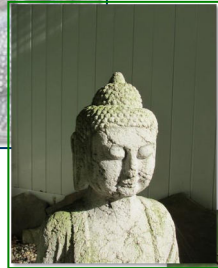




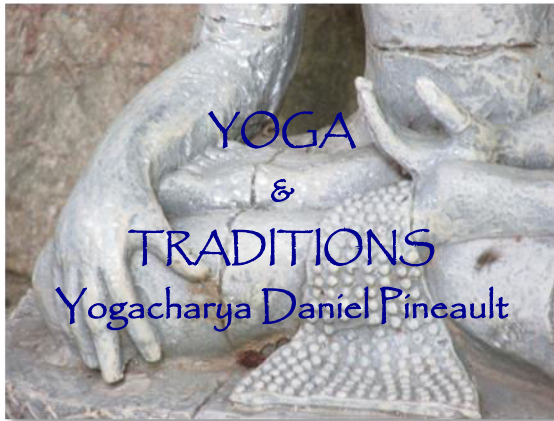
# Fédération Francophone de Yoga

## ‘ Les Chroniques du Yoga ‘

Avril 2014 - Vol.2. N0 2



- **LE COUPLE *SUKHA* ~ *DUHKHA***  
Yogacharya Daniel Pineault
- **QU'EST-CE QU'UN SWAMI ?**  
Swami Sai Shivananda
- **RÉSURRECTION INTÉRIEURE**  
Yogacharya Christina Sergi
- **YOGA ET MIGRAINE - 2<sup>ème</sup> partie**  
Swami Locananda
- **LE YOGA ET LES AÎNÉS**  
Swami Drashtananda
- ***OSEZ! OSEZ!***  
Yogacharya Patrick Salibi
- **LE CHEMIN SPIRITUEL**  
Swami Chetan Pramod Udasin



## LE COUPLE SUKHA ~ DUHKHA

*Pourquoi l'être humain souhaite-t-il le bonheur? C'est en grande partie parce que le mal-être devient insupportable. En yoga, le couple Sukha Dukkha représente bien cette dualité Bonheur - Souffrance.*

*(Dans cet article, par soucis de concision, le masculin inclut parfois le genre féminin). Tout nouvel adepte de Yoga souhaite généralement pouvoir améliorer sa situation. Il y a globalement deux grandes catégories de situations : celles qui sont souhaitables qui créent un sentiment d'aisance (Sukha) / ou celles qui sont indésirables et qui créent un sentiment de restriction (Dukkha). Le yogi apprend rapidement à déceler en lui les manifestations qui témoignent de Sukha ou de Dukkha. Des sensations*

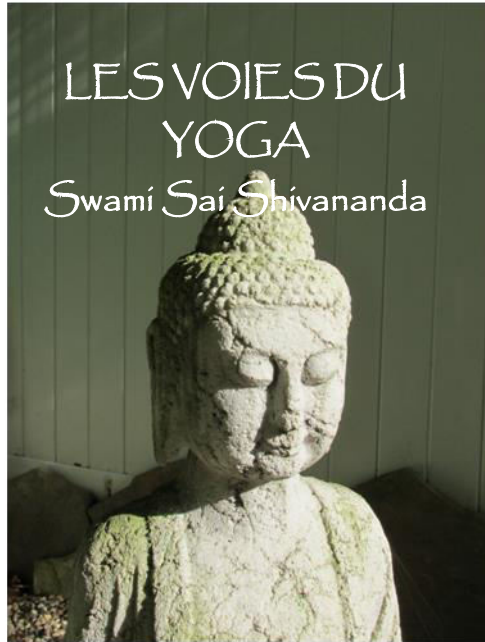
d'ouverture du cœur, une respiration ample et profonde, une décontraction du visage ou encore l'apparition d'un léger sourire sont des signes positifs reliés au bonheur de vivre. Tandis que des sensations de restriction, de fermeture (du cœur, de la gorge ou de l'estomac), des crispations du visage et des mâchoires ou même l'apparition d'une respiration désordonnée sont des signes d'un vécu défavorable. La chaîne d'action et réaction est bien connue en yoga. Une situation pénible engendre la souffrance, la souffrance engendre la pensée négative, ensuite les désordre physiques et les difficultés respiratoires (YS I.31). Krishnamacharya considérait la souffrance comme le tremplin le plus efficace vers la recherche véritable du bonheur. La souffrance n'est pas que négative, elle nous force à user de discernement. Le discernement ne se fait pas toujours immédiatement, le temps est souvent un facteur incontournable. Par exemple, comment savoir si le nouveau conjoint ou la nouvelle conjointe sera vraiment l'amour de notre vie? Ici, seulement l'évolution dans le temps, l'expérience et notre bonne volonté, permettent d'augmenter notre discernement et nous donne accès au bonheur. (YS II.5) Nous avons immanquablement le désir de reproduire ce qui va bien pour nous (YS II.7) mais nous ressentons certainement l'aversion de revivre un évènement malheureux (YS II.8). Pour le yogi dont le but est d'atteindre la libération, même un apparent bonheur peut devenir une source de souffrance (YS II.15) car dans notre monde mortel, tout change et tout est appelé à périr et se transformer. Le chemin du Yoga suggère d'agir pour éviter la souffrance, dès maintenant et pour l'avenir (YS II.16). Apprécier le couple Bonheur (Sukha) / Souffrance (Dukkha) est un pas vers la sagesse. Ça me rappelle justement la célèbre prière de sérénité:

«Seigneur donne-moi / la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux / et la sagesse d'en connaître la différence».



**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 yoguique 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](http://www.levogacentre.com)**



## QU'EST-CE QU'UN SWAMI ?

Le mot Swami (sanskrit) désigne un maître spirituel. Le terme littéralement signifie «celui qui sait» celui qui est maître de lui-même». Nous avons donc un cheminement de connaissance de soi, d'enseignement, de rayonnement de cette connaissance aux autres.

Un swami est ni un moine, ni un prêtre, cette confusion venant certainement du terme «Sannaysin» utilisé pour définir un swami et qui fait référence à une dimension monastique.

