

Fédération Francophone de Yoga



Les chroniques du Yoga

Yoga Thérapeutique – Les Traditions du Yoga
Inter-spiritualités – Sciences & Yoga – Âyurveda

Retour à la Source

Intégrer Marma dans l'enseignement des asanas

La présence Témoin

Yoga au masculin et Méditation

Le silence

Parution No 34 | Février 2023



Revue Virtuelle
Écrit par des maîtres en Yoga



' La force du Yoga en période de crise '
Colloque Francophone Inter-yogas
Montréal 2023

CÉGEP Maisonneuve / 3800 rue Sherbrooke Est
Samedi 30 Septembre - 9 h à 18 h

Inscriptions - Informations
Fédération Francophone de Yoga
1 - 877 566 2276 - www.federationyoga.qc.ca

Nos Conférencier(e)s 2023, des Guides d'exception

<http://www.federationyoga.qc.ca/page-Inscription-Colloque-2023.html>

Chronique Yoga & Traditions

Deep Priya

Chronique Yoga & Âyurveda

Swami Madhurananda

Chronique Science & Yoga

Nathalie Perret, Ph.D.

Chroniques libres

Yogacharya Swami Aksharananda

M.G. Satchidananda

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

Mise en page : Joëlle Leclair

© Tout droit réservés à la Fédération Francophone de Yoga



Message du Président ' Soyez courageux et persévérant, le yoga est votre force ' Swami Sai Shivananda



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

Retour à la Source

Par Deep Priya



“Méditez et continuez à méditer afin d’atteindre la plus subtile vibration. La possibilité d’atteindre cette plus subtile vibration existe pour vous. Un être humain ne peut la percevoir avec son mental ou son intellect alors il doit y parvenir par la méditation.

Cette plus subtile vibration sera cet Esprit qui imprègne l’univers entier, pas seulement un univers de cent ans car des millions d’années ont passé et la plus subtile vibration demeure la Source non seulement de votre existence présente, mais de l’existence des corps du temps passé et de l’existence des corps des temps à venir. Cette plus subtile vibration deviendra la connaissance, alors, votre Être et la plus subtile vibration deviendront Un.

Le résultat sera que votre Être qui pour le moment est individuel, enclin à agir seulement pour lui-même, va se transformer en non égoïsme, ou en Universalité. Vous serez alors en mesure d’être un avec cette plus subtile vibration qui est la Source de l’Univers, qui est même la Source du ciel, la Source de l’air, du feu, de l’eau, et de la terre.

Vous êtes la Source du temps, la Source de tous les éléments. La Source! Ce qui veut dire que toutes ces choses sont en Elle. Vous serez un avec Cela et cela sera pour vous la libération de votre individualité qui est née et qui mourra. Alors, méditez!”

Extrait d’un discours de Swami Shyam lors du Satsang du 23 Décembre 2011 Traduction et légère adaptation par Deep Priya.



Deep Priya

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

Intégrer Marma dans l'enseignement d'asana

Par Francine Cauchy (Swami Madhurananda)

Les mouvements générés par chaque posture ainsi que ceux de la respiration qui les accompagnent, effectuent un massage des parties spécifiques à chacune. Simultanément les points marmas de ces régions sont également massés ce qui approfondit l'élimination des blocages au niveau de la circulation de l'énergie dans les canaux. Pour le commun des mortels cela se fait naturellement avec des effets plus superficiels. Pour le yogi la conscience apportée à cette dimension des marmas vient améliorer le pouvoir d'asana, à tous les niveaux. Le corps, l'esprit, se reconnectent pour réaliser harmonie et équilibre.

COMMENT CELA ?

Chaque asana déclenche le flux subtil de prana dans les régions spécifiques du corps qui la concernent y compris l'anatomie de surface, les systèmes et organes et le (ou les) marma lui-même. La concentration sur la respiration et le mouvement des cinq pranas ajoute l'intelligence qui favorise le fonctionnement optimal du corps à tous les niveaux, du grossier au subtil, y compris le cellulaire. C'est ainsi qu'asana participe activement au développement de la conscience. De la conscience individuelle à la conscience cosmique.

PRATIQUEMENT

Tout se passe à trois niveaux pour exercer une stimulation comparable à l'application thérapeutique d'une pression ou d'un massage du point marma (ou des marmas). Tout d'abord par un étirement du tissu conjonctif, le fascia, dans lequel se situent les marmas. Ce mouvement vient organiser le fascia qui explique qu'asana développe l'élasticité dans les étirements rapides, la plasticité lors d'étirements tenus et le remodelage du fascia qui peut aider à corriger la mauvaise posture, au fil du temps.

