



La revue Virtuelle de la FFY **' Les chroniques du Yoga '**

Publication au 3 mois - gratuit
Écrit par des maîtres en Yoga

Dans ce numéro :



Yoga Sutra de Patanjali...une valeur unique
Méditation pour la Paix
Suivre l' Étoile
Yoga & ménopause
Yoga à la lumière de l' Âyurveda



Parution No 10

Fédération Francophone de Yoga

Coordonnateur : Swami Sai Shivananda

Chronique Yoga & Traditions : Yogacharya D. Pineault

Chronique Le yoga thérapeutique : Swami Locananda

Chronique Les voies du yoga : Swami Sai Shivananda

Chronique Inter-spiritualités : Yogacharya C. Sergi

Chronique Yoga & Âyurveda : Swami Madhurananda



Colloque Francophone Inter-Yogas 2015

' L' Universalité du Yoga '

Le 17 Octobre à Montréal

Collège de Maisonneuve

Yoga Sutra de Patanjali...une valeur unique

Le yoga d'aujourd'hui ne cesse de se développer avec de multiples raffinements originaux parfois excentriques. Souvent je suis surpris du faible intérêt pour la tradition et le texte fondateur du yoga qui demeure méconnu et sous utilisé par les enseignants. Sans prétention, j'énonce ici quelques attributs qui évoquent la valeur unique des Yoga Sutra.

Traditionnellement plusieurs écrits indiens valorisent le yoga. Sous le dénominateur Veda (savoir, connaissance) sont apparues depuis plus de trois mille ans, de multiples formes écrites qui ont chacune leurs attraits. On les regroupe sous six Darshana, des points de vue qui ont évolué au fil du raffinement de la pensée indienne. Le Yoga Darshana est souvent associé au pragmatique Samkhya darshana et au spirituel Vedanta Darshana.

L'enseignant moderne, selon la lignée à laquelle il appartient, utilise généralement comme référence l'un ou l'autre des deux textes suivants rédigés vers le 5e siècle av JC:

Si l'adepte respecte la tradition qui lie Yoga et Vedanta, il se réfère à la Bhagavad Gita, oeuvre du grand sage Vyasa dont les 700 vers représentent l'essence philosophique de l'épopée de la Mahabharata.

Si l'adepte respecte la tradition qui considère le Yoga comme point de vue indépendant, il se réfère aux Yoga Sutra de Patanjali dont les 195 aphorismes sont un guide pour les niveaux

physique, mental et spirituel de la pratique de la méditation.

Notons qu'aujourd'hui, plusieurs enseignants utilisent à leur gré les notions tirées de l'un ou l'autre texte, car ils apprécient ces deux références classiques.

Aussi, d'autres écrits classiques sont souvent utilisés, mentionnons entre autres: les 108 Upanishad qui sont le fondement du Vedanta; la Hatha Yoga Pradipika de Swami Swatmarama 15e siècle de notre ère, une merveilleuse description de asana et pranayama; la Gheranda Samhita du 17e siècle propose la purification par asana, mudra, pratyahara, pranayama, dhyana et samadhi; la Siva Samhita qui évoque asana, la méditation, les énergies du corps, l'importance du Guru, les obstacles à la libération.

Le texte classique le plus directement dédié au yoga semble être le Yoga Sutra de Patanjali qui fait partie des plus anciennes références psychologiques de l'humanité. Voici certains attributs particuliers qui en font une oeuvre incontournable.

Ce texte de Patanjali vise à diminuer la souffrance (duhkha) et augmenter le bonheur (Sukha). Il ne raconte pas une histoire, ni une légende mythologique. Il ne représente pas un dialogue entre deux personnes, ni un traité d'auteur dont le message vise un lecteur spécifique. Il s'adresse à la conscience humaine.

Texte très court, il contient 195 aphorismes, strophes succinctes chargées de sens. Cette forme laisse de la place à une interprétation s'adaptant au contexte. Le propos, de type abrégé, demande à être révélé par un enseignant qui aide à en comprendre le sens. Par la parole enseignée, le texte vivant agit comme un miroir de soi.

Selon la coutume indienne, on mémorise d'abord le texte et on apprend ensuite sa signification. L'expérience du yoga vise la connaissance de notre nature véritable (svarupe) en utilisant des moyens qui sont rassemblés en un modèle à huit membres (ashtanga yoga - YS II.29). Les quatre premiers membres sont des pratiques externes (yama, niyama, asana, pranayama), les quatre autres membres sont des pratiques internes plus subtiles (pratyahara, dharana, dhyana, samadhi).