Le mot « sannyasin» étymologiquement signifie : «sam» : complet + nyasa : renoncement, dévouement. Il existe différents swamis, notamment : «Purna Swami» , qui lui est un renonçant restant dans un monastère ou un ashram et «Karma Swami» , qui lui est dans le monde, peut être marié, avoir un travail, mais consacre sa vie à l'évolution humaine et à son accomplissement personnel.

Quand nous parlons de renoncement, il s'agit en fait d'attitudes, de redéfinition de ses propres valeurs et non de détachement. Nous devons considérer le terme non-attachement, c'est-à-dire : je vis dans le monde mais j'ai développé une connaissance de l'être humain me permettant de vivre, de penser, d'agir de façon juste et harmonieuse.

Comme l'indique son titre de swami, celui-ci a développé une profonde connaissance de l'égo et du karma, ayant médité et approfondi les lois de la vie au-delà de tous dogmes et développant un profond respect pour l'humain. Il est donc évident que les critères de non-jugement, de compassion et de tolérance sont éminemment présents dans sa vie. (Voir plus bas les nouveaux paradigmes comme base de réflexion).

Traditionnellement, les principaux aspects de la démarche sont : la Conscience, le non-attachement, la vie du moment présent, le sens du service désintéressé, la bonne humeur, la pratique du yoga.

Dans la tradition, il existe plusieurs lignées. Sankarâchârya a défini au 9<sup>ème</sup> siècle différentes lignées définies selon l'emplacement des ashrams et leur orientations : *Giri* (montagne), les *Sagar* (mer), les *Bharati* (terre), les *Aranya* (forêt), les *Puri* (étendue), les *Tirtha* (lieux de pèlerinage) et *Sarasvati* (sagesse de la nature), cette dernière étant la plus répandue dans le monde. Il existe aussi d'autres lignées : *Udasin*,...etc.

Pour devenir swami, il est nécessaire d'être initié par un maître reconnu. Le terme initiation en sanskrit «diksha» signifie «se consacrer à», donc une voie d'engagement.

Il n'existe pas de normes en termes d'année de démarche pour devenir swami. Selon la tradition, le maître estime la personne prête à le devenir. Cela peut paraître subjectif mais ce ne l'est pas. Le maître a suivi le développement de l'élève pendant des années et lui a suggéré des moyens de connaissance. En fait, si nous rapprochons cela de diplôme universitaire, le directeur de doctorat vous donne un sujet d'étude, vérifie vos travaux et vous pouvez présenter votre thèse lorsqu'il détermine que votre travail est complet, donc cela est la même approche. Nous trouvons dans le bouddhisme le titre de docteur en philosophie bouddhiste «Geshé»

Le maître comme le docteur ne fait pas le travail à la place de l'élève, il le guide.

L'initiation comporte donc plusieurs aspects :

- la démarche de connaissance de soi
- l'engagement à communiquer cette connaissance
- le rituel de l'initiation
- le nom spirituel

Parlons du rituel. Dans la tradition, le nouveau swami se rase la tête en symbole de non-attachement aux valeurs superficielles. Par contre, nous trouvons cela sous différentes formes, certains ne se coupent plus les cheveux ou coupent une mèche de cheveux qui est prise symboliquement. Le swami porte des vêtements orangés symbolisant le feu du yoga qu'il a dominé, c'est-à-dire une compréhension des illusions du monde. Pour le karma swami, la tunique orangée est seulement portée lors des enseignements et cérémonies. La remise du vêtement orangé, du mala ou autre objet rituel ne fait que signifier extérieurement le titre de swami. Comme dit le proverbe «l'habit ne fait pas le moine... ni le swami».

Il n'y a pas besoin de s'oindre le front de cendre pour développer le non attachement... Par contre la notion d'engagement est essentielle. Le swami reçoit également un nom spirituel qui correspond à sa démarche et à ses aspirations. Nous retrouvons cet aspect de nouveau nom dans les différentes traditions spirituelles du monde. Nous retrouvons la définition du cheminement spirituel aussi bien dans les Upanishad Hindoues, que dans la Bhagavad Gita, que dans Dhamma Pada bouddhiste ou le sermon sur la montagne. Ce nouveau nom symbolise une nouvelle naissance, naissance à une nouvelle façon d'être et de vivre que la personne a choisi librement. Avec le nom spirituel vient aussi un mantra correspondant à la pratique spirituelle de l'élève aspirant, mantra et pratique de méditation que celui-ci a pratiqué en fait avant son initiation et continuera ensuite.

Le swami aura à la fin de son nom le terme ânanda, signifiant félicité afin de mentionner l'attitude d'équanimité et de réalisation de celui-ci.

Le but : on parle de libération, d'éveil... mais on définit rarement ce que cela signifie. Libération oui, à des aspects illusoire de la vie suite à une réflexion profonde de celle-ci. Un éveil oui à des valeurs différentes de la vie dans le respect de l'humain et non dans son rejet. Un éveil à sa dimension spirituelle ignorée et à des valeurs humaines compatissantes et tolérantes, cet éveil est certes le but de tout être humain et en fait tous peuvent y parvenir, mais comme tout travail, un apprentissage, des moyens et un professeur sont nécessaires.

Swami Nischalalanda disait que la plus grande sadhana est d'adorer la vie et de lui rendre hommage... bien sûr avec conscience et discernement.

L'éveil est progressif, dans le bouddhisme on dit : «La voie progressive vers l'éveil». Il nécessite un travail, une sadhana. Les notions de «satori» éveil spontané existent mais ne sont pas stables. Certaines personnes peuvent vivre des états de conscience suite à des maladies ou des souffrances, mais ensuite pour établir à nouveau cet état de conscience, elles devront travailler sur elles-mêmes.

Être swami est un état de conscience, de conscience plus vaste, avec plus de clarté, un état d'unité avec soi-même et l'univers, le mot «samadhi» signifie du reste littéralement unité. Il n'est plus en lutte avec lui-même, ni avec les aspects de la vie, d'où cette définition de non-dualité.

Le swami vit en relation profonde avec son être intérieur et agit en conséquence dans le monde. Il 'est pas détaché de son égo, il le comprend et le gère. Si vous regardez la vie de grands maîtres spirituels vous observerez qu'ils ont chacun leurs spécificités, leurs goûts, leurs techniques, mais avec conscience et efficacité. Le swami a en fait restructuré sa personne. Il a défini de nouvelles relations entre l'être et l'humain. Un swami ou guide spirituel ne s'autoproclame pas, il est reconnu par ses pairs suite à sa démarche et son rayonnement. Si un «guide» vous dit «je n'ai pas d'existence propre», allez donc voir quelqu'un de vivant.

