milliers d'enseignants. En cette période de pandémie, les témoignages d'un mal-être individuel et collectif se multiplient, faisant surgir une question cruciale : comment transformer ce temps d'effondrement en prélude à une renaissance ? où trouver nos points d'appui ? Enseignants et pratiquants de yoga, il nous semble que nous disposons de ressources particulièrement précieuses pour répondre à cette question, à la fois sur le plan du corps et sur celui de l'esprit. Bien au-delà des clichés dont peut souffrir encore l'image de cette discipline, le yoga, pratiqué par près de 3 millions de personnes en France, s'avère un recours salutaire, grâce aux valeurs dont son histoire et sa pédagogie sont porteuses. Dans une société qui, plus que jamais, a besoin de reprendre son souffle, de retrouver des fondamentaux, d'espérer en un horizon ouvert, nous pensons que le yoga, dans sa dimension corporelle et spirituelle, peut incarner ici et maintenant des valeurs dont le monde a impérativement besoin pour se réinventer et respirer, de nouveau, à l'unisson.

Nos professeurs enseignent dans de nombreux lieux et structures (salles communales et équipements sportifs, entreprises, en salle privée, à domicile...) sous différents statuts (bénévole, salarié, libéral, auto-entrepreneur...) les cumulant parfois avec une autre activité professionnelle afin de pouvoir mieux vivre de leur art. Actuellement, ils souffrent moralement et financièrement de ne pouvoir exercer. Certains, même, sont dans une situation de totale précarité ! Les effets néfastes de la Covid commencent à émerger : hyper-sédentarisation, maux de dos, cervicalgies qui pourraient être atténués par une bonne pratique corporelle. Les peurs existentielles, les craintes de l'avenir et les tensions au sein de la famille se sont accrues. Les dépressions, les tentatives de suicides et les maltraitances sont en augmentation. Bien que n'étant point une thérapie, la pratique du yoga contribue à améliorer grandement ces situations. Il offre à celui qui s'y exerce une meilleure santé physique et mentale, stimulant entre autres ses défenses immunitaires si précieuses en ce temps de pandémie. Les témoignages de nos pratiquants confirment que le cours de yoga en présentiel, le soutien bienveillant et personnalisé d'un enseignant sont une bouffée d'air pur, voire pour certains une bouée de secours dans leur détresse. Les élèves des cours de yoga sont la représentation de la société française : salariés, retraités, inactifs, hommes et femmes de tous âges et de tous milieux, ce sont aussi des citoyens et vos électeurs. Les séances organisées à distance ne sont pas accessibles à tout le monde, ces solutions commencent à s'essouffler et ne correspondent plus aux besoins actuels de la plupart des pratiquants. Il nous semble donc essentiel de pouvoir dès que possible reprendre la pratique du yoga en présentiel. Dans cette perspective, nous vous demandons de bien vouloir nous recevoir afin de déterminer les conditions dans lesquelles cette reprise pourrait s'effectuer.

Recevez Monsieur le Premier Ministre, Monsieur le Ministre de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports,

Madame la Ministre Déléguée en charge des Sports, l'expression de notre très haute considération,

Contact : Patrick TOMATIS, président du SNPY (Syndicat National des Professeurs de Yoga) ptomatis@lemondedyoga.org

Les fédérations de yoga co-signataires :

AFYI Association Française de Yoga Iyengar® – Clarisse Salou, présidente

FFHY Fédération Française de Hatha Yoga – Brigitte Neveux, présidente

FIDHY Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga – Virginie Zajac, présidente

FNEY Fédération Nationale des Enseignants de Yoga - Gianna Dupont, co-présidente chargée des relations extérieures

FVIFédération Viniyoga Internationale) – Marie Francoeur, présidente IFY Institut Français de Yoga – Maude Leynaud, présidente

RYE Recherche sur le Yoga dans l'Éducation – Sophie Flak, présidente

FFY -Swami Sai Shivananda – Président Fédération Francophone de Yoga

Conseils santé anti-Covid en Naturopathie / Homéopathie / Ayurvéda <http://www.federationyoga.qc.ca/page-conseils.sante.anti.Covid.html>

ATHA YOGA'ANUSHAASANAM

Par Deep Priya



Chers yogis et yoginis, je proposerai dans le cadre des publications de la Fédération des commentaires sur le Yoga Darshan de Patañjali, je commence aujourd'hui avec le premier sūtra du premier paad. Vos questions ou commentaires sont bienvenus.

Vous pouvez me rejoindre par courriel
deeppriya108@gmail.com

ou encore sur ma page Facebook
<https://www.facebook.com/deep.priya.90>

I-1 ✨ ATHA YOGA'ANUSHAASANAM

Maintenant — Yoga — l'exposé le plus subtil

Dans le présent éternel, commencent les enseignements les plus subtils du Yoga.

En accord avec une tradition intemporelle de Connaissance qui inclut des instructions et diverses pratiques de la tradition du yoga, maintenant commence le plus subtil l'exposé du Yog, l'Étreté invisible qui sous-tend tout le champ de conscience et d'existence.

Atha, maintenant n'est pas le temps, maintenant est l'espace où l'Éternel rencontre le temps. Cette tangente peut être une porte soit vers l'Éternel soit vers le temps.

L'Éternel n'a jamais commencé, il est toujours là. Par la porte du présent, l'attention peut demeurer captive du temps ou encore elle peut retourner à la dimension éternelle de l'Être. C'est ce à quoi Patanjali nous invite.

Dans le Maintenant éternel, le Sage éternel commence à impartir les enseignements sur Yoga, l'Unicité, au sage en devenir qui recherche l'Éternel. Le Sage et le Sage en devenir sont cette même Unicité indivisible : Yoga, l'état d'Étreté. Le Sage le sait, et le Sage en devenir est en voie de le savoir également. Ici commence une grande tradition de transmission de la Connaissance à laquelle nous participons nous-mêmes en ouvrant ce livre sacré.

Yoga, est :

- Je, toujours Pur et libre, quand il se réfère à notre vraie Nature;
- Yoga est un état, quand il se réfère à l'état de Libération que l'on cherche à atteindre;
- Yoga est une discipline quand il devient la pratique nécessaire pour atteindre cet état occulté par *sanyoga*, ou l'identification du je avec le *chitt*, ou mental.

Anushaasanam, les enseignements, que sait le Sage ?

Le Sage connaît Yoga et il connaît également le *chitt*. L'aspirant est conscient qu'il manque quelque chose à sa connaissance. Ainsi le disciple étant prêt, le Maître est apparu et les enseignements peuvent commencer. Ces enseignements sont la révélation d'une Connaissance initiatique où le temps est utilisé par le *samaadhi*, ou l'absorption méditative, comme une porte sur l'Éternel.

L'Absorption finale dans la Source, ou la Libération visée par les enseignements, n'est pas à proprement parler un processus. Dès que le *chitt* est dans son mode d'absorption, la Source éternelle est révélée car la Source est toujours là. La Libération ne réside pas dans le temps et l'espace parce que Yoga n'est pas dans le temps et l'espace. Mais pour un être humain coupé de sa Source, et involontairement engagé dans le champ du temps et l'espace par le médium du *chitt*, il semble y avoir un processus qui mène à la Libération, car il existe dans le temps. Et en fait, il y a nécessité d'un processus parce qu'initialement l'état du *chitt* n'est pas adéquat et peut-être immensément amélioré par la pratique. Ainsi, le plus ancien commentaire écrit du Yoga Darshan, le *Vyaas bhaashya*, qui inspira bien des commentaires subséquents, inclut la description des différents stades du *chitt* humain.

Ces stades illustrent le voyage de notre *chitt*, en voie de devenir un instrument capable de percevoir et de retenir la connaissance du Yoga, l'Unicité invisible et indivisible qui est omniprésente dans tous les stades du *chitt*.

Les cinq stades du *chitt* que l'on appelle les *awasthaas*, ou les *bhoomis*, du *chitt*, décrivent le déploiement de la conscience dans le *chitt* qui chemine vers l'état final d'absorption: *Kaivalya*. Ces cinq *bhoomis* du *chitt* seront le sujet du prochain article dans le journal de la fédération. Au plaisir de vous retrouver...



Deep Priya, extrait de La Vision du Sage Patanjali, tous droits réservés

Le cheminement approfondi de Deep Priya dans la voie yogique l'a amené à enseigner et à transmettre les trésors inestimables de cette voie. Elle est la fondatrice du Somayog, une technique qui agence tous les aspects di internes et externes de la pratique et l'auteur des sùtras intemporels.

Le feu de la transformation

INVITATION À MÉDITER DANS LA POSTURE

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

J'ouvre ce dernier chapitre sur le thème du Feu de la transformation, Agni, afin de considérer son action dans asana et aborder l'art de méditer dans la posture, comme l'indiquent les Yoga Sutras de Patanjali « soyez stables et confortables, détendez-vous en vous abandonnant dans l'infini ». Un art que nous pouvons finalement prolonger dans chaque instant du quotidien. Le but.



La réalisation de soi, du Soi, demande de se détacher de toutes les techniques, après les avoir sérieusement pratiquées, pour entrer dans cet état méditatif permanent, un état de conscience qui éclaire les situations du quotidien.

Cet état se développe à travers nos différents corps, dans un mouvement d'expansion du prana, pour se concentrer et intégrer finalement la cellule, là où s'effectue la transformation.

En premier lieu, l'Ayurveda nous incite à observer notre attitude avant d'aborder asana. Ce qui fera que nous constaterons de nouveaux effets bénéfiques. Cela consiste à prendre conscience de notre état, de ce qui nous habite dans l'instant, physiquement et mentalement. Préparer le terrain en quelque sorte. Observer ce qui se joue au niveau de notre Prakriti : agitation, calme, lourdeur, et travailler à un équilibre mental pour fertiliser et permettre à notre intention de s'y concrétiser. S'installer dans sattva, s'inspirer là encore des Yoga Sutras. Pour cela rien de mieux qu'une ou deux phases bien choisies de yoga-nidra.

Pour envisager l'approfondissement de notre pratique, peut-être faudra-t-il oublier tout ce que nous avons fait précédemment. Cela me rappelle ma formation BKS IYENGAR avec Noëlle Pérez au début des années 1970 : quand je réussissais enfin une posture, elle me demandait de reprendre à 0. Excellent pour l'égo. Je vous le recommande tout de même pour une autre raison : chaque façon de faire nous permet d'aller au cœur de l'asana, d'en explorer les différentes facettes. J'en profite pour répéter (Pardonnez-moi !) cette citation de BKS Iyengar, qui s'intègre admirablement à tout ce qui suit :

« L'asana est une offrande sacrée. »

« Vous devez faire l'asana avec votre âme. »

« C'est le Prana qui enflamme le combustible de la volonté et permet à l'éveil de se propager et de passer dans tous nos systèmes. »

« Prana, c'est le véhicule de l'éveil. » BKS Iyengar

L'écueil : il faut éviter que le corps prenne automatiquement la posture qu'il connaît. Pour cela, réinventer notre manière de l'aborder. Il s'agit d'imaginer la posture puis entrer dans sa forme comme lorsqu'on enfle un « vêtement » en prenant soin de nous étirer pour maintenir la posture sans effort. Peut-être les muscles vont-ils se relâcher légèrement au bout de quelques secondes et la sensation mémorisée de l'étirement sera moins intense, mais vous serez à l'aise, asana. C'est à ce moment que vous engagerez le souffle et prana la conscience. Un léger ujjayi suivi depuis les narines vous guidera. A chaque inspiration vous aurez à vérifier votre enracinement et votre alignement, à développer la conscience de votre dos, des côtés et de l'avant de votre corps. A chaque expiration vous évalueriez l'étirement de votre posture - un juste équilibre entre étirée mais pas trop. Là encore vous ne faites pas, vous laissez être, vous laissez le souffle remplir et épouser la forme et vous la révéler, tranquillement. A ce stade votre posture est perçue de l'intérieur, avec le mouvement du souffle et son rythme qui l'habitent, vous percevez l'espace – l'infiniment grand- et découvrez la création perpétuelle de la vie au niveau de la cellule - l'infiniment petit - qui accueille prana. C'est le miracle renouvelé de votre naissance et du premier souffle.

En même temps et à chaque instant souvenez-vous de prendre plaisir dans la posture et de faire du temps qui passe un ami, un allié et oublier tout ce qui pourrait revenir vous accaparer.



A ce stade votre posture est perçue de l'intérieur, avec le mouvement du souffle et son rythme qui l'habitent, vous percevez l'espace – l'infiniment grand- et découvrez la création perpétuelle de la vie au niveau de la cellule - l'infiniment petit - qui accueille prana. C'est le miracle renouvelé de votre naissance et du premier souffle.

Avec l'expérience vous pourrez observer, lors de l'inspiration consciente, que vous ressentez plus intensément ce qui se passe autour de vous et, avec le temps, vous pourrez vous ouvrir aux forces de vie et les accueillir. Vous apprendrez à respecter ce cadeau de vie en travaillant en communion avec l'Univers. Lors de l'expiration vous ressentirez intensément que vous faites partie du grand tout, en unité avec l'univers entier.

En conclusion, reconnaissons que pour apprendre une posture, cela prend du temps mais cela prend plus de temps encore au corps de l'intégrer pour y être en harmonie avec nous-même et avec l'univers, et y vivre le but ultime dans notre structure physique. Si vous vous lancez dans cette expérience vous verrez qu'au bout d'environ un mois ou deux votre conscience sera plus vive et votre équilibre plus stable. Un changement extraordinaire vous attend !



Francine Cauchy (Swami Madhurananda)
Fondatrice de l' Institut Vidya, organisme de formation continue pour professeurs de Yoga
Yoga et Âyurveda- Yoga Santé Éducation- Yoga aux aînés- Yoga-nidra et Prana-vidya- Cheminement vers la méditation et science des mantras.
www.institutvidya.org / francinecauchy@yahoo.ca
450-281 1108

Le Yoga est l'aspect pratique de toutes les religions - Partie 1

Par M. G. Satchidananda



Qu'est-ce que le Yoga ? Qu'est-ce que la religion ? Dans cet article, j'invite le lecteur à réfléchir profondément sur ces questions dans le but d'aligner sa pratique de Yoga avec ses convictions, ses valeurs et ses aspirations religieuses les plus profondes.

Est-ce que le Yoga est religieux ? La Cour Suprême du Québec a dit « oui », après que j'eus témoigné durant 12 heures réparties sur trois jours.

Je me souviens de la dernière fois où j'ai été interviewé pour savoir si le Yoga est religieux, c'était à la Cour Suprême du Québec au Palais de justice dans le vieux Montréal en 1979. Le motif était une poursuite que notre Société canadienne du Yoga de Babaji, un organisme de bienfaisance éducative à but non lucratif (pas une société religieuse), a intentée contre la ville d'Outremont pour son refus de nous accorder une exemption fiscale pour notre ashram, un appartement en triplex dans Outremont à Montréal.

Je devais témoigner à la cour durant 12 heures réparties sur trois jours pour répondre aux questions de la part des avocats de la défense à propos de ce que veut dire le Yoga et ce pour quoi notre ashram devrait avoir l'égalité de statut avec l'Église, ainsi que toutes autres institutions religieuses, et avoir droit à l'exemption d'impôts fonciers.

Après la première journée, un témoin expert, un professeur de religion de l'Université de Montréal, qui assistait les avocats représentant la ville d'Outremont, m'a dit en privé qu'il croyait

être du mauvais côté. Les avocats opposants voulaient tout savoir de A à Z au sujet du Yoga et de notre façon de vivre à notre ashram. Répondre à leurs questions fut comme jouer aux échecs, ils essayaient de me conduire dans des pièges juridiques. Tous les jours, afin de me préparer à témoigner avant de me rendre en cour, je méditais sur les réponses de toutes les questions que je souhaitais qu'ils ne me posent pas.

À la fin du procès, le juge âgé a dit qu'il avait présidé à la cour pendant plus de 30 ans et qu'il n'avait jamais été aussi spirituellement inspiré. Il a dit que ce procès avait été comme un séminaire sur Dieu. Il a jugé en notre faveur, et notre ashram a pu bénéficier de l'exemption d'impôts fonciers.

Deux ans plus tard, le premier ministre Pierre-Elliott Trudeau a réussi à rapatrier une loi nord-américaine et le Canada créa sa propre Commission des droits de la personne. Un avocat de cette nouvelle commission m'a informé qu'en gagnant cette affaire, nous avons créé un important précédent pour tout le Canada en ce qui a trait au Yoga et aux autres organisations spirituelles et religieuses alternatives.

Le mot yoga est devenu un homographe

Ces dernières décennies, le mot yoga est devenu un homographe, un mot qui a plusieurs sens. Le plus souvent, il fait référence à de l'exercice physique qui améliore la santé et diminue les effets du stress. Parce que c'est devenu un produit commercial, son sens est d'autant plus obscurci par les tentatives de se différencier dans le marché compétitif. Notre culture matérialiste, qui cherche à réifier ou objectiver toute expérience dans le but de surmonter la souffrance existentielle, a même transformé le Yoga en produit ou en service à consommer. C'est devenu une industrie de plusieurs milliards de dollars. Trop souvent, c'est même perçu par les soi-disant enseignants comme une façon comme une autre de gagner sa vie. Son sens d'origine, qu'il s'agisse du Yoga en tant que processus de purification de la perspective de l'ego ou de son but ultime, l'union avec la réalité absolue, mérite plus qu'une reconnaissance commerciale dans notre société.

Aujourd'hui, le Yoga est souvent décrit comme le Hatha Yoga. Pourtant, les postures physiques ne sont mentionnées que dans deux des 195 versets du texte qui sert de fondement au Yoga classique, les Sûtras du Yoga de Patanjali, et les postures ne représentent qu'une seule des huit branches dont parle Patanjali dans son oeuvre : (1) les yamas, ou restrictions morales et sociales incluant la non-violence, la vérité, ne pas

voler, la chasteté et la non-avidité ; (2) les niyamas, ou les observances, incluant la pureté, le contentement, la pratique constante, l'étude de soi et l'abandon ; (3) les asanas, les postures physiques ; (4) le pranayama, les exercices de respiration ; (5) pratyahara, le retrait des sens ; (6) dharana, la concentration ; (7) dhyana, la méditation, ou l'art scientifique de la maîtrise du mental ; (8) samadhi, l'absorption cognitive, la réalisation du Soi, de Dieu. (note 1)

Dans ses conférences, Yogi Ramaiah a souvent répété que « le Yoga est l'aspect pratique de toutes les religions ». C'était une façon utile d'encourager quiconque à le pratiquer, peu importe ses croyances religieuses. Par ailleurs, il avait aussi défini le Yoga comme « l'art scientifique de la parfaite Union de la Vérité de Dieu ». Si ce n'était qu'une science, nous n'aurions qu'à la comprendre pour atteindre son but. Mais la nature humaine, avec tous ses défauts et ses habitudes, résiste à la transformation de ses limitations et c'est pour cela que l'on doit pratiquer « l'art » du Yoga.

« L'Union » souligne l'expérience de la transcendance de l'approche matérialiste, objective et temporelle des défis existentiels et de la souffrance. Mais qu'en est-il de Dieu et la Vérité ? Ceux-ci ne sont pas des mots habituellement associés au Yoga aujourd'hui. Pourquoi ? Peut-être parce que le besoin d'attirer un plus grand nombre d'étudiants payant à l'entrée d'un studio de Yoga typique empêche les enseignants de mentionner de tels mots. De façon générale, cela s'applique à tous les termes couramment utilisés par la religion qui peuvent dissuader certains étudiants de continuer, car les préjugés contre et l'ignorance au sujet de la religion sont grands. Cela peut s'expliquer par le fait que la religion organisée a imprégné son discours d'émotions comme la peur et la culpabilité, en plus d'inquiétudes à propos du péché et du mal. Par ailleurs, l'ignorance généralisée à propos de la religion, même au sujet de la nôtre, sans parler de celles des autres, engendre la peur de l'inconnu et laisse peu de place à la discussion.

La religion organisée se fait remplacer par une religion privée et individualisée

Le mot religion est habituellement utilisé comme un nom et, en tant que tel, il devient un objet. Par conséquent, si nous nous présentons comme quelqu'un qui adhère à une religion, cela crée immédiatement une barrière à la familiarité. Conséquence, aujourd'hui la religion est devenue l'une des plus grandes sources de division et de conflit sociétaux. Alors, la discorde qu'elle engendre est une cause du rejet de la religion par un nombre grandissant de gens. En Occident, les églises se vident en grand nombre. Plus les gens deviennent des consommateurs confiants dans leur habileté de choisir ce qu'ils désirent consommer, plus ils deviennent aussi confiants au sujet de ce qu'ils croient et pratiquent. Ainsi, la religion organisée se fait remplacer par la religion privée, qui est une collection personnelle de croyances et de pratiques

accumulées avec le temps, qui est l'aboutissement d'une recherche individuelle à travers une variété de sources dans un but existentiel et de bien-être. Ce parcours personnel hautement individualisé suppose que « religionner », en tant que verbe, ou religieux, en tant qu'adjectif, décrit mieux les pratiques de ceux qui ont tourné le dos aux dogmes et aux mœurs sociaux de la religion organisée. « Je suis spirituel, mais pas religieux. » Mais même cette riposte, qui insinue que la religion ne peut être spirituelle, confirme l'ignorance généralisée du sens et de la pertinence de la religion.

Une définition multidimensionnelle de la religion

Pour bien comprendre sa complexité, ceux qui étudient la religion l'ont définie de façons multidimensionnelles. L'une des définitions les plus appréciées provient d'un érudit contemporain, Thomas Tweed, dans son livre *Crossing and Dwelling* (note 2), qui écrit :

Les religions sont des confluences de courants culturels organiques qui intensifient la joie et confrontent la souffrance en s'appuyant sur les forces humaines et surhumaines pour construire des maisons et traverser les frontières.

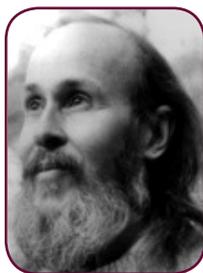
Il dédie un chapitre entier pour décortiquer chacun des mots dans la définition. Je vais essayer de résumer son explication.

Confluence est une métaphore aquatique qui indique que les religions sont des processus complexes, ou des courants, qui changent et évoluent en permanence, comme les différents courants d'une rivière. Elles ne sont pas statiques. Comme telles, nous pouvons mieux comprendre comment elles sont reliées l'une à l'autre et se transforment par le contact. Cette métaphore nous permet aussi de comprendre comment les religions sont reliées à l'économie, la société et la politique. Elles circulent aussi à travers le temps, d'une génération à l'autre, et à travers l'espace géographique, car elles sont transportées par les missionnaires et les immigrants. Elles sont à la fois individuelles et collectives. Elles circulent de façon organique, biologique, comme le fonctionnement du mental humain, incluant la perception, l'inférence et la mémoire. On doit reconnaître qu'elles incluent des interactions ou des courants complexes de contraintes organiques (neurales, physiologiques, émotionnelles et cognitives) et de médiations culturelles (linguistiques, métaphoriques ou tropiques, rituelles et matérielles). Les religions sont formées et se forment par des processus cognitifs (croyances), moraux (valeurs) et affectifs (émotionnels). En tant que processus affectifs, les religions aident à déterminer ce que les humains veulent et ce qu'ils ressentent. En croyant et valorisant, le pratiquant offre des affirmations au sujet de la nature des choses et prescrit des codes moraux pour guider le comportement. La religion se tourne vers les tropes, surtout les énoncés analogiques, pour parler des forces surhumaines et des horizons ultimes.

Les artefacts ancrent les tropes, les valeurs, les émotions et les croyances que les agences religieuses, comme les institutions, transmettent et prescrivent les règles pour leur usage. Ils peuvent inclure les habits, les objets rituels, les bâtiments sacrés et une grande variété de pratiques personnalisées, incluant les cérémonies, les prières, la salutation, le culte, la lecture, le chant, le jeûne, la danse et la méditation.

Notes :

1. Govindan, M. (2002). Les sùtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas : traduction, commentaire et pratique. Saint-Étienne-de-Bolton, Québec : Les éditions du Kriya Yoga de Babaji inc.
2. weed, T. A. (2008). Confluences: Towards a Theory of Religion. Crossing and Dwelling: A Theory of Religion (pp. 54–79). Cambridge, MA : Harvard University Press.
3. Govindan, M. (2007). Comment mesurer le progrès spirituel ? Journal du Kriya Yoga, Vol. 14 (numéro 3), automne 2007.
4. Govindan, M. (2011). Comment évaluer notre progrès spirituel ? Dans Kriya Yoga : Réflexions sur le chemin spirituel (Troisième partie, chapitre 7). Saint-Étienne-de-Bolton, Québec : Les éditions du Kriya Yoga de Babaji inc.
5. Neelakantan, V.T., Ramaiah, S.A.A., & Babaji Nagaraj. (2010). La voix de Babaji : Une trilogie sur le Kriya Yoga. Saint-Étienne-de-Bolton, Québec : Les éditions du Kriya Yoga de Babaji inc.
6. Tirumular, Siddhar. (2010). The Tirumandiram. Saint-Étienne-de-Bolton, Québec : Les éditions du Kriya Yoga de Babaji inc.
7. Ganapathy, T.N., & Arumugam, K.R. (2008). The Yoga of Siddhar Tirumular: Essays on the Tirumandiram. Saint-Étienne-de-Bolton, Québec : Les éditions du Kriya Yoga de Babaji inc.



Marshall Govindan est un yogi et un spécialiste dans la littérature des Yoga Siddhas de l'Inde, qui a pratiqué le Kriya Yoga de Babaji de manière intensive depuis 1969. Il est l'auteur du best-seller Babaji et la Tradition des 18 Siddhas maintenant publié en seize langues, ainsi que Le Kriya Yoga de Patanjali et les Siddhas, le Kriya Hatha Yoga : 18 Postures, La Sagesse de Jésus et les Yoga Siddhas, Kriya Yoga : réflexions sur le chemin spirituel, L'illumination : ce n'est pas ce que vous pensez, et une revue trimestriel : Le Journal de Kriya Yoga depuis 1994.

Depuis 1992, il dirige trois ashrams en Inde et en Sri Lanka, ainsi que l'Ashram du Kriya Yoga sur une propriété de 80 acres au sommet d'une montagne à St. Etienne de Bolton, Québec. L'ashram offre toute l'année cours, séminaires et retraites. Il a reçu le prix « Patanjali Award » de 2014 de la Fédération International de Yoga

www.babajiskriyayoga.net courriel: info@babajiskriyayoga.net

L'égo et l'âme - ces forces énergétiques qui asservissent ou libèrent

Par Christina Sergi, PH.D. Swami Christinananda

Introduction

Depuis des millénaires, le yoga a divulgué des enseignements pour l'évolution et la réalisation de l'âme sur terre. Plus que jamais aujourd'hui, il est important d'utiliser ces enseignements spirituels pour vivre une évolution sur le plan de l'âme que les yogis nomment l'auto-réalisation de soi.

Dans cet article, j'aborde les notions de l'égo et de l'âme en tant que forces inhérentes à la conscience humaine et qui sont nécessaires pour mieux discerner les enjeux de l'évolution de la conscience, en lien avec des choix que nous effectuons dans notre vie et qui déterminent ultimement notre « destinée d'âme » sur les plans personnel et collectif.

La conscience humaine est régie par deux forces énergétiques : celle de l'égo et celle de l'âme.



Qu'est-ce que l'égo, qu'est-ce que l'âme et en quoi le discernement de ces deux notions nous permet-il de mieux comprendre notre psychisme et de dissoudre le voile de l'ignorance dont parlent les textes sacrés de l'Inde ?

L'égo, c'est le moi conditionné, une polarité mécaniste en nous qui structure notre personnalité, notre mental. C'est également une énergie de survie. L'égo peut servir l'âme ou la desservir. Pour que l'égo serve l'âme, il doit se mettre à son écoute, mais surtout se reconnaître en tant qu'âme incarnée sur terre.

La caractéristique principale de l'égo, c'est qu'il a tendance à se prendre pour le « Tout », c'est-à-dire celui qui règne sur sa psyché, son corps, ses émotions, et qui dirige tout de sa vie, alors que c'est l'âme, l'ultime rectrice de sa destinée.

L'âme c'est l'essence et l'énergie source de notre être qui est à

l'origine de notre incarnation. Chez les anciens philosophes grecs tels que Platon et Aristote, elle est associée au souffle et elle est définie comme un principe à la fois immanent et transcendant qui habite tout être vivant et qui précède le corps et le dépasse aussi.

Dans les Upanishads, l'âme est cet atome divin en soi nommé l'atma, qui est de la même nature essentielle que le brahman, le divin ou âme universelle.

L'âme est la source et l'origine de notre vie physique sur terre. L'ÂME est la quintessence du divin, elle vient des mondes supérieurs et sans elle, il n'y a pas de vie créative réelle et évolutive.



L'égo ennemi ou allié de l'âme

Avec la descente de l'âme dans la matière et par l'identification au sens et au corps, l'âme devient voilée, et ses réelles potentialités négligées.

Ce phénomène s'accroît par l'influence de l'égo axé sur le monde rationnel et matérialiste qui entraîne la non-reconnaissance de l'âme ou pire, la négation de l'âme.

Il est triste de constater que plusieurs âmes terrestres ne se reconnaissent pas en tant qu'âmes. Cela provient de la malice de l'intellect, de l'égo. Lorsque l'égo est en état d'Inflation, il nie l'existence d'un Dieu créateur, il nie la part spirituelle de lui-même, et il ne se fie qu'à son mental, son raisonnement. En ce cas, l'âme ne peut pas fleurir dans ses facultés, ni même se révéler et elle devient victime de l'égo intérieur dévastateur.

Lorsque l'égo domine la conscience, il s'ensuit une déconnexion du cœur émotionnel, car plus un être est conscient et en alignement avec son âme, plus il est capable d'empathie, de compassion et de compréhension envers soi et autrui.

L'inflation de l'égo conduit à une insensibilité, un excès d'orgueil, un sentiment de toute puissance et supériorité, avec un besoin de contrôler, dominer, manipuler les autres, de les critiquer, juger ou condamner pour satisfaire son orgueil et autosuffisance.

L'égo peut aussi vivre l'inverse, c'est-à-dire une dévaluation de son être, parce qu'il demeure dans la non-connaissance de son réel pouvoir personnel d'âme. En ce cas, il aura une basse estime de lui-même, se sentir dépendant des autres, incapable de pouvoir décisionnel sur sa vie. Il pourra aussi avoir tendance à idolâtrer les autres et se sentir inférieur. Et la personne qui n'effectue pas la revalorisation de soi par la reconnexion à son âme aura le sentiment d'être constamment victime des circonstances ou des autres.

Que ce soit une attitude d'inflation ou dépréciation de soi, le voile de l'ignorance demeure et l'âme souffrira de ne pouvoir utiliser son incarnation pour déployer et exprimer ses qualités et facultés divines. Ceci est une tragédie pour la condition et l'évolution humaine sur terre, car l'âme s'incarne pour expandre sa lumière et manifester le divin sur terre.

L'âme, en tant que force de vie supérieure inscrite dans l'ici maintenant du corps physique, a besoin de la collaboration de l'égo pour s'exprimer, se réaliser sur terre. Si elle ne cesse d'être contrecarrée par les forces de domination de l'intellect, du raisonnement, du jugement et des préjugés en provenance de l'égo, elle ne pourra manifester ses pouvoirs énergétiques et ses facultés (intuition, clair audiance, claire vision, clairsentience, etc.) et acquérir de nouvelles habiletés et forces pour son évolution.

Le rôle du Yoga pour l'évolution de l'âme sur terre

Aujourd'hui, nous sommes d'autant plus appelés à transférer le pouvoir, que nous avons trop longtemps donné à l'égo et sa vision rationnelle et limitée, à l'âme, notre lumière et conscience profonde.



Le travail yogique consiste à faire de notre égo le serviteur de notre âme. Les yamas sont une manière de restreindre le désir de toute puissance de l'égo pour préserver l'accumulation de karma et ouvrir le chemin de l'évolution spirituelle. Les niyamas nous assistent pour amplifier notre pouvoir d'âme. Les pratiques du raja yoga et l'étude du jnana yoga et le bhakti Yoga sont également des voies pour dissoudre le voile de l'ignorance de Soi, et entrer dans la dimension sacrée de l'être.

Tout ce qui contraint l'âme ou la déprécie, comme la haine, l'incompréhension, l'arrogance, l'irrespect, génèrent le désordre et la peur et sont contraires à la vibration d'origine de l'âme. Ces attitudes égoïques appartiennent à l'énergie du *Kali Yuga associée dans le Mahabharata* à la non-connaissance et de l'ignorance de la dimension spirituelle de l'être humain.

Plus les humains réaliseront qu'ils ont besoin d'amplifier la connaissance de l'âme et de ses facultés, plus nous sortirons collectivement de l'âge sombre du kali Yuga. En cessant la négation et la négligence de l'âme, nous pourrions collectivement évoluer dans l'expression de la dimension spirituelle en soi et réellement entrer dans l'âge nouveau du Satya Yuga, l'âge d'or, associé à une nouvelle civilisation plus éveillée à sa nature véritable.

Durant ce nouvel âge d'or, les êtres seront conscients de qui ils sont et leur vie sera totalement alignée avec les pouvoirs, qualités et facultés de l'âme, pour servir avec bonté bienveillance et respect l'humanité et la réalisation du Soi.

Que ce jour nouveau se lève enfin! Bénédiction



Swami Christinanda, 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

RESPIREZ.....dans le dos!

Nathalie Perret swami Dhyanananda

Étymologiquement, la respiration est l'action ou la manière de respirer. On considère scientifiquement la respiration externe (par les poumons), interne (dans les tissus), et cellulaire (réactions biochimiques).

C'est un élément essentiel en yoga, dont on pourrait parler très longuement, comme elle intervient à tous les niveaux de l'être. C'est une fonction vitale, qui en plus d'être autonome, présente l'immense avantage de pouvoir être modifiée volontairement, pour explorer éventuellement différents états de conscience (méditation). Selon les Ashtanga des Yoga Sutra de Patanjali, Pranayama, l'expansion ou la libération du souffle de vie, se place après la maîtrise d'Asana, dans la posture stable et aisée. Mais si l'enseignement et la pratique des postures traditionnelles doit être adaptée aux corps des occidentaux (avec des accessoires par exemple), qu'en est-il de la respiration?

ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL ET CONTEMPORAIN

Dans les cours de yoga, on enseigne principalement la respiration costale (thoracique) et la respiration diaphragmatique (abdominale) que l'on peut aisément observer chez tout un chacun en occident.

Mais est-ce bien la respiration naturelle? Ou bien est-ce une respiration limitée par la posture? Selon Donna Farhi (1), "Respirer pleinement ne consiste pas à ajouter quoi que ce soit, à acquérir une nouvelle technique ou à s'efforcer de s'améliorer. Découvrir le caractère naturel de notre respiration consiste à débusquer ou éliminer les obstacles à la respiration que nous avons construits, à la fois consciemment et inconsciemment."

ANATOMIE

Le processus de la respiration est intimement lié à la posture selon Thomas Myers (2). B. Calais Germain montre clairement que chaque cote est reliée à la colonne vertébrale par deux petites articulations qui rendent le mouvement ("l'ouverture") possible dans le dos. Le grand nombre de muscles surcostaux qui les enveloppent permet aux cotes de s'élever par l'arrière (3).

RESPIRATION DORSALE ET POSTURE

Pour Noëlle Perez (4), la bonne posture est essentielle pour permettre au Souffle de circuler à travers le corps, pour "se laisser respirer" pleinement sans opposer de résistance. L'ouverture de la cage thoracique en avant (au niveau des basses cotes) est une respiration d'urgence. Il faut plutôt détendre les grands muscles dorsaux de façon à mieux allonger la colonne vertébrale et laisser tout le dos "s'ouvrir".

BÉNÉFICES

Cette respiration dorsale peut (et devrait) être pratiquée en tout temps. Elle est extrêmement bénéfique au niveau physique et

mental. Elle favorise l'allongement de la colonne vertébrale et donc peut grandement aider à réduire tous les maux de dos en améliorant la posture. Elle améliore notablement la capacité respiratoire en apportant plus de détente dans le corps (respiration plus calme, plus profonde). Elle favorise le système nerveux parasympathique ainsi que le fonctionnement général optimal de tous les organes. Elle peut contribuer aussi à développer un grand sentiment de confiance en soi, d'ancrage dans le moment présent et de paix intérieure.

PRATIQUE

Placez vous dans la posture de l'enfant Balasana (sans arrondir le bas du dos). Le dos doit être bien long et détendu (pas étiré). La tête est soutenue par une couverture pliée de façon à ce qu'elle soit alignée avec le dos. En cas de problèmes aux genoux, allongez-vous sur le ventre avec un soutien sous les chevilles. Imaginez que votre dos est complètement détendu et peut s'ouvrir sur toute la longueur de la colonne vertébrale. Quand vous inspirez, laissez le dos prendre de l'expansion dans toutes les directions et surtout s'allonger, et à l'expiration laissez-le se détendre. Il s'agit de modifier notre habitude inconsciente et de guider le souffle vers le dos plutôt que vers le ventre. Prenez ainsi de longues respirations conscientes pendant 5-10 mn. Soyez très présent et attentif, et observez l'exploration du souffle dans votre dos, vos organes, du sacrum jusqu'au sommet du crâne...

La respiration dorsale est particulièrement importante à pratiquer dans les postures qui "ferment" le dos comme les postures Matsuasana (posture du poisson), Ardha setu bandhasana (posture du pont), Ushtrasana (posture du chameau), Bhujangasana (posture du cobra), Dhanurasana (posture de l'arc)...

La respiration dorsale se place tout naturellement dans la posture naturelle d'aplomb.

La pratique de mudra dans cette position permet de grandement améliorer la respiration dorsale et la circulation énergétique dans tout le corps.

EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Si je suis toujours aussi passionnée à partager cette découverte, c'est que j'ai vraiment vécu une expérience extraordinaire, alors que j'avais été placée dans la "bonne position" par Noëlle Perez: le ressenti d'avoir enfin retrouvé la véritable essence de la respiration naturelle. Il y a la sensation que "le corps est respiré", sans action, sans aucun effort, sans aucune résistance, avec une amplitude facilement deux à trois fois plus grande que ma capacité respiratoire habituelle (pourtant travaillée par des pranayamas) dans une légèreté incroyable! Et la bonne nouvelle est que cela est accessible à tous pour peu qu'on porte une grande attention à sa posture et au souffle, avec patience et persévérance. Et que l'on soit prêt à remettre en question nos habitudes afin d'ouvrir

l'espace à l'exploration et la découverte de soi qui est infinie. N'hésitez pas à me contacter pour davantage d'informations! En Yoga.

Sources de référence:

- (1) D. FARHI, The breathing book
- (2) T. W. MYERS Anatomy trains
- (3) B. CALAIS-GERMAIN Respiration anatomie- geste respiratoire
- (4) N. PEREZ-CHRISTIAENS Respirez-vous BIEN?



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

You Tube Notre chaine vidéo Youtube :

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