Même si la posture semble parfois être l'outil principalement valorisé en yoga occidental, Patanjali n'énonce que trois sutra qui traitent de la posture, cinq sutra décrivent la pratique de la respiration et les 187 autres sutra traitent d'avantage de l'approche méditative. C'est une indication s'il en est, que le yoga est fondamentalement une expérience de méditation menant à la réalisation ultime de l'être humain.

Le Yoga propose une expérience d'application universelle permettant au cheminant d'atteindre son but, qu'il adhère initialement ou non au principe d'existence d'un monde Divin. Animé d'une reluisante ouverture d'esprit, Patanjali a décrit une démarche d'évolution personnelle encore valable aujourd'hui.

Notre monde a toujours eu besoin de valoriser la clarté d'esprit et le discernement.
Patanjali en a fait un message d'une valeur unique.



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



Méditation pour la Paix

Colloque FFY 2014

guidée par Swami Sai Shivananda
accompagné à la harpe par M'Michèle
Cliquez ci-dessous

<https://www.youtube.com/watch?v=32LhvBa5XnE>

Swami Sai Shivananda, Ph.D.

Président de la Fédération Francophone de Yoga

Membre du World Council of Yoga - Patanjali Award 2012



Suivre l'Étoile

En ce début d'année où souvent nous démarrons avec quelques objectifs, résolutions ou intention pour l'année, je voudrais mettre en relief combien dans la tradition chrétienne, la célébration de l'Épiphanie (le 6 janvier), qui correspond à l'arrivée des rois mages à la

crèche de la Nativité, recèle un précieux enseignement spirituel pour ceux et celles qui aspirent au plein éveil et la réalisation de Soi.

En méditant la motivation de ces rois mages, on réalise qu'ils sont partis avec une intention personnelle suffisamment forte pour poursuivre leur longue route jusqu'à Bethléem, et que, tout au cours de leur voyage, ils gardèrent une attention soutenue sur l'étoile céleste qui les guida vers leur ultime destination.

Une invitation donc, à identifier notre intention afin d'aller vers notre idéal de réalisation et qui requiert de la maintenir avec attention, tout au long de l'année.

L'intention renvoie au sentiment intérieur qui anime le cœur et l'esprit et qui met en mouvement le corps pour aller de l'avant. L'attention renvoie à l'idée de maintenir une certaine concentration, une constance, pas à pas, sans stress ou précipitation, dans la confiance et la foi que nous sommes soutenus et guidés par l'étoile de notre âme et l'univers pour parvenir à notre destination.

Quelle joie que de se laisser guider par l'étoile de notre être et grâce à l'écoute, l'intuition et la certitude intérieure, le parcours conduit à cette épiphanie intérieure où nous offrons sur l'autel de notre âme, ce que nous sommes, afin de nous mettre au service de quelque chose de plus grand que nous.

Donc dans ce décor de la crèche, tout élément porte sa valeur intrinsèque et je suis tantôt dans le rôle du roi mage lorsque j'exerce ma volonté, mon attention et mon intention à vouloir donner le meilleur de moi-même à la partie la plus lumineuse en moi, tantôt dans le rôle du berger lorsque je sais m'émerveiller devant ce qui dépasse

mon entendement. Je suis l'être divin en moi quand je participe à tout cela en même temps et que je vis dans la capacité de simultanément être l'enfant qui reçoit comme la mère, le père ou le mage qui donnent.

Pour la nouvelle année, je fixe mon regard sur l'étoile céleste qui me guide vers l'expérience de ma lumière intérieure afin qu'elle se manifeste dans le monde, afin d'être lumière dans le monde.

Tels des mages, suivez avec attention et intention l'étoile de vos aspirations profondes, celle qui vous guide vers votre ultime destinée d'Être de Lumière.

Heureuse et lumineuse année.