Si le karma swami s'est libéré de l'attachement, il n'agit cependant pas n'importe comment. Sa vie est justement régie par la tolérance, la compassion, l'humanité, le respect. Et j'insisterais sur l'humanité car souvent on associe le guide spirituel à un rejet du monde et donc du corps, de la nature, de l'humain, on veut voir le guide comme un pur esprit... erreur humaine que cela. Le guide est au contraire un humain évolué et comme je le dis souvent «un véritable être humain» c'est-à-dire un humain relié à l'être spirituel en lui et l'être en lui vivant son humanité».



**Swami Sai Shivananda Sarasvati, Ph.D.**  
**Président de la Fédération Francophone de Yoga**  
**Membre du World Council of Yoga - Patanjali Award 2012**

# INTER-SPIRITUALITÉS

Yogacharya Christina Sergi



## RÉSURRECTION INTÉRIEURE

Le printemps est un temps particulièrement spécial, au niveau énergétique, spirituel. C'est un temps pour renaître à Soi, à qui nous sommes vraiment, et pour nous brancher à la vibration émotionnelle de notre cœur sacré intérieur.

Dans cette expérience du renaître à Soi, nous cherchons à renouer avec le sens ultime de notre existence et à nous recentrer sur la haute valeur et la beauté de notre expérience terrestre. C'est un moment pour fusionner notre expérience horizontale avec les besoins et expériences verticales, spirituelles de l'âme. Des aspects de soi meurent, d'autres naissent, laissant émerger de plus hautes qualités divines de notre Soi véritable.

Ce n'est pas un hasard si, depuis des siècles déjà, on célèbre l'arrivée du printemps comme un événement de résurrection intérieure. Dans la tradition chrétienne, l'arrivée de l'équinoxe du printemps s'est cristallisée dans une expérience humaine transcendante qui a ouvert la conscience collective sur les infinies et insoupçonnées possibilités humaines : un corps physique pourrait non seulement revenir à la vie après avoir été mort (expérience de mort imminente) mais ressusciter au sens de transcender les limites temporelles du corps humain en l'immortalisant. Et dans son livre *Autobiographie d'un yogi*, Yogananda parle de la résurrection de son maître au niveau éthérique, dans un corps de lumière, fabriqué à partir d'atomes cosmiques. Cette possibilité humaine d'évolution à un plan d'existence supérieur est une réalité qui se crée au cours de la vie terrestre, par les ascèses ou pratiques spirituelles.

Le yoga est une pratique spirituelle qui vise à nous rendre aptes à capter de plus en plus de lumière au niveau physique et psychique de manière à transformer le corps et la psyché en substance spirituelle consciente. Le yoga qui signifie union est exprimé aussi dans l'expérience de la croix ou toute contradiction humaine est transcendée pour nous faire entrer dans l'espace de l'absolu accueil du divin ici maintenant dans notre chair, dans notre conscience...

Puisque cette période de l'année porte en elle une qualité de transcendance, voici un texte en hommage au JE SUIS, que je contemple à travers l'expérience de la crucifixion-résurrection de ce grand maître que fut Jésus.

Lumière de l'être

*Dans la flamme de mon être, git tout l'amour du monde.  
Dans le cœur de mon Cœur, il y a le feu de la terre,  
Crucifiée dans le souffle de mon incarnation.  
En touchant ce feu du Cœur du Dieu en moi  
L'amour et la souffrance se superposent,  
Perçant l'âme d'espérance, de liberté.*

*Dans cet espace de mon temple intérieur,  
Je goûte un instant l'âme du monde, en unité.  
Le tracé de la souffrance humaine me conduit au cœur de mon Être  
Et, plus loin encore, dans le cœur de Dieu.  
Alors je saisis que ma souffrance est un passage d'ouverture  
Vers la conscience divine et le chemin de l'ultime liberté.*

*En cet instant, je suis Dieu qui souffre et moi qui souffre en Dieu.  
A cet instant, je suis au-delà de ce corps, et de mon expérience terrestre.  
Je suis le non-moi, Je suis la résurrection et la Vie au-delà de la vie.  
Je suis Amour dans le Cœur de Dieu  
Et feu de l'Esprit qui ne s'éteint jamais.*

*Dans cet éveil je m'élève vers la sphère céleste  
Et la lumière divine descend sur moi,  
Libérant mon inconscient de nœuds psychiques.  
À cet instant le sentiment de n'être rien ouvre la voie  
À l'expérience transcendantale.*

*Et dans cet espace d'abandon total, tout devient paisible, parfait.  
Le Soi émerge, et Je ressuscite en lui.*



Christina Sergi, Ph. D. Yogacharya,  
Fondatrice du Centre de yoga et de spiritualité Christina Sergi [www.christinasergi.com](http://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](http://www.louverture.christinasergi.cm)



# LE YOGA COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE

LocanA Sansregret - Swami Locananda

## YOGA ET MIGRAINE 2<sup>ème</sup> partie

Cet article fait suite au premier et travaille plus particulièrement sur l'aspect énergétique du corps. Ainsi émotions et pensées se trouvent apaisées.

### EXERCICES POUR LES YEUX

Pour soulager les yeux douloureux, le *palming*, ou traduit sous le joli nom de empaumure, est un petit bain d'énergie pour les yeux, un doux cocon de noirceur et de chaleur pour les yeux.

Cette technique aide à détendre les yeux et à les régénérer. En effet, le premier résultat de l'empaumure est d'opérer une profonde relaxation musculaire. Pour quelques instants, les yeux se trouvent dans une situation exceptionnelle. Ils sont complètement à l'abri, absolument protégés.

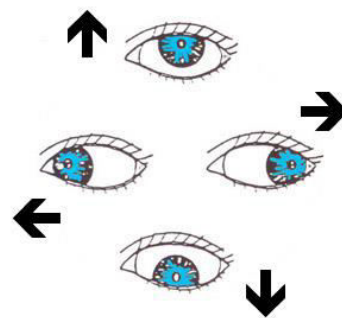
Idéalement, les yeux sont au repos, fermés, derrière les paumes. L'obscurité permet aux yeux de se ressourcer profondément. C'est la combinaison **chaleur et obscurité** qui apporte un tel bien-être.