A titre d'exemple : La posture du diamant (Vajrasana)
Cette posture accroît la confiance en soi, clarifie le mental et renforce le dos. Elle réduit la tension dans certains muscles des jambes et favorise la circulation de l'énergie dans les nadis qui longent la colonne vertébrale jusqu'aux marmas de la tête. Puis intervient la pression directe sur le marma par le contact avec le sol ou d'autres parties du corps.

Vajrasana



Description : Agenouillez-vous et asseyez-vous sur les mollets, genoux joints. Placez les mains l'une sur l'autre sur le haut des cuisses en gardant les bras et le dos droits. Fermez les yeux ou concentrez-vous sur le bout du nez. Respirez lentement et profondément. Cette pose peut être utilisée pour la méditation. C'est la seule asana qui peut être pratiquée directement après avoir mangé.

Effets : Calme l'esprit; facilite la digestion



A titre d'exemple : Le cobra (Bhujangasana)
Effets : La pratique régulière du cobra rend la colonne vertébrale extensible, soulage les troubles gastro-intestinaux; élargit la poitrine, renforçant ainsi les poumons et le cœur; éveille la kundalini. La pose du cobra est recommandée pour les femmes après l'accouchement car elle renforce les organes reproducteurs et les autres organes du thorax et de l'abdomen.

Bhujangasana



Description : Pour prendre cette posture, allongez-vous face contre terre. Placez les paumes sur le sol à côté des épaules.

Inspirez et soulevez lentement la tête et la poitrine, en cambrant le cou menton rétracté et en regardant vers le haut et vers l'arrière. Retenez votre souffle pendant la pose; puis expirez et redescendez lentement.

Enfin, le fait de diriger prana vers certains marmas via les nadis (canaux subtils) vient achever le travail thérapeutique au niveau énergétique. Ce que nous pouvons concrétiser dans Shavasana.

En conclusion, il est évident que la pratique du yoga pourrait être combinée avec la sagesse ayurvédique de sélection des asanas en fonction d'objectifs spécifiques liés à la connaissance des points marmas.



Francine Cauchy (Swami Madhurananda)

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

Yoga et Âyurveda- Yoga Santé
Éducation- Yoga aux aînés- Yoga-nidra
et Prana-vidya-Cheminement vers la méditation et science des mantras.

www.institutvidya.org
francinecauchy@yahoo.ca 450 281-1108

La présence Témoin

Par M.G. Satchidananda



Alors le Témoin demeure dans sa vraie forme – Sûtras du Yoga 1.3

La voie du Yoga est paradoxale, car elle est à la fois progressive et instantanément directe. Tout en cherchant à connaître son véritable Soi, ou à devenir illuminé, ce que nous sommes vraiment est déjà illuminé. Par conséquent, en tant que voie, elle peut être réalisée à tout moment. Mais en raison de ce qui nous pousse à nous en séparer, par exemple lorsque nous ressentons de la peur ou du désir, le Yoga en tant que voie directe implique de se remémorer de façon répétée, après avoir oublié la réalité absolue, de qui nous sommes. La voie progressive consiste à se libérer de ce qui nous fait oublier, en pratiquant ce qui facilite le rappel de soi.

La référence préférée des Siddhas du Yoga à ce que nous sommes vraiment comprend « Celui qui voit », par opposition à « Ce qui est vu », c'est-à-dire tout le reste. D'autres références favorites sont Cela, Sivam, ou la bonté, vetivel, qui signifie « vaste espace lumineux », et Siva Shakti, qui signifie « énergie consciente ».

Avant d'aller plus loin, je vous invite à fermer les yeux et à porter votre attention sur l'espace à votre gauche... puis à votre droite... puis au-dessus de vous... et enfin en dessous de vous. Laissez votre conscience s'étendre à ces espaces. Remarquez ensuite le champ de lumière qui imprègne cette sensation d'espace élargi. Remarquez les sensations d'harmonie et de bonté. En vous déposant dans l'instant en tant que « luminosité » ou « énergie consciente », bonté et harmonie et à partir de Cela, vous pouvez être Celui qui voit et être calmement actif et activement calme.