Swami Christinananda, Ph. D. Yogacharya, **Fondatrice du Centre de yoga et de spiritualité Christina Sergi** www.christinasergi.com et Auteure du livre *L'Ouverture, un parcours spirituel pour devenir Soi*, Novalis, 2011, disponible en librairie ou www.louverture.christinasergi.cm

Seul parvient à quelque chose
celui qui effectue les pratiques.
Swami Sivananda

YOGA & MÉNOPAUSE

La ménopause est un changement naturel et une étape obligée de la vie des femmes où le corps arrête de produire des hormones féminines et où les menstruations cessent. En plus de leur action sur le cycle de reproduction, un changement métabolique important s'installe progressivement.

Considérée sous l'angle du Yoga, **la ménopause est un acte de sagesse du corps**. L'affirmation peut sans doute paraître surprenante, car cette étape de transformation s'accompagne souvent de malaises plus ou moins importants, mais c'est, quand même, un acte de sagesse du corps car la ménopause vise à conserver l'énergie vitale des femmes. Chez la plupart des femmes, la ménopause survient vers l'âge de 50 ou 51 ans, bien qu'elle puisse se produire durant la trentaine, la quarantaine et même la soixantaine.

L'œstrogène et la progestérone sont des hormones sexuelles féminines qui jouent des rôles clés dans certaines fonctions propres à la femme. Ces hormones interviennent notamment dans la préparation de l'organisme à la grossesse, en stimulant la croissance d'une muqueuse épaisse qui tapisse l'utérus, là où l'ovule fécondé pourra croître et se développer. Avant la ménopause, la majeure partie de ces hormones est produite par les ovaires. D'autres organes, les surrénales, le foie et les reins, en sécrètent aussi de faibles quantités. Elles jouent un rôle important dans le métabolisme des os.

La ménopause entraîne divers symptômes à cause de la fluctuation du taux de ces hormones, comme des règles irrégulières, des sueurs nocturnes, des bouffées de chaleur, de la fatigue, des douleurs articulaires et musculaires et un changement du désir sexuel. Ces

symptômes peuvent être à peine perceptibles chez certaines femmes, alors que pour d'autres, ils peuvent gêner le cours de la vie normale.

En général, c'est un processus graduel qui évolue ainsi sur plusieurs années. La sagesse du corps fait en sorte que cette pause dans la vie d'une femme est très souvent salutaire. Les valeurs essentielles de la vie refont surface et c'est le temps de revisiter le sens de la vie, de sa vie.

LES PREMIERS SIGNES

Les premiers signes apparaissent plus particulièrement lors des menstruations.

- **Changement dans le cycle menstruel et règles irrégulières**
 - C'est l'un des premiers signes de la ménopause et le plus évident. Le cycle menstruel change. Les saignements peuvent être plus ou moins abondants.
 - Il est facile d'observer un changement dans la régularité du cycle menstruel également. Celui-ci peut se raccourcir, il peut même y avoir des règles aux 10 ou 15 jours. Ou encore, il s'allonge et il est possible de «sauter» un mois.
 - **La pratique régulière des asanas et Pranyama peut soulager les douleurs menstruelles. Certaines Mudra peuvent être utiles, comme Yoni Mudra ou encore Kaleshwara Mudra.**

- **Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes**
 - C'est le symptôme le plus fréquent de la ménopause. Les bouffées de chaleur peuvent être peu inconfortables mais peuvent aussi devenir un problème majeur au point d'affecter la qualité du sommeil et de la vie quotidienne.
 - La bouffée s'accompagne parfois de troubles digestifs et d'étourdissements. Il se peut que des maux de tête, des palpitations et des frissons apparaissent.
 - **Plusieurs pratiques yogiques éliminent complètement ces symptômes. On retrouve entre autres Shitali Pranayama qui peut diminuer de manière très significative les bouffées de chaleur.**

- **Troubles du sommeil et difficultés à dormir**
 - Les bouffées de chaleur peuvent perturber le sommeil et parfois les pensées deviennent plus agitées.
 - **Les techniques de respiration et de détente parviennent souvent à procurer un sommeil plus réparateur.**

- **Maux de tête, migraines**
 - Les changements hormonaux occasionnent souvent de simples maux de tête et parfois des migraines.
 - **Une alimentation saine et des pratiques quotidiennes d'hygiène et de Yoga peuvent soulager ces malaises.**

- **Fatigue, douleurs et sautes d'humeur**
 - Les symptômes émotionnels ont souvent été reliés à la ménopause. Des changements de vie surviennent habituellement pendant les années de la ménopause, comme par exemple le départ des enfants qui quittent le nid familial ou encore la retraite.
 - La fatigue peut affecter l'humeur.
 - **Une pratique régulière d'activités physiques soulagent les douleurs et donnent force et énergie nouvelle.**

- **Changement de la texture de la peau, sécheresse et rugosité**
 - Les hormones qui stimulent la production de sébum diminuent progressivement. Le film hydrolipidique protecteur n'est plus constitué normalement.
 - Les hormones n'exercent plus leur action bienfaisante et stimulante sur l'activité des fibroblastes, à l'origine du collagène et de l'élastine, fibrilles de soutien du manteau cutané. Certains désagréments peuvent être causés par la baisse des œstrogènes et de la progestérone.
 - **Des pratiques de Ashwini Mudra, MulaBandha, Muladhara Chakra Shuddhi augmentent la circulation sanguine et favorisent le bon maintien des tissus de cette région du corps.**

- **Fluctuation du poids**
 - Une légère augmentation de poids est considérée bénéfique à la ménopause. Si un surplus de poids devient une surcharge pondérale importante, il est alors nécessaire de revisiter sa diète alimentaire afin de revenir à un poids plus équilibré.
 - **Les œstrogènes sont emmagasinées dans les cellules adipeuses et peuvent éventuellement devenir disponibles pour l'organisme.**

- **Incontinence urinaire**
 - La carence hormonale est responsable de troubles favorisant l'incontinence urinaire.
 - Les muscles du plancher pelvien se relâchent et augmente le risque d'incontinence urinaire. La vessie et l'urètre deviennent également moins souples. L'atrophie des muscles est liée à une carence hormonale et au vieillissement physiologique des tissus.
 - Une diminution de la sensibilité du sphincter lisse de la vessie peut aussi être un facteur de l'incontinence.
 - **Une pratique régulière d'asanas tonifient les muscles et aident à prévenir le relâchement musculaire des sphincters.**

- **Ostéoporose et perte de densité osseuse**
 - La ménopause augmente le risque d'ostéoporose. L'ostéoporose est une diminution de la densité osseuse. Les os perdent du calcium et deviennent plus fragiles. L'ostéoporose est plus fréquente chez les femmes après la ménopause.
 - **L'activité physique joue un rôle important pour prévenir non seulement la décalcification osseuse, mais en arrête la progression. La pratique du Yoga est une activité physique qui supporte la masse osseuse et la rend plus résistante.**

Dans la période de la ménopause, le Yoga peut aider à diminuer les symptômes, augmenter et mieux faire circuler l'énergie vitale, diminuer le stress et éliminer les toxines. Rappelons que le Yoga est d'abord et avant tout un art de vivre au quotidien. Dès son plus jeune âge, la femme devrait mettre en pratique une hygiène de vie qui lui permette de traverser chacun des changements importants de sa vie, avec bonheur et sérénité.

Il est important de bien choisir les asanas, les Pranayama, ainsi que toutes les autres pratiques et surtout de les adapter à ce stade de la vie d'une femme.

Le temps passe, les années filent.
Fermez les yeux et faites un vœu !



Swami Locana est co-fondatrice de *PadmaYoga*, une école de formation pour professeurs de Yoga et Yoga thérapeutes reconnue par la Fédération francophone de Yoga (FFY) et la Fédération Internationale de Yoga (IYF). À l'automne 2012, elle a été nommée directrice des programmes de formation en Yoga thérapeutique à la FFY. Elle se spécialise dans l'enseignement du Yoga thérapeutique, des Mudra, du Raja Yoga. Elle est l'auteur et le co-auteur avec Patrick Vesin de plusieurs documents, CD et DVD sur le Yoga. www.padma-yoga.org locana@padma-yoga.org 819-358-6038



YOGA À LA LUMIÈRE DE L'AYURVÉDA

Francine Cauchy – Swami Madhurananda

RETOUR À LA SOURCE

J'ai abordé ce retour à la source à la fin du XXème siècle, suite à une réflexion face à un casse-tête dont il manquait quelques pièces dans mon enseignement du yoga. C'est l'immersion dans l'*Âyurveda* qui m'a permis de le compléter.

J'entre aujourd'hui dans mon demi-siècle d'enseignement avec un enthousiasme d'enfant et une passion d'adulte toujours assoiffée de connaissance, car la source des deux sciences est infinie. J'envisage par ma participation à cette chronique de partager avec vous cette passion en distillant à chaque fois un peu du savoir transmis par la Tradition et comment celui-ci vient éclairer concrètement la pratique de yoga et son enseignement.

A L'ORIGINE

Yoga et *Âyurveda* sont deux sciences très anciennes profondément ancrées dans la culture de l'Inde. Leur histoire s'inscrit dans le *Veda*. Les derniers siècles nous les ont révélées l'une après l'autre. Le yoga est maintenant bien connu mais l'*Âyurveda* n'a fait son apparition chez nous que depuis quelques années.

Dans la Tradition, yoga et *Âyurveda* se rejoignent dans leur considération de la personne, ne laissant aucun aspect de côté : corps, âme, esprit y sont considérés. L'*Âyurveda* se consacre à la santé et au bien-être physique, émotionnel, mental et prépare à la vie spirituelle. Le yoga, science spirituelle de réalisation de Soi, introduit les techniques et enseignements relatifs au corps, au souffle, au mental, qui balisent le cheminement vers des niveaux de conscience élevés.

Yoga et *Âyurveda* constituent la clé de voûte d'une transformation intérieure profonde dans un but commun : la connaissance de soi, la connaissance du Soi.

Dans ce but commun de réalisation de Soi, l'*Âyurveda* approche l'humain en se basant sur le lien qui existe entre le corps et l'univers, la similitude des forces qui agissent en l'un et l'autre. Le yoga s'appuie sur cette même vision et permet de réaliser l'union entre la conscience de

soi et la Conscience Cosmique. Le yoga, des asanas à la méditation, incluant les mantras, la dévotion aux divinités et les rituels, fait partie de l'Âyurveda, c'est ce que l'on appelle la thérapie par le yoga ou *Yoga Chikitsa*.

Je reviendrai sur cette source dans les prochaines chroniques.

CONCRÈTEMENT

Abordons ce cheminement dans les deux sciences. Celui-ci se fonde entre autres, sur la théorie des cinq éléments *Mahabhuta*. C'est à la fois l'unité entre les cinq éléments, leur interpénétration profonde et leur mise en mouvement dans un jeu permanent, qui orientent le choix des thérapeutiques ayurvédiques et des pratiques adaptées en yoga.

Notons au passage que cette science des éléments est également présente dans la tradition du *Hatha-yoga* de Gorakhnath avec les correspondances entre les parties du corps et les éléments dont nous tenons compte dans les postures et leur organisation dans une séance complète de yoga.

Le but d'*asana* en yoga est de contrôler le corps, de solliciter les qualités des éléments qui le composent dans une juste mesure et de favoriser la circulation de l'énergie pour la mettre au service d'une transformation intérieure. La terre assure la stabilité, l'enracinement. L'eau favorise l'élimination des tensions pour une meilleure adaptation, le feu opère une transformation profonde au niveau de tous les tissus corporels et finalement fournit l'énergie qui sera ensuite canalisée dans des pratiques où l'air et l'espace dans le cœur et le mental élèveront la conscience. C'est l'élément air qui régit tous les mouvements et naturellement *Prana*.

En Âyurveda, l'harmonisation des éléments s'effectue grâce à une alimentation et une hygiène de vie adaptées auxquelles s'ajoutent pratiques de yoga et thérapeutiques spécifiques. L'énergie libérée est utilisée à des fins de guérison puis à des fins évolutives. Notons cependant que les asanas favorisent le traitement des maladies mais sont rarement un remède en elles-mêmes, mis à part pour les problèmes musculaires, structurels et osseux. Les asanas ou *vyayama* figurent donc dans les thérapeutiques ayurvédiques pour rétablir l'équilibre au niveau des éléments. Leurs effets dépendent d'une pratique adaptée, régulière et suffisante : ce n'est un secret pour personne !

En conclusion, dans l'harmonisation des éléments, l'Âyurveda met l'accent sur leur équilibre sur le plan biologique et le yoga se consacre à leur transformation sur le plan spirituel. C'est *Prana* qui fait le lien. Le rôle de l'Âyurveda est fondamental et celui du yoga transcendantal par l'évolution de la conscience.

Namasté



**Swami Madhurananda, Yogacharya, directrice de l'Institut Vidya
Spécialiste en Yoga & Âyurveda**

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



Notre chaîne vidéo Youtube :

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