Un véritable bain de fraîcheur pour les migraineux.



### LE YOGA DES YEUX

Ces mouvements permettent d'apprendre à mieux se servir de ses yeux, à diminuer la fatigue oculaire, d'améliorer le fonctionnement de la vue en général. De plus, ils permettent de libérer des tensions musculaires responsables parfois de certaines migraines.



### PRANAYAMA

La respiration est un révélateur immédiat de notre état en étant affectée par nos émotions. Saccadée, rétrécie, bloquée, la respiration est synonyme de mal être. Alors que fluide, tranquille, profonde, régulière, elle révèle un mental calme, stable.

Une pratique régulière et consciente de la respiration régénère le corps, libérant du même coup des crispations dans la nuque et des difficultés digestives, calme le système nerveux, équilibre l'énergie psychique et apaise les émotions, apporte le calme et la clarté mentale, tout en favorisant le discernement sur le plan mental.



## **ADHAMA SVASA PRANAYAMA**

### **Respiration abdominale**

La respiration abdominale est la plus naturelle des phases de la respiration. Une respiration abdominale profonde vient masser les organes internes, comme les intestins, la vessie et les organes génitaux, leur assurant ainsi un meilleur fonctionnement. On recommande de la pratiquer régulièrement. Elle est très apaisante et calmante. Elle régularise la pression artérielle, soulage les lourdeurs dans l'abdomen. Cette partie de la respiration yogique complète renforce la musculature du ventre en massant et en stimulant les organes internes. Elle évite la constipation.

Notre attention se dirige vers la région abdominale et plus précisément autour du nombril. Dans cette phase de la respiration, il convient de faire travailler le diaphragme. Ce muscle joue un rôle essentiel dans la respiration yogique complète.

## **BHRAMARI PRANAYAMA**

### **Le bourdonnement de l'abeille**

Dans ce pranayama, le son produit évoque le bourdonnement d'une abeille. Cette sorte de bourdonnement est le résultat produit par les vibrations de la glotte suspendue comme une arche dans le pharynx. Cette respiration produit un effet très calmant. Il ne faut surtout pas minimiser l'importance et l'efficacité de cette respiration malgré son apparente simplicité.

Le son émis évoque un ronflement léger et doux et fait résonner toute la boîte crânienne accélérant la circulation sanguine dans la tête.



Inspirer profondément et en expirant par le nez, émettre un bourdonnement lent, long, contrôlé et mélodieux avec la gorge. On peut pousser la langue vers le palais pour augmenter la vibration dans la tête. En fermant les oreilles avec les doigts, le son est plus vibrant et calme davantage.

## **NADI SHODHANA**

### **La respiration alternée**

*Nadi Shodhana* est une pratique respiratoire qui exige une grande sensibilité et une attention plus grande encore. Le souffle doit être souple, égal, fluide et libre, sans effort et sans tension. *Nadi Shodhana* nous permet de développer finesse, délicatesse et grâce tout en étant alerte, conscient et éveillé tout au long de la pratique. Nous sommes à la fois, le témoin, l'observateur et le praticien ou l'expérimentateur de la technique et surtout de ses effets.

Pour les migraineux, la respiration alternée, est tout particulièrement bénéfique. Pratiquée dès l'apparition des premiers symptômes, cette respiration peut éviter à la migraine de s'installer.



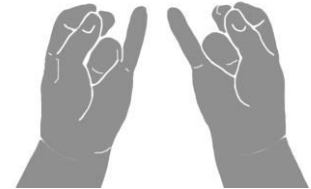
## MUDRA

Il faut toujours aborder les Mudra avec respect et prudence. Elles agissent profondément sur le corps, mais aussi sur l'esprit et la conscience. Il faut cependant être très à l'écoute des effets que l'on ressent. Si un inconfort se manifeste, il faut le respecter et arrêter la pratique.

### MAHASIRSHA

#### Le grand Mudra de la tête

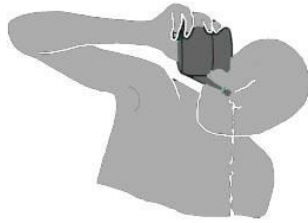
Cette Mudra égalise les énergies, relâche les mâchoires, dissout les tensions et élimine le mucus qui cause une congestion dans les sinus. Elle calme les sens, mène l'énergie vers le bas, loin de la tête.



Réunir les extrémités du pouce, de l'index et du majeur. Glisser l'annulaire dans le pli du pouce et maintenir le petit doigt tendu.

À pratiquer en cas de besoin, ou à titre préventif 3 fois par jour pendant 5 à 50 respirations environ.

En période de crise ou de mal de tête, commencer lentement en augmentant le temps de tenue de la Mudra. Visualiser pendant l'expiration, des ondes d'énergie qui s'écoulent de la tête vers le bas du corps, et qui s'échappent par les mains et les pieds. Observer pendant quelques instants le bien-être qui s'installe.



#### JALA NETI, le nettoyage nasal

Le passage de l'eau salée dans les narines clarifie et stimule les muqueuses ainsi que les nerfs aux alentours: les nerfs olfactifs, trijumeaux, les nerfs de commande du visage sont stimulés. Les globes oculaires, les mâchoires et les muscles du visage sont tonifiés.

Par son influence rafraîchissante sur le cerveau, *Jala Neti* est tout particulièrement recommandé en cas de migraine. Elle donne une sensation de légèreté et de fraîcheur dans la tête et fait disparaître la somnolence. À pratiquer tous les jours à titre préventif, aussi bien pour les migraines que pour les rhumes, allergies et sinusites. Le lavage interne du nez permet un bon drainage des sinus et la régulation du système sympathique neurovégétatif. Il est l'artisan et le gardien de notre santé.

## MATÉRIEL REQUIS ET PRÉPARATION

- Récipient spécial appelé *Neti Lota*, ou une petite théière.
- Eau tiède et un peu chaude, ni trop chaude, ni trop froide, environ 32 à 34 degrés.
- Une cuillère à thé de sel par demi-litre d'eau (concentration de sérum physiologique isotonique et non agressive pour la muqueuse nasale), laisser bien dissoudre le sel avant l'utilisation.
- **Attention:** *Si cela pique, il y a trop de sel. Si cela brûle, il n'y en a pas assez. À corriger donc.*

## CONTRE-INDICATIONS

- Hémorragies nasales chroniques.
- Une malformation des cloisons nasales peut empêcher l'eau de s'écouler librement, éviter alors cette technique.

## PRÉCAUTIONS

- L'eau ne doit passer que dans le nez.
- Si elle pénètre dans la bouche ou dans la gorge, c'est que la tête est mal placée.
- S'assurer que le nez est parfaitement sec, sinon une désagréable sensation de rhume peut s'installer.

- **Ne pas souffler trop fort. Le but est de maintenir le nez en bon état et non de l'irriter.**

### **SHAVASANA ET VISUALISATION**

*Shavasana* est certainement la posture de tranquillité et d'immobilité par excellence pour trouver une détente profonde. C'est une des postures les plus élégantes du Yoga. De nombreuses études indiquent que les techniques de relaxation peuvent être très efficaces pour prévenir les migraines. La relaxation procure une détente avec un gain d'énergie provoqué par un rassemblement des énergies dispersées. Les respirations lentes et profondes activent le système nerveux parasympathique. Puis, une respiration douce, fluide, libre et profonde relâche les nerfs et calme le mental. Tous les muscles du corps se détendent et la fatigue est remplacée par un regain d'énergie. La relaxation modifie la conscience, les rythmes cardiaque et respiratoire.

L'immobilité est préférable car l'immobilité du corps apaise le mental. Ce calme intérieur induit par la relaxation a un effet très positif sur les migraineux. S'allonger sur le dos confortablement, prendre conscience de sa respiration. Puis, observer comment le corps prend contact avec le sol.

Relâcher le corps avec chaque expiration. Sentir son corps devenir lourd, de plus en plus lourd. Sensation de lourdeur, de densité dans le corps entier.

Porter ensuite son attention sur la respiration normale et naturelle et plus précisément sur les narines. Sentir ainsi l'air qui pénètre dans les narines à l'inspiration et l'air qui ressort à l'expiration, sans chercher à en ralentir le rythme ou à augmenter la capacité respiratoire. Ne pas penser à autre chose. Si les pensées vagabondent, les ramener simplement vers la respiration... Porter une attention particulière sur le visage et la tête. Détendre successivement le cuir chevelu, le front, les sourcils, les yeux, les tempes, le nez, les narines, les pommettes, les joues, les oreilles, les mâchoires, les lèvres, la langue, la gorge et la nuque.

Se déposer ainsi dans le calme, la paix, la douceur.

Pour les personnes qui souffrent de migraines, il est sans doute important de prendre du temps ainsi dans le silence, de laisser la tête se vider de toutes les pensées inutiles et approcher sa véritable nature.

Cette visualisation agit en douceur et profondément pour installer la détente et le calme. Elle agit également sur le système nerveux et calme le mental.

Imaginer des vagues de douceur, de calme et de paix qui s'écoulent depuis la tête vers les pieds, laissant la nuque, les épaules, les bras, les mains, le dos, les reins, le bassin, les jambes et les pieds détendus et relâchés. Imaginer que la tête est claire, sans pensées, fraîche et légère.

Affirmer intérieurement :

*Ma tête est légère, sans pensées et sans tension...*

Observer l'état intérieur dans lequel on se trouve...

Paix, calme, harmonie s'installent...



**Swami Locananda ~ Locana Sansregret ~ 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 co-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](http://www.padma-yoga.org) ~ [locana@padma-yoga.org](mailto:locana@padma-yoga.org) ~ 1-819-358-6038



## LE YOGA ET LES AÎNÉS

Le vieillissement de la population est maintenant un fait de société reconnu et qui concerne toute la planète. Dans ce contexte le bien-être des aînés devient un enjeu crucial, car il influence directement l'état de santé de cette tranche de la population déjà fortement médicalisée. Tout ce qui pourra contribuer à une amélioration de leur état de santé, et encore mieux à de la prévention, aura un impact non négligeable sur l'économie de nos systèmes de santé, déjà fort mal en point.

Le yoga pour les aînés n'existe pas comme tel dans la Tradition, et il constitue un fait récent, reflet de notre tendance à la spécialisation. Mais qu'importe, si les résultats sont au rendez-vous. Nous n'entrerons pas ici dans les détails techniques mais plutôt nous examinerons les bienfaits du yoga sur les différents systèmes de

l'organisme vieillissant. Nous pourrions à la limite parler d'un yoga du troisième âge et d'un yoga du quatrième âge. Ce dernier se faisant majoritairement sur chaise, le précédent étant somme toute un yoga assez classique avec des adaptations (choix des postures, rythme de la séance, etc). Ces adaptations du yoga aux aînés sont détaillées dans des formations spécialisées, principalement celle de l'Institut Vidya.

Le premier système concerné chez les aînés est avant tout le système ostéo-articulaire. En dehors des pathologies aiguës qui sont une contre-indication absolue (ce que nous savons tous, et pas seulement en ce qui concerne les aînés), toutes les atteintes qui limitent l'amplitude des mouvements (arthrose en particulier) bénéficieront de la pratique du yoga. D'abord en limitant la perte d'amplitude, et aussi grâce à l'impact psychologique de pouvoir limiter cette perte d'amplitude qui est souvent considérée comme inéluctable. Les os eux-mêmes bénéficieront de la pratique car elle contribue à diminuer la progression de l'ostéoporose, qui elle aussi n'est pas inéluctable. Malheureusement dans ce dernier cas (comme dans celui des diverses formes d'arthrite et d'arthrose) le problème a principalement sa source dans une alimentation inadaptée, victime de nombreux mythes, comme celui du lait nécessaire pour le calcium. Il y a fort à faire sur ce plan et les naturopathes ne sont malheureusement pas assez écoutés. La médecine allopathique a la mainmise totale sur cette tranche de la population, qui représente un pactole pour l'industrie pharmaceutique.

Dans ce système il est important de mentionner les modifications des courbures de la colonne vertébrale par affaissement, qui entraînent une diminution de l'amplitude respiratoire. Là encore le yoga va permettre d'enrayer ce phénomène.

Tout ceci se fait grâce à la tonification des muscles profonds du dos et à l'assouplissement des différents ligaments articulaires.

Dans le système musculaire, les muscles lisses sont peu touchés en eux-mêmes par le processus de vieillissement, par contre les muscles striés (ceux de la locomotion et des actions volontaires) subissent une perte de masse à partir de 50 ans. A 65 ans la masse musculaire a diminué de 25%. Cela a pour conséquences, en plus de diminuer la force, d'augmenter le risque de chutes. Le yoga va contribuer efficacement à freiner ce processus, en conservant le tonus musculaire, en améliorant la circulation sanguine dans les muscles et en tonifiant les nerfs de commande des muscles. Tout cela va permettre de ralentir considérablement la perte des fibres musculaires.

Nous examinerons maintenant le système cardio-vasculaire. Le cœur lui-même vieillit par durcissement des valves, fibrose du muscle cardiaque (qui est alors moins souple et moins efficace dans sa fonction de pompe), les artères ont tendance à se durcir et, selon l'hygiène de vie, à être encombrées de dépôts (athéromes). Tout ceci contribue à fatiguer le cœur, qui peut finir par augmenter de volume et se trouver en insuffisance, ainsi qu'à faire augmenter la pression artérielle. Un yoga bien adapté reposera le cœur et, selon les causes, pourra même faire diminuer la haute pression. Mais soyons clair : le yoga ne fera pas rajeunir le cœur de nos aînés. Et là encore les erreurs d'hygiène de vie (sédentarité et alimentation inadéquate) devront être corrigées.

Le système respiratoire bénéficiera grandement de la pratique du yoga. L'amplitude respiratoire diminue dès 40 ans. Le tissu pulmonaire devient moins souple, le système circulatoire (artères et veines) devient plus rigide, et l'efficacité des échanges gazeux avec le sang diminue fortement. De plus le diaphragme est souvent bloqué, les abdominaux relâchés, ce qui diminue la capacité respiratoire. Ici le Pranayama prend une importance capitale. Le yoga redonnera aux aînés une certaine amplitude respiratoire, qui permettra de mieux nourrir l'ensemble des cellules de l'organisme. On le voit les conséquences d'une amélioration de la respiration sont considérables.

Nous terminerons avec le système nerveux. Les nerfs eux-mêmes peuvent être affectés par une baisse de la circulation sanguine. Le vieillissement du cerveau est un sujet complexe, car il dépend avant tout de l'activité mentale entretenue et de l'environnement socio-culturel bien plus que d'un processus naturel de vieillissement. Nous pouvons dire en résumant que les réflexes sont moins rapides, les capacités de mémorisation et de traitement de l'information sont diminuées. Toute situation d'apprentissage va contribuer à maintenir les fonctions neurologiques en bon état. Le yoga va considérablement aider en améliorant l'oxygénation du cerveau, entre autres.

Le sujet est trop vaste pour être traité en profondeur. Je n'ai pas parlé du système rénal ou endocrinien, par exemple, sujets qui sont abordés dans les formations spécialisées. J'ai simplement entrouvert une porte, en montrant les bénéfices du yoga sur quelques grands systèmes particulièrement soumis au vieillissement, bénéfices qui sont de plus en plus validés par la recherche contemporaine.



**Swami Dhrastananda se consacre exclusivement à la pratique de l'Analyse et Réinformation Cellulaire. Il est également professeur de Yoga, formé par Swami Madhurananda dna la lignée de Swami Sivananda et chargé de cours à l'Institut International de Recherches en Homéopathie et Biothérapies. Il est co-fondateur de l'Institut Vidya.  
Pour le joindre : 1-514-712-4742**



### **OSEZ! OSEZ!**

La psychologie moderne reconnaît que plus de 90% de votre psyché est inconsciente ! Est-ce que vous vous rendez compte des implications de cette affirmation? Cela signifie que plus de 90% de qui vous êtes vraiment, est caché! Et que vous vivez et fonctionnez à la surface de l'existence et avez à peine accès à votre réel potentiel.

À ceci, je souhaite mentionner que l'inconscient n'existe pas seulement dans le monde invisible de votre mental. Il s'exprime de manière palpable et tangible à même VOTRE CORPS, dans les plus profonds tissus, jusqu'à la structure osseuse.

Être inconscient signifie par définition «ne pas savoir que quelque chose nous habite», ou en d'autres mots, que ne pas savoir que cela est là, dans votre corps et votre esprit. Quand il en vient au corps, cela signifie que vous ne pouvez pas ressentir certaines zones de celui-ci, voir même certains organes en entier. Vous êtes donc engourdi.

WOW ! Considérez ceci pour un moment. Cela signifie que nous expérimentons seulement 10% des sensations possibles, et que nous profitons d'uniquement 10% de notre potentiel. Qu'en est-il du reste? Qu'en est-il des 90% de notre pouvoir, énergie, sensations, expériences ... Qu'en est-il de VIVRE une vie TOTALE ?

Mesdames et messieurs, nous passons à côté de la Vie. Nous passons à côté des vraies relations authentiques, des réelles expériences et du véritable plaisir. Nous passons à côté de la véritable sagesse et connaissance... bref, nous passons à coté de TOUT ! Et bien que notre société nord américaine nous offre autant de luxe, il nous manque tous quelque chose dans notre fort intérieur. Bien sûr, nous faisons notre possible pour essayer de l'ignorer, mais ce «trou» nous hante à chaque instant. Un désir de «toujours vouloir plus» nous suit comme notre ombre.

Dieu merci, nous avons la télévision, l'internet, les films et les célébrités pour nous donner l'impression de vivre! Dieu merci, nous avons la politique et personnages publiques pour nous divertir. Dieu merci nous pouvons blâmer les virus, les bactéries et les gènes pour nos souffrances.

Si vous souhaitez faire l'expérience d'une vie plus profonde, ne regardez pas votre partenaire ou votre emploi. Plutôt, regardez sous votre propre nez, et osez plonger à l'intérieur de votre corps. Osez plonger dans les profondeurs de votre psyché et découvrez QUI VOUS ÊTES VRAIMENT, au-delà des noms, titres, et masques sociaux. Osez vous ouvrir à tout ce qui vous habite, bon ou mauvais. Osez ressentir la vie dans toutes ses couleurs, sans jugement ou préconception. Osez laisser aller le contrôle, et permettez-vous d'être vulnérable et transparent face à vous même. Osez vous faire toucher par la Vie à travers votre propre corps.

N'est-ce pas cela le véritable objectif du Yoga - «Connais-toi toi-même»?!



**Patrick Salibi, D.O., N.D. ostéopathe, yogi, et docteur en naturothérapie, est un spécialiste dans le domaine de la santé et de l'auto-guérison. Fondateur de l'OSTEO YOGA, une nouvelle science thérapeutique qui fusionne les principes de l'ostéopathie à la science millénaire du yoga, il offre diverses formations professorales et continues pour ceux et celles qui souhaitent approfondir leurs expériences pratiques du corps humain et découvrir les mécanismes internes de la maladie et la guérison.**

[www.patricksalibi.com](http://www.patricksalibi.com)

[www.osteoyoga.com](http://www.osteoyoga.com)



## LE CHEMIN SPIRITUEL

La vie est comparable à un film dont le scénario est déjà écrit. Selon les choix pris aux différentes étapes de notre existence nous pouvons adoucir ou au contraire alourdir l'histoire. Là est notre responsabilité.

On pourrait dire que, dès notre naissance, nous sommes en voyage où, chemin faisant – la vie – différentes routes se présentent à nous. Arrivés à destination – la mort physique – notre comportement dans nos actions durant le trajet déterminera notre prix à payer (*karma*).

Le corps physique – la voiture – auquel nous nous sommes identifiés est le véhicule de l'âme. Le conducteur, l'*ego*, pense qu'il est l'acteur principal du film de la vie alors qu'en réalité il doit être remplacé par le Soi et en devenir le spectateur.

Tout au long du parcours, divers véhicules, acteurs complémentaires (famille, amis etc...) nous accompagnent ou nous quittent librement pour prendre une autre direction ; bien qu'ils n'aient pas la maîtrise du véhicule, ils peuvent influencer le conducteur dans certains de ses choix, enrichissant ainsi le voyage.

D'autre part, sur la route (*dharma*) nous pouvons percuter des obstacles : ils représentent les épreuves (*karma*) que la vie ne nous épargne pas. Ce sont les décisions prises antérieurement en ignorant par habitude notre voix intérieure, qui en sont principalement la cause.

Une fois que la voiture a pris le départ, la distance parcourue devient le passé. Le conducteur, afin d'éviter les obstacles, se projette vers l'avant, donnant naissance au futur. En vérité, il s'agit juste de vivre en se concentrant sur le moment présent. La destination n'est pas importante, c'est la qualité spirituelle du parcours qui compte.

A quoi aspire l'être humain sur cette terre ? Au bonheur ! La majorité s'évertue à le trouver dans la vie du monde et alors, par une fausse identification au corps-mental, l'homme est en partie déconnecté de sa vie intérieure.

Pourtant, certains vont se poser des questions : Pourquoi sommes-nous nés ? Pourquoi vivons-nous ? D'où venons-nous ? Que se passera-t-il après la mort ? Que signifie notre présence sur cette terre ? Pourquoi souffre-t-on ? Que fait Dieu face à cette souffrance ? Il n'y a ni âge, ni sexe, ni couleur de peau, ni religion pour ces questionnements.

On nous a peu enseigné les éléments pouvant donner des réponses à ces questions. Les idéologies et les dogmes des religions ne nous sont pas très utiles dans cette quête. Quant à la science actuelle, elle est appelée à évoluer et ne peut donc nous offrir d'explications définitives.

La Déclaration universelle des droits de l'homme des Nations Unies dit que tous les êtres humains naissent libres et égaux en droits. C'est peut-être vrai sur le plan phénoménal, que l'être humain appelle existence, mais sur le plan nouménal ou plan Divin, cette notion est contestable étant donné la loi de causalité appelée *karma* en sanskrit. Sur terre, l'homme est le seul à faire preuve de discernement entre le bien et le mal, il est aussi le seul à pouvoir renouer le contact avec le Soi (*Âtman*) lorsqu'il s'en donne la peine.

Depuis plusieurs millénaires, les réponses ont été apportées à ceux qui se sont évertués à les chercher au plus profond d'eux-mêmes. En Orient et aussi en Occident, des Prophètes et des Avatars furent envoyés par la Conscience Éternelle pour aider l'humanité. Où est passée la Lumière de leurs enseignements ? Qu'en a-t-on fait ?

Comment en vient-on à désirer un véritable changement ? En ayant surtout une réelle aspiration à réaliser l'Absolu !

Bien sûr, le hasard, une certaine curiosité, l'éducation, peuvent nous amener à connaître l'existence d'un monde spirituel. Cela ne va jamais très loin. Cependant, lors d'une épreuve qui nous anéantira, par exemple une grande souffrance telle que la perte d'un être cher, ou tout simplement la quête d'un mieux-être, nous saurons alors qu'une voie existe, susceptible de nous sortir de notre détresse.

Chacun de nous pense au Divin selon son propre degré de maturité spirituelle, la vraie voie passe par un cheminement intérieur personnel de transformation.

Pour se libérer de l'emprise de l'*ego* dominateur, cette recherche ne peut être entreprise qu'avec une discipline qui permet la liberté de pensée, de parole et d'action, au-delà de tout dogme.

Une véritable alchimie s'opère alors à l'intérieur du pèlerin. Le vrai héros est celui qui sait lutter et détruire ses propres démons pour mourir à lui-même par la réalisation du Soi et devenir un Libéré vivant (*Jīvanmukta*).

Bien qu'il puisse être vécu collectivement, ce travail individuel de transformation, très ardu, peut prendre plusieurs vies. C'est ce que nous appelons « la recherche spirituelle » ou « la voie intérieure » ou encore « le chemin spirituel », et en sanskrit « la *sādhanā* ».

Le devoir du chercheur est de faire sa propre expérience. La société est un excellent endroit pour progresser. En effet, il est inutile de se couper du monde et de sa famille pour pouvoir vivre sa vie intérieure puisque tous les éléments extérieurs sont des aides pour sa pratique au quotidien.

Le détachement à l'égard des futilités mondaines, des plaisirs des sens, en particulier des désirs et des passions, conduira l'être humain à se poser de vraies questions sur le but de la vie ainsi que sur les mystères de l'Être. Il cherchera à comprendre ce qui se cache derrière les apparences. Alors commencera un long travail intérieur de réflexion et de mûrissement qui le fera progresser en fonction de son ardeur à entreprendre le chemin vers la Connaissance. D'immenses trésors sont à découvrir au travers de ce travail. Le chercheur cheminera au milieu des épreuves et des sacrifices. Sa capacité à endurer la souffrance l'amènera le plus loin possible sur la voie. Il en sortira purifié mentalement ainsi qu'émotionnellement et, recevant avec reconnaissance les enseignements que ces épreuves lui auront apportés, il verra en elles la main même du Divin.

Par contre, l'homme sans foi ou pétri de doutes, ne se remettra nullement en question et accusera volontiers Dieu ou autrui de ce qui lui arrive.

Ce n'est ni notre propre volonté, ni notre opiniâtreté qui nous feront progresser le mieux, mais bien notre détermination à nous abandonner aux pieds du Divin. Sans cette foi, notre chemin vers le Soi risque d'être long et périlleux. Cependant, pour celui qui renonce à lui-même, la route sera beaucoup plus rapide et pleine de grâce.

Mais toute chose a un prix. La voie n'échappe pas à cette règle. Non négociable, ce prix ne se chiffrera pas en euros : il n'est pas autre chose que l'abandon de l'*ego*.



La Vérité est Une mais les chemins sont multiples. Pour La recevoir, il faut libérer de l'espace en soi.

Quelle est réellement ma voie ? Quels sont les moyens et les outils pour accéder à cette transformation ? Il existe plusieurs chemins spirituels authentiques, tous conduisant à la Vérité ultime. Mais un seul conviendra à chacun de nous pour nous amener à la révélation de notre Essence (le Soi). C'est pourquoi le chercheur doit admettre que d'autres voies spirituelles mènent au Divin, et il devra garder une attitude respectueuse envers toutes les traditions.

L'un des chemins qui a fait ses preuves est la pratique des *yoga*, en tant qu'union avec le Divin. Pourquoi donc le pèlerin s'impose-t-il cette discipline spirituelle ? Sans doute cherche-t-il là un moyen de recouvrer la sérénité, liberté intérieure fondamentale, enfermé qu'il est dans ses souffrances. Le *yoga* permet en effet de se purifier et ainsi de se délivrer des chaînes inhérentes à la nature humaine qui font que l'homme s'asservit lui-même et ne peut donc être heureux.

Finalement, toutes les pratiques authentiques qui conduisent au bonheur se résument à s'affranchir de l'*ego*. En effet, ce petit moi dictatorial qui nous sert à évoluer dans ce monde manifesté vit dans l'illusion (*maya*) et s'identifie totalement au corps/mental. La vie se limite alors à une lutte incessante dans la dualité, comme bonheur/malheur, plaisir/déplaisir etc...

En transformant les aspects négatifs de leur personnalité par l'élimination du mensonge, de la méchanceté, de la violence, de l'hypocrisie, de la jalousie, de l'avidité, de la frénésie, de l'insatiabilité, etc... les pèlerins, qu'ils vivent ou non en société, ne veulent plus être sous la domination de cet *ego*.

Quand ce long travail est achevé et que le mental est purifié, les qualités naturelles – l'Amour, la Compassion, la Paix et la Joie – se manifestent. Les chercheurs retrouvent alors leur propre nature qui est le Soi, c'est à dire la Conscience Éternelle.

**Cet article est un extrait du livre  
« S'élever par l'effort... Itinéraire d'un deux fois né »  
de Swâmi Pramod Chetan Udasin  
publié aux Éditions Quintessence**

Au Québec, il est disponible en librairie  
et chez *PadmaYoga*  
[locana@padma-yoga.org](mailto:locana@padma-yoga.org)



*Swâmi Pramod Chetan Udasin*  
*God's Grace Kutir,*  
*Quartier Pé de Lacassagne,*  
*65150 BIZE, France*

[www.spiritualiteetyoga.com](http://www.spiritualiteetyoga.com)

# Fédération Francophone de Yoga

La Fédération francophone de Yoga est un organisme sans but lucratif représentant de la Fédération mondiale de Yoga (IYF) qui est la plus haute autorité dans le monde du Yoga et dont les objectifs sont de :

- Mieux connaître les Yogas,
- Donner une meilleure visibilité aux enseignements du Yoga.
- Donner plus de crédibilité aux cours, formations, activités, matériel de développement de soi.
- Offrir aux écoles et aux professeurs certifiés, une certification internationale.
- Suggérer un statut des cours et formations, cela en accord avec la Fédération mondiale et les différentes écoles de formation pour un Yoga de qualité.
- Répertorier les écoles et les enseignants francophones.
- Produire du matériel éducatif et d'information sous formes de dépliants, brochures, courriels, etc.
- Offrir aux écoles répertoriées la possibilité d'informer sur leurs cours, formations et matériel disponibles.
- Favoriser une coopération entre les écoles et les professeurs, cela au niveau national comme international.
- Offrir des activités de formation continue aux professeurs, ainsi que des conférences, publications, symposiums et colloques.
- Offrir la possibilité aux professeurs et écoles de publier des articles sur le site de la FFY ainsi que dans les revues de Yoga partenaires de la FFY.

La Fédération fait des mises à jour régulièrement des fichiers d'écoles et de professeurs. Contactez-nous si vous ne trouvez pas l'information que vous cherchez.

La Fédération a été constituée par des guides en Yoga reconnus (Yogacharya) ayant formés des milliers de personnes et oeuvrant dans le domaine du Yoga depuis plus de 20 ans. Elle a été créée suite à un manque d'informations du public sur la qualité des cours et des formations offertes et à la difficulté du public de s'informer de façon fiable.

La Fédération offre une référence de haut niveau au public comme aux enseignants et cela pour les différentes approches du Yoga.

La Fédération francophone de Yoga (FFY) est reconnue par la Fédération mondiale de Yoga (IY) dont elle est la section francophone officielle.

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