À Satopanth Tal, en 1999, j'ai réalisé et exprimé Cela en tant que « conscience de soi rayonnante ». C'est pourquoi, dans cet article, je continuerai à me référer à ce que nous sommes tous véritablement en utilisant cette appellation ou Celui qui voit. Cet état s'accompagne de sentiments de parfaite harmonie et de sécurité, d'intemporalité, de liberté, de la transcendance de toutes les limitations, de calme et de bien-être.

Depuis lors, je me suis exercé à repérer et à réagir face à ce qui semble me séparer de la « conscience de soi rayonnante », de l'harmonie et de la bonté : la fatigue, les attachements, les aversions, les émotions, les perceptions sensorielles, les doutes et trop de pensées. Lorsque j'oublie à cause de ces distractions, je recherche l'immobilité, en particulier dans le corps physique, afin de pouvoir revenir dans le moment présent en tant que présence Témoin. En tant que présence Témoin, je cesse de m'identifier à ces distractions. Dans le calme, je peux me demander « pourquoi est-ce que je ne me sens pas bien ? » ou, lorsque je scrute le corps, « pourquoi est-ce que je ressens cette tension ? ». En concentrant mon attention à l'endroit exact dans le corps où je ressens une tension, je peux alors la relâcher. Lorsque je le fais, l'apparente séparation d'avec la « conscience de soi rayonnante » se dissout.

Parfois, lorsque cela se produit, je me souviens de deux choses : la phrase souvent répétée par le Siddha Paambatti et par David dans les psaumes de la Bible : « Sois tranquille et sache que je suis Dieu. » Je me souviens aussi que « oublier et se souvenir » font partie de la danse cosmique de Siva, qui consiste à créer, préserver, dissoudre et dissimuler dans la séparation, jusqu'à ce que, par Sa grâce, je me souviens d'être Celui qui voit, la « conscience de soi rayonnante ». J'apprécie le fait que toutes les « distractions », telles que l'anxiété, peuvent servir de messagers ou de rappels de l'endroit et de la manière dont la séparation ou la « dissimulation » se produit, et que, par conséquent, tout est une expression du Divin, et que rien ne doit être écarté. Les Siddhas du Yoga, qui étaient tantriques, ont tout accepté. Rien ne doit être écarté.

Vos plus grandes ressources

Le fait de ne pas se rappeler qui nous sommes vraiment engendre la souffrance, ce qui incite chacun d'entre nous à chercher un moyen, judicieux ou non, d'éviter la souffrance. Sans sagesse, on cherche à se distraire davantage, à se laisser aller à l'inquiétude, à la culpabilité, à la peur ou à de mauvaises habitudes. La sagesse du Yoga dharma prescrit les yamas et les niyamas, qui sont les « choses à faire » et les « choses à ne pas faire », avant même de pratiquer les asanas, le pranayama, la concentration et la méditation. Les cinq yamas, ou restrictions sociales, sont ahimsa (ne pas blesser/bienveillance), satya (vérité), brahmacharya (se diriger constamment vers la conscience et la félicité de l'être absolu), asteya (ne pas voler) et aparigraha (absence d'avidité). (Note 1)

Les cinq niyamas ou observances sont sauca (pureté), santosa (contentement), tapas (pratique constante du détachement), svadhyaya (étude du soi), ishvarapranidhana (abandon de la perspective de l'ego à la perspective de la présence Témoin).

Sauca comprend la propreté, les soins du corps, les habitudes saines de vie et la pureté de l'être. Santosa comprend le maintien de l'équanimité, le fait de ne pas aimer ni détester, la joie de vivre, l'amour intérieur, le fait de ne pas être troublé par les difficultés, le fait de voir le meilleur chez les autres et non leurs défauts. Le tapas comprend des serments qui expriment l'intention de transformer ses limites, ainsi que l'application de la volonté et de la persévérance. (Note 2) Svadhyaya exige d'être attentif, sensible et conscient, en commençant par le corps physique, les habitudes et les motivations. Ishvarapranidhana est la culture de l'aspiration au vrai, au bon et au beau. (Note 3) Les yamas et les niyamas, s'ils sont suivis, rendent nos relations et nos activités dans le monde harmonieuses.

Une approche somatique

Si la compréhension des concepts ci-dessus fournit une feuille de route pour vivre harmonieusement, la beauté de la philosophie pratique du Yoga réside dans son approche non intellectuelle, centrée sur le corps physique, ou approche somatique. Le corps physique peut fournir le moyen le plus efficace d'adopter la perspective de « la présence Témoin » lorsque l'on porte son attention sur ses sensations ou ses sentiments. Contrairement à nos pensées et à nos émotions, qui sont toujours liées à la mémoire, l'attention portée aux sensations physiques nous fait entrer dans le moment présent. Le moment présent est le seul endroit où vous trouverez « la présence Témoin ». Comme je le dis souvent : « Être présent amène la conscience qui amène la félicité, sat chit ananda. »

Dans le système de l'astanga, ou Yoga à « huit branches » décrit dans les Sûtras du Yoga de Patanjali, la troisième branche, après les yamas et les niyamas, est le développement de l'asana, que Patanjali définit comme une posture qui est sthira et sukha, stable et à l'aise. En étant stable, sthira, on peut entrer dans le « calme », qui, comme je l'ai mentionné, est l'endroit où je vais lorsque je remarque la séparation, car il ouvre la porte à la conscience. Être à l'aise, sukha, exige que l'on se concentre consciemment sur les endroits où il y a des tensions dans le corps physique, et qu'on les relâche consciemment et souvent avec l'aide de la respiration. En concentrant son attention sur les endroits où il y a de la tension, par exemple en se relaxant entre chaque posture, on dissout non seulement la tension, mais aussi l'émotion qui l'a provoquée. Cela illustre le principe de base du Tantra selon lequel « l'énergie suit la conscience, et la conscience suit l'énergie ». De la même manière que Shiva et Shakti, la conscience et le pouvoir vont ensemble, la présence Témoin et l'action harmonieuse sont aussi complémentaires.

Maya provoque l'oubli de soi et l'apparition de la limitation

Le Siddhantha, l'enseignement des Siddhas du Yoga, nous dit que la Nature se manifeste à partir des niveaux les plus sublimes jusqu'aux niveaux les plus matériels à mesure que la conscience descend vers des niveaux inférieurs de fréquence



vibratoire, selon la « théorie de la résonance de la conscience » (voir note 4) et la littérature des Siddhas, comme le Spanda Karika, la « doctrine de la vibration ». Selon les deux, tout est énergie vibrante, émanant de l'espace et s'y dissolvant.

Par conséquent, rien n'est intrinsèquement solide. Les Siddhas du Yoga nous ont fourni une carte de ces fréquences vibratoires en 36 principes, ou tattvas. À l'origine, ils étaient limités à 23 principes, que l'on appelle tattvas. Cela comprend les cinq éléments, soit la terre, de l'eau, du feu, de l'air et de l'espace, ainsi que l'essence de la perception sensorielle, les organes sensoriels, les organes d'action, le mental, l'intellect, l'égo. Douze autres principes ont été ajoutés par la suite. La Shakti crée le pouvoir du mental à la fois de dissimuler et de révéler la conscience de soi rayonnante, Celui qui voit, grâce à Son pouvoir de Maya, par l'intermédiaire de cinq agents ou voiles d'illusions mentales, qui font que l'on fait l'expérience de la séparation ou de la limitation de cinq façons. Vous pouvez en faire l'expérience de manière somatique, c'est-à-dire en vous concentrant sur les sensations de votre corps lorsque vous méditez sur chacun d'eux :

1. **Nyati** : Où suis-je, en tant qu'Être ? Où est mon centre ? Suis-je limité dans l'espace à ce corps, ou bien est-ce que je peux me sentir omniprésent ?
2. **Kalaa** : Quand suis-je ? Quand suis-je quand les pensées se taisent ? Suis-je limité à ce moment dans le temps, ou bien est-ce que je peux ressentir l'intemporalité, l'éternité ? Y a-t-il une constante à travers les moments de ma vie ?
3. **Vidya** : Que suis-je ? Suis-je limité par ce que je sais, ma profession ? Est-ce que je peux ressentir de la familiarité avec tout ?
4. **Raga** : Comment suis-je ? Est-ce que je ressens un besoin ? Que me manque-t-il ? Est-ce que je me sens limité par mes désirs ? Mes peurs ? Ou est-ce que je sens que je suis libre d'eux ?
5. **Kala** : Qui suis-je ? Suis-je limité dans mon pouvoir, par mes habitudes, mes circonstances ou mes conditions ? Le karma me limite-t-il ? Ou est-ce que je peux ressentir l'accès à un pouvoir illimité ?

En méditant sur eux de manière somatique, vous pouvez dissoudre l'illusion de la limitation et l'apparence de séparation de la conscience de soi rayonnante.

Ishvara est le Soi extraordinaire, qu'aucune affliction, aucune action, aucun fruit des actions ou aucune impression intérieure des désirs ne peut affecter. – Sûtra du Yoga I.24 (note 5)

Ishvara est un composé de Isha ou Siva, l'Être Suprême, et de svara, le vrai soi de chacun.

Les afflictions, appelées kleshas, sont les cinq sources de souffrance : l'ignorance de sa véritable identité, l'égoïsme, l'habitude de s'identifier à ce que l'on n'est pas, le corps, les émotions et les mouvements de l'esprit ; les actions sont le karma, leurs fruits sont les conséquences ; les impressions intérieures de désir font référence au conditionnement inconscient. Quelle partie de vous n'est pas touchée par l'un de ces éléments ?

Avec les cinq agents de Maya mentionnés ci-dessus, les trois modes de la nature, les gunas, tamas (inertie, fatigue, doute, confusion), rajas (agitation, dispersion), qui perturbent le troisième, sattva (calme, équilibre, compréhension), ces afflictions mettent à l'épreuve notre capacité à maintenir la perspective de Celui qui voit, la conscience de soi rayonnante. Notre nature humaine est un travail en cours. Toutes les pratiques du Kriya Yoga de Babaji, à commencer par les 18 asanas, le Kriya Kundalini Pranayama et les Dhyana Kriyas enseignés lors de la première initiation, facilitent le rappel de soi. Faites-les avec toute votre attention et votre aspiration, demeurez dans la perspective de Celui qui voit.

Au-delà de Maya

Les cinq tattvas ou principes les plus sublimes sont décrits ci-dessous.

Selon le Śhivaïsme du Cachemire, les tattvas ou les principes sont au nombre de trente-six. Ils commencent par la Réalité absolue dans son état transcendantal en tant que pure conscience ou Parama Śiva. Elle est pleinement complète ou pūrṇa à tous égards. C'est Bhairava. Selon l'étymologie, Bhairava signifie « celui dont la lumière de la conscience jointe à son pouvoir d'activité (kriya) comprend l'univers entier dans Son Soi ». Dans Tantraloka, Abhinavagupta donne de nombreuses interprétations du terme Bhairava.

Vient ensuite le tattva Śakti ou l'énergie de Śiva. Dans cet état, l'ānanda ou la félicité du Suprême est prédominante. Le tattva Śakti amorce la polarité du « je » et du « ceci ». Cela s'est d'abord manifesté en tant que Nada, vibration ou son, Aum, en tant que bindu, points ou graines.

Le tattva Śakti s'exprime comme le pouvoir de la volonté ou icchā śakti. L'absolu dans cet état est appelé Sadāśiva. Dans cet état, l'expérience est « Je suis ceci ». « Je » est plus important que « ceci ». Le Sadāśiva est la première manifestation ou ābhāsa. La conscience est perceptible à elle-même créant ainsi l'existence d'un sujet et d'un objet.

La jñāna śakti ou le pouvoir de la connaissance devient prédominante ensuite. Le tattva ici est Íśvara ou le tattva Aíśvarya. Ici, le « ceci » devient plus prédominant que celui de l'état Sadāśiva.

La kriya śakti ou le pouvoir d'action vient ensuite au premier plan et elle est représentée par le Sadvidya ou le tattva suddha vidya. À ce stade, « je » et « ceci » ont la même importance. L'expérience de cet état est appelée parāpara ou dualité moniste qui est un état intermédiaire entre para ou étatmoniste suprême et apara ou « état dualiste » inférier.

Après l'état sadvidya, les cinq agents de Maya, les voiles ou kañcuka entrent en jeu.

Les cinq tattvas sublimes ci-dessus sont d'abord aperçus dans un état d'absorption cognitive, ou samadhi.

Maintenant, asseyez-vous tranquillement et méditez silencieusement sur chacune des phrases suivantes qui les résument. Détendez d'abord le corps et soyez comme le ciel, très calme. Après avoir répété chacune des phrases suivantes, allez au-delà des mots et devenez la présence Témoin :

- a) Je suis ceci je suis ; (silence).
- b) Ceci je suis ; (silence).
- c) Je suis ceci ; (silence).
- d) Ceci est ; (silence).
- e) Je suis ; (silence).

Il existe une conscience de soi rayonnante où je peux demeurer, et qui est subtile, spacieuse, