

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
- TKV Desikachar son apport précieux au Yoga moderne
- La progression spirituelle dans la mystique chrétienne et dans le Yoga
- Âyurveda : La rentrée
- La pensée... explorations
- Le Yoga du dos

[www.federationyoga.qc.ca](http://www.federationyoga.qc.ca)



# Colloque Francophone international de Yoga MONTRÉAL

Vidéo à <https://youtu.be/1yt9ZuoB7gc>



# 2016



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

**Mise en page**  
Joëlle Leclair  
[joleclair@hotmail.com](mailto: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



## TKV Desikachar (1938 -2016)

### Son apport précieux au yoga moderne

Par Daniel Pineault, Enseignant de Yoga - FFY

TKV Desikachar, enseignant de yoga reconnu internationalement, s'est éteint le 8 août 2016 à Chennai en Inde. Ayant eu la chance de l'avoir comme professeur et formateur, j'offre cet hommage et ce bref article pour souligner son apport au yoga moderne.

Desikachar né dans une famille de yoga - Avoir T.Krishnamacharya comme père et BKS Iyengar comme oncle, prédispose certainement à une carrière en yoga. TKV Desikachar a été influant dans l'enseignement du yoga qui respecte les capacités et possibilités des individus. Sa tradition du Sud de l'Inde l'a particulièrement préparé à enseigner un yoga accessible. Il fait partie d'une lignée de yogis qui remonte à plusieurs centaines d'années.

Son principe: Le yoga doit s'adapter aux individus et non l'inverse - Desikachar était un fervent partisan du yoga qui rend service aux gens ordinaires, il ne souhaitait pas que le yoga soit réservé seulement à l'élite. Pour rendre encore plus accessible les pratiques quotidiennes, il avait élaboré un moyen de mettre par écrit les consignes pratiques et les dessins simplifiés afin que l'élève puisse les apporter à la maison. Ces feuilles de pratiques étaient d'autant plus utiles aux élèves qu'il rencontrait en leçons individuelles pour améliorer leurs situations.

Sa source principale... les Sutra de Patanjali - Desikachar croyait en l'approfondissement des concepts, il nous invitait sans cesse à « creuser notre puits » pour aller au fond des choses. Il était un fervent messager des Yoga Sutra et nous invitait à y trouver les réponses à nos questions. Il considérait le texte de Patanjali comme un guide fiable pour éclaircir l'esprit et développer la conscience. Les Sutra étaient sa méditation quotidienne vers l'atteinte de Shanti - le Bonheur Durable.

Il avait un immense respect pour l'enseignement de son Père Krishnamacharya - Desikachar a étudié à chaque jour avec son père sur une période de plus de trente ans. Il a été en mesure de comprendre l'évolution de son enseignement en acceptant que le yoga puisse et doive évoluer pour satisfaire les étapes de la vie.

Son influence: Savoir comment aider les individus par le yoga - Reconnu par certains comme l'instigateur d'un mouvement qui nous a aujourd'hui apporté le yoga dit thérapeutique, Desikachar a contribué à soulager les malaises de milliers de personnes en fondant le KYM - institution pour l'enseignement du yoga en consultation individuelle - et en formant également des enseignants à l'international.

Le Yoga c'est avant tout la bonne relation - Pour des milliers d'élèves de partout à travers le monde il fut une inspiration à aller plus loin dans la compréhension des bienfaits et des mécanismes de soulagement par le yoga. Il affirmait que la bonne relation fait toujours partie de la solution. Son rayonnement et son influence se manifesteront encore longtemps dans l'univers du yoga. Son exemple et son souvenir demeurent une inspiration lumineuse.



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](http://www.leyogacentre.com)



# L'évolution vers la réalisation de l'être :

## La progression spirituelle dans la mystique chrétienne et dans les enseignements du YOGA : parallèles, conjonctions et complémentarités

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

Au cours de mes études doctorales, mes recherches ont porté sur les étapes évolutives de l'âme vers la réalisation, en particulier dans la mystique chrétienne. Combinant ces acquis avec les enseignements de l'Orient issus du yoga, je vous présente maintenant quelques parallèles et points de convergence sur cette question entre les perspectives occidentale et orientale afin de mettre en relief de splendides similitudes ou complémentarités.



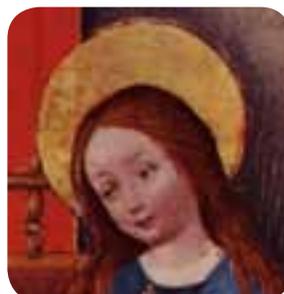
L'ultime but de l'incarnation humaine est la réalisation au plan de l'âme et, autour de cette question de la progression spirituelle, les théologiens et auteurs mystiques classiques réfèrent aux trois voies pour expliciter les étapes du cheminement spirituel: Il s'agit de la voie purgative, illuminative et unitive. La voie purgative signifie le travail de purification de l'égo, la voie illuminative est celle du contact avec la lumière intérieure, l'âme ou le

Soi profond qui produit graduellement l'émergence des qualités de l'âme. La voie unitive est celle du plus complet alignement intérieur avec le divin, et avec l'engagement de vivre notre raison d'être unique, notre dharma.

Dans la voie purgative, il y a un travail sur soi en lien avec la colère, la luxure, la jalousie, la paresse, etc. Cette voie spirituelle fait écho aux préceptes des Yamas enseignés dans le yoga tels que la non-violence, la chasteté, le non vol etc., visant aussi la purification de l'égo. La pratique des Niyamas dans le yoga nous invite à vivre la pureté, le contentement, la discipline, l'étude de soi et l'abandon au divin qui nous conduisent à une plus grande proximité avec notre lumière intérieure et ainsi à manifester les qualités de notre âme comme c'est le cas dans la voie illuminative. De même, les pratiques yogiques et la méditation visent toutes ultimement cette union au divin dont il est question dans la voie unitive dont ont parlé les mystiques de la chrétienté.



D'autre part, on retrouve aussi chez Thérèse d'Avila, écrivaine mystique du XVIème siècle, sa description de la progression spirituelle sous forme de passage dans 7 demeures de l'âme. On passe progressivement de la première demeure qui est associée à l'identification au corps et au sens à la graduelle ascension vers l'ultime union au divin (7ème demeure). Sans rentrer ici dans les détails de sa description de chaque demeure, il y a certes une similarité avec le système des 7 chakras.



De même, l'image des sept chakras le long de la colonne vertébrale superposée au symbolisme de la croix, symbole chrétien mais aussi universel de réalisation, renforce la compréhension du passage de la vie horizontale, égotique à la vie verticale, spirituelle, ou les facultés de l'âme peuvent enfin se manifester grâce à la purification psycho-énergétique dans chaque centre de conscience que sont les chakras. Cette purification facilite le développement du Soi profond et l'expérience de l'illumination intérieure, jusqu'à l'atteinte d'une unité au divin symbolisée par le chakra aux milles pétales, qui, dans la tradition chrétienne est illustrée par l'auréole des saints.



Les chakras le long de la colonne représentent bien cette ascension intérieure dans les différentes demeures de notre conscience. Nous pouvons évoluer d'un chakra à l'autre lorsque nous avons dépassé le niveau primaire du chakra, lié sa dimension horizontale de l'existence basée sur les réactions telles que la peur, la recherche de plaisir ou la quête de pouvoir (associées aux trois premiers chakras).

Le dépassement du niveau primaire de l'existence, survient par l'ouverture du chakra du cœur. Dans toutes les traditions spirituelles nous retrouvons le cœur au centre de la vie spirituelle, comme il est au centre de la croix du corps l'endroit où convergent les énergies terrestres et célestes. Dans la mystique chrétienne, le cœur est la représentation de toute transformation, transmutation, le lieu du contact avec la réalité de l'âme, le lieu de connaissance et de vérité, le lieu sacré de la réalisation divine. De même, les textes sacrés de l'Inde indiquent que le cœur est la source de conscience et de lumière qui ne s'éteint jamais et que dans le cœur se trouve la quintessence de qui nous sommes. Dans les enseignements sur le système des chakras, la force spirituelle de la shakti kundalini lovée dans le chakra muladhara, s'éveille grâce aux mérites et vertus du cœur.

La connaissance du système des chakras nous aide ainsi à découvrir les points de blocages psychologiques ou les fausses identifications liées à des façons d'être et de penser acquises par le milieu social, éducatif ou familial de manière à entrer peu à peu dans une expérience élargie, spirituelle de notre être en découvrant que chaque centre énergétique est porteur d'une évolution de Soi et d'une avancée spirituelle.



C'est ainsi que la reconnaissance de ces savoirs issus de la tradition spirituelle de l'Occident chrétien puis de l'Orient et en particulier du système des chakras fait prendre conscience combien tout enseignement spirituel véritable profond enseigne l'art de se libérer de ses propres chaînes intérieures créées par l'égo et ses fausses identifications à la matière afin d'entrer dans l'expérience verticale de notre vie et le contact avec l'essence divine du cœur conduisant à la réalisation spirituelle de l'âme.

Pour découvrir davantage sur la réalisation de Soi par le système des chakras, vous pouvez vous procurer mon ouvrage **Les énergies de l'être**, sur achat [//livre\\_energies.aspx](http://livre_energies.aspx): ou sur amazon

Pour une formation sur l'Évolution de soi par le système énergétique.

<http://www.christinasergi.com/energies.aspx>

Om Shanti

*Christina Sergi*

©Christina Sergi, Ph.D.  
Swami Christinananda



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](http://www.christinasergi.com)  
[www.spiritualitedeletre.com](http://www.spiritualitedeletre.com)



# Yoga à la lumière de l'Ayurvédā

L'AUTOMNE, LA RENTRÉE....

Par Francine Cauchy – Swami Madhurananda

Ce n'est pas seulement la saison de rentrée des enfants mais celle de tous après le temps des vacances et de l'été. Elle se teinte souvent de morosité parce que les jours raccourcissent, que la lumière décline et que les couleurs vives nous quittent tranquillement pour faire place à celles de l'automne, flamboyantes certes, mais néanmoins annonciatrices de l'hiver.

Les enfants sont à l'honneur aujourd'hui, le yoga est aussi précieux pour eux que pour nous surtout en cette période de l'année.

## À LA RENTRÉE, JE RESPIRE ET JE RELAXE.... EST-CE POSSIBLE POUR LES ENFANTS ?

À cette question je réponds OUI c'est possible, au nom de nombreuses expériences qui se poursuivent un peu partout dans le monde et la mienne, naturellement, puisque j'ai introduit le yoga à l'école en France où j'étais enseignante et directrice d'école pendant plusieurs années. Le yoga est bénéfique pour l'enfant et je peux affirmer que dès le plus jeune âge l'enfant en ressent les bienfaits.

### POUR L'ENFANT

La rentrée représente une situation de stress. L'un positif, celui de retrouver ses amis et l'autre négatif...à cause de l'imprévu, même si le passage à un autre niveau représente une excitation.

Tout vient nourrir son stress: des apprentissages nouveaux, l'attente des parents à satisfaire «tu vas être le meilleur», les pairs pas toujours tendres, tout concourt à générer des tensions, des peurs plus ou moins conscientes, de l'agitation ou au contraire l'inhibition, le silence. Voilà bien des émotions, des tensions cumulées qui seront à l'origine de malaises voire de maladies si elles ne sont pas libérées. C'est donc aux adultes, parents et enseignants, que je m'adresse ici pour les sensibiliser à l'impact que peut avoir le yoga dans la vie d'un enfant.

L'Âyurveda préconise l'expression des émotions de manière spontanée et naturelle. Leur répression pourrait être avec le temps à l'origine de déséquilibres affectant la constitution physique donc la santé de l'enfant.

### CONSEIL AUX ADULTES

Pour aider l'enfant à évacuer le stress il est d'abord important d'être à son écoute et de l'encourager à se raconter. Un rituel, en fin de journée, serait sans aucun doute bénéfique pour vous et pour lui. Il vous permettrait de mieux cerner son problème et de le conseiller pour qu'il ne se sente pas seul et puisse de mieux en mieux gérer les situations où il développe des tensions. Aidez-le surtout à décompresser et construire sa confiance en lui.

### AIDEZ L'ENFANT DANS CE PASSAGE

De manière générale, ce dont il a besoin, c'est de libérer et canaliser son énergie vitale et cela passe notamment par le contrôle des mouvements et du souffle. Voici une séance concoctée pour lui. Elle peut durer une dizaine de minutes ou plus selon le nombre de répétitions des postures. Les exercices sont simples, mais efficaces, valables à tout âge: une «routine» qui peut faire baisser la pression, créer un espace plus serein, développer sa capacité d'adaptation et sa confiance en lui, tout ce qu'il lui faut pour effectuer ce passage plus confortablement. Privilégiez la lenteur et la douceur des mouvements pour qu'il entre dans un état de tranquillité.

**N.B.** La respiration avant 8 ans doit rester naturelle. Après quoi vous pouvez commencer à lui indiquer une synchronisation respiration/mouvement, sans jamais forcer.



## Le roseau

Debout pieds écartés de 15 cm. Croise les doigts, dirige les paumes vers le sol. Lève les bras au-dessus de la tête, soulève les talons et étire ton corps vers le ciel. Ramène lentement les talons au sol et baisse les bras. Recommence en gardant les talons sur le sol et en penchant tantôt d'un côté, tantôt de l'autre, comme sous l'effet du vent, avec la souplesse du roseau. *Répétez plusieurs fois. Développe enracinement, équilibre et concentration.*

---



## Le guerrier pacifique

En position debout, écarte les pieds à la largeur des épaules, ton corps est droit et stable. Respire bien. Lève les bras à hauteur des épaules puis tourne ton corps et le pied droit vers la droite, fléchis le genou droit. Les deux mains reposent sur la cuisse droite. Redresse-toi comme le guerrier courageux et pacifique. Reste ainsi quelques instants en bien respirant. *Faites inverser les côtés et répéter 3 fois. L'enfant va développer la confiance en lui, la stabilité, enracinement et équilibre.*

---



## Le saule pleureur

En position debout, pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, tiens-toi droit comme uni. Respire calmement. En inspirant grandis en t'étirant, puis en expirant, penche-toi en avant lentement. Tes bras sont détendus, le cou et les épaules, aussi. Reste ainsi et respire bien. Retourne tranquillement dans la position de départ. *Répétez 3 fois. Favorise l'adaptation et renforce face au stress.*

---



## L'arbre magique

Debout, pieds joints, bras le long du corps, fixe un point devant toi, respire normalement. Plie la jambe droite et amène le pied droit au niveau du mollet. Monte les bras latéralement et lentement, en gardant la concentration sur le point, tes mains se joignent au-dessus de la tête. Reste quelques instants dans la position et ressens la force et la stabilité de l'arbre. Redescends lentement. Reprends avec l'autre jambe. *Faites 3 fois de chaque côté. Calme et équilibre.*

---



## La respiration de l'abeille

En position assise, place tes pouces devant tes oreilles et les autres doigts sur la tête, desserre tes mâchoires, les dents du haut et du bas ne se touchent pas. Inspire profondément par le nez puis bouche tes oreilles, fais le bourdonnement de l'abeille et écoute-le. *Répétez 10 fois. Calme les tensions dues à la colère et à l'anxiété, la tension nerveuse en général.*



### **Posture de l'enfant**

Assis sur les talons, les genoux joints, penche-toi en avant à partir des hanches, amène le front au sol et tes bras de chaque côté du corps. Respire tranquillement, repose-toi. *Repose et calme.*



### **La girouette**

En position assise sur une chaise, genoux écartés, lève les bras en croix, puis sans changer la position des bras, tourne le buste pour aller toucher le genou droit avec ta main gauche et tourne la tête pour regarder ta main droite. Respire bien. *Faites inverser et reprendre 10 fois à un rythme régulier, ni lent, ni rapide. Là nous éliminons les tensions émotionnelles qui font barrage à la circulation de l'énergie.*



### **La cheminée**

En position assise. Appuie le majeur sur la narine droite pour la boucher et respire par la gauche. 10 respirations. Puis bouche la narine gauche et respire par la droite. 10 respirations. Tu comptes dans ta tête en même temps. Pour les plus grands la respiration alternée des adultes convient parfaitement. *Nous favorisons ainsi l'équilibre de l'énergie.*

**C'est la bonne saison pour introduire cet espace-yoga. Son efficacité ?  
Je vous laisse la découvrir à votre tour.**

**Namasté**

*Francine Cauchy*, Swami Madhurananda

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

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

[www.institutvidya.org](http://www.institutvidya.org) | [francinecauchy@yahoo.ca](mailto:francinecauchy@yahoo.ca) | 450 281-1108





«Le Penseur» de Rodin

## Atha yoganusasanam Yogascitta vritti nirodhah Tada drastuh svarupe vasthanam 1.1- 1.3 Yoga Sutra de Patanjali

«Maintenant voici l'enseignement du yoga  
Le yoga consiste à maîtriser les activités du mental  
Alors apparait la véritable nature de l'âme incarnée.»

Par Nathalie Perret swami Dhyanananda

Il s'agit d'un sujet largement développé par les textes traditionnels en Yoga. Par manque d'espace, nous aborderons ici plus particulièrement l'aspect scientifique.

Subtiles, insaisissables, immatérielles, les pensées ont pourtant des conséquences bien concrètes dans notre réalité. D'où viennent-elles? Peut-on les observer objectivement? Peut-on les choisir?

### Qu'est-ce que la pensée?

C'est une activité consciente de l'esprit permettant d'élaborer des concepts, d'acquérir des connaissances, de créer et agir. Le terme penser vient du latin pensare: peser, juger.

Les pensées sont un lien essentiel entre l'esprit et la matière, réel et virtuel, entre soi et l'autre... Elles définissent le temps: passé, présent et futur, l'espace: ici et ailleurs, et ce que nous sommes (Descartes: «Je pense donc je suis.») ou croyons être. Les pensées peuvent être structurée ou imagée, utiles ou non, inspirantes ou toxiques. Elles sont toujours présentes.

### Pensées et croyances

Positives ou négatives, elles véhiculent nos croyances, nos attentes, nos désirs, nos attachements et nos peurs... Ainsi les pensées affectent notre attitude, nos relations avec soi et avec les autres.

Des études scientifiques ont montré que nos pensées peuvent concrètement influencer notre corps (changer la chimie et les circuits du cerveau) par l'effet placebo: améliorer notre vision, renforcer nos muscles, supprimer des réactions allergiques, la fatigue, l'anxiété, augmenter des taux d'hormones... L'effet nocebo correspond aux effets négatifs de la pensée.

Ces effets sont probablement des manifestations de notre adaptation à notre environnement qui nous a permis de survivre dans l'évolution humaine, en nous préparant au futur.

### Les pensées selon la science

Pour les scientifiques, les pensées (comme les émotions et sensations) sont des processus neuronaux physiques et/ou chimiques qui sont créés dans les structures de notre cerveau. Ainsi, selon la théorie (parfois controversée) de Henry Stapp, nos pensées seraient déterminées par les neurotransmetteurs relâchés au niveau des synapses où des effets quantiques seraient très probables. Cette théorie permettrait d'expliquer deux aspects fondamentaux de l'esprit humain: la capacité d'adaptation et le libre arbitre.

### Les pensées selon la psychologie

Depuis plus de 30 ans, des psychologues montrent que nos pensées, hésitations, réflexions, jugements, rêves, prises de décision... n'obéissent pas à la logique, ni même aux règles de probabilité, mais plutôt à des règles plus étranges: les lois quantiques. Des jugements biaisés apparaissent car on accorde plus d'importance aux faibles probabilités, on préfère les événements plus proches, on sous-estime ce qu'on ignore. La manière dont les neurones traitent l'information pour former des raisonnements correspond à des principes quantiques. Par exemple au restaurant, le serveur vous demande ce que vous voulez, mais vous êtes complètement attiré(e) par le gâteau au chocolat et aussi complètement tenté(e) par la tarte aux fruits ou la charlotte aux fraises... Tout est possible! Mais il faudra prendre une décision. Nos pensées peuvent interférer, se superposer, s'unifier... Les réponses sont créées par le contexte.  
suite page suivante...

### **La méditation**

C'est la technique idéale pour observer ses pensées et ainsi réaliser qu'elles sont impermanentes, subjectives et non réelles. Un principe de base est de se concentrer (sans effort!) sur sa respiration et d'observer (sans s'y attacher, sans juger, sans réprimer) les pensées qui apparaissent. On peut imaginer que les pensées sont comme des nuages qui passent dans le ciel, des voitures qui passent sur un pont, ou bien des objets qui font partie de l'environnement.

Le vagabondage est un cadeau précieux pour comprendre la manière dont fonctionne notre esprit. La pleine conscience permet de prendre du recul en développant une conscience plus fine de ce qu'on est. Laisser le corps respirer, écouter, ressentir. Observer les pensées avec curiosité et bienveillance mais aussi prudence et distance!

### **Neutralité, équanimité**

Les pensées sont utiles, elles permettent de fonctionner dans la vie quotidienne, de s'organiser, de répondre à nos besoins de base. Et elles mènent aussi à la spiritualité (qui suis-je, quel est le sens de ma vie...) Mais elles peuvent aussi causer de la souffrance (regrets, honte, culpabilité). Elles peuvent véhiculer des émotions. Ce n'est pas l'émotion qui est nuisible, ni la pensée qui l'accompagne, mais plutôt l'attachement à cette pensée ou au résultat, ou au contraire son rejet.

On a le pouvoir de leur donner moins d'importance en développant l'équanimité, en les observant sans jugement, en les acceptant sans les retenir, en les laissant nous traverser sans laisser de trace.

### **La méditation selon la neuroscience**

De nombreuses études scientifiques ont montré que la pratique régulière de la méditation permet un certain contrôle sur les capacités humaines. En effet, des modifications durables ont été observées dans certaines zones du cerveau dont l'amygdale (stress, peur, aversion, anxiété), l'hippocampe (mémoire, conscience de soi, compassion, introspection), le cortex cingulaire (créativité, cogitation et introspection), le carrefour temporo-pariétal (empathie), le cortex préfrontal (fonctions cognitives). La synchronisation entre différentes zones du cerveau et l'organisation du réseau cérébral par défaut favorisent l'attention et une réflexion plus objective.

### **Les limites de la pensée**

Peut-on comprendre notre pensée? Est-ce que notre conscience limite de notre pensée? Peut-être qu'il n'est finalement pas nécessaire de comprendre... ni même de penser. Mais est-ce réaliste pour notre nature humaine? Les pensées sont nécessairement limitées par ce qui est connu, par nos croyances.

### **Pour conclure, si je pouvais lire dans vos pensées...**

Peut-être pensez-vous «à quoi ça sert de penser quantique?» Et bien cela permet au cerveau de traiter facilement une immense quantité d'informations, et cela donne la possibilité de CHOISIR à chaque instant en dehors de tout schéma préétabli; cela pourrait expliquer l'intuition, la télépathie...

Nous sommes des penseurs qui pensent nos pensées.

### **Tout est Un.**

Trop de pensées? Arrêter de penser ou penser judicieusement? Je vous laisse sur cette pensée inspirante!

«L'homme est créé par la pensée. Ce qu'une personne pense, elle le devient. Pensez que vous êtes fort, vous deviendrez fort. Un homme forme son caractère en devenant ce à quoi il pense. Si vous méditez sur le courage, vous développerez un caractère courageux. De même avec la pureté, la patience, le désintéressement et le contrôle de soi. Vous pouvez construire votre caractère aussi sûrement qu'un maçon peut construire un mur, en travaillant avec et par cette loi.»

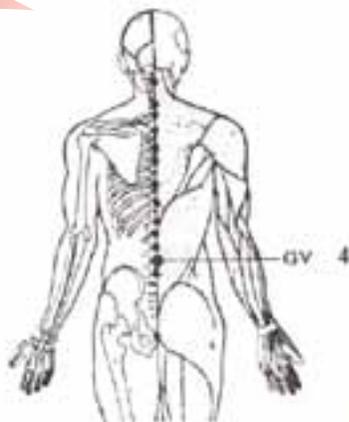
--- Swami Sivananda

Pour les références, écrire à [nathalie.perret@yahoo.fr](mailto:nathalie.perret@yahoo.fr)

Pour les références, me consulter: [nathalie.perret@yahoo.ca](mailto:nathalie.perret@yahoo.ca)



Nathalie Perret swami Dhyānānanda  
Ph.D. en physique, enseignante de yoga  
[www.yogalumiere.com](http://www.yogalumiere.com)  
[www.minutedeserenite.wordpress.com](http://www.minutedeserenite.wordpress.com)



## Yoga pour le dos Rééducation, prévention : un dos en santé!

Par Swami Saranyananda

Des millions des personnes vivent avec une douleur chronique qui limite leurs activités, affecte leurs capacité de travailler et ne leur permet pas d'apprécier la vie. Ici, en Occident, la douleur chronique est perçue par les gens comme étant normale. Les gens endurent et apprennent à vivre avec la douleur avec les médicaments comme seule alternative. «Aujourd'hui, aux USA, jusqu'à 80 % des gens souffrent de douleurs au dos et vont se faire traiter soit par le chiropraticien, le massothérapeute, les médicaments, etc. Le coût total des traitements pour les personnes souffrant de douleurs au dos s'élève à 100 milliards par année. (Traduction libre)» 80 % c'est beaucoup, c'est 8 personnes sur 10...Il est important de comprendre que ce n'est pas le type d'activité qui donnera le mal de dos mais bien la façon dont nos os ont été positionnés les uns par rapport aux autres lors de cette activité. C'est l'alignement des os qui déterminera quel muscle travaillera d'une façon qui soit naturelle, avec aisance, efficace et sans douleur. Ce n'est pas ce qu'on fait qui cause la douleur, mais comment on le fait.

En travaillant l'alignement à travers le hatha yoga, on cherche à rééduquer le corps et le mental pour permettre une meilleure mobilité du corps dans son ensemble et pour favoriser la diminution du stress et un plus grand bien-être. Peu importe le genre de problèmes de dos auquel les gens font face, le stress, les émotions et les problèmes non résolus peuvent augmenter la douleur.

L'alignement de la colonne vertébrale est essentiel pour une bonne santé, chaque vertèbre est précisément sculptée pour reposer sur la vertèbre du dessous et sont séparées par un coussin cartilagineux qui empêche le frottement os avec os. La colonne vertébrale absorbe les chocs, distribue la force, protège le système nerveux et les articulations permettent à la colonne de bien bouger. La colonne soutient le torse, la tête et permet de faire des mouvements multidirectionnels. Des os alignés un par-

dessus l'autre font que les mouvements du corps sont plus doux, plus fluides, que le corps bouge de façon optimale sans que les muscles ne se fatiguent. Les muscles sont balancés et élastiques, il n'y en pas un qui a plus de tension qu'un autre, c'est le vrai équilibre. Il n'y a pas de douleur et le corps est détendu.

Le yoga doit être fait intelligemment, il est nécessaire de bien exécuter les postures de façon alignée en concordance avec la respiration et inclure des relaxations. Il importe d'utiliser chaque posture pour apporter paix et quiétude, ce qui amène vers la réhabilitation et la régénérescence des tissus et l'homéostasie du corps en général. Il faut exécuter les postures en respectant sa flexibilité, il faut garder le plus possible les courbes naturelles du dos.

### Les postures

Il faut travailler le corps à travers les asanas pour corriger la posture, réaligner, renforcer, détendre et étirer le corps. Le travail doit se faire en trois parties, la première met l'emphase sur le travail et sur le développement de la flexibilité, tout d'abord du dos, mais aussi du bassin. Dans cette partie, le travail de l'étirement des jambes, du tronc et de la cage thoracique est important, si on prend en considération que le corps travaille en un tout et non en partie. Pour la deuxième partie, l'emphase est mise sur le travail et sur le développement de la stabilité et du renforcement du dos et de la sangle abdominale; encore une fois, les deux doivent travailler en synergie. Pour la dernière partie, l'emphase est mise sur le maintien de la flexibilité et de la stabilité / renforcement parce qu'un corps en santé doit avoir les deux: la flexibilité et le mouvement, la stabilité et la force. Il faut garder en tête l'idée de faire travailler le corps dans son ensemble, en synergie...[suite page suivante...](#)

### **Les pranayamas**

À travers la respiration, on change les émotions, on peut diminuer le rythme cardiaque et calmer les pensées. Le système nerveux autonome contrôle la respiration, mais en travaillant la respiration, on vient toucher le système nerveux. Les exercices de respiration travaillent aussi directement le corps physique, détendent les muscles et peuvent défaire les nœuds énergétiques, ce qui a un effet sur l'alignement du corps, sur la respiration et la relaxation et ce qui entraîne une rééducation du corps et du mental.

### **La relaxation**

La relaxation, soit avec le yoga nidra, soit avec le yoga restaurateur ou avec les deux, travaille le système nerveux directement, l'amène vers un état d'homéostasie, apaisant le mental, calmant la respiration, détendant les muscles, ce qui a comme conséquence une rééducation du mental et a donc un impact sur le corps physique, sur l'alignement du corps.

### **Conclusion**

Une mauvaise posture exerce une contrainte permanente sur tout corps, sur la respiration et sur le mental (fatigue mentale, stress). En travaillant l'alignement du corps, la respiration et la relaxation, il y a rééducation du corps et du mental. On donne au corps une nouvelle conscience et, par le fait même, on diminue les douleurs au dos, la posture s'améliore, la respiration s'allonge et devient calme, et le stress diminue.



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

© Tout droit réservés à la  
Fédération Francophone de Yoga



Notre chaîne vidéo  
Youtube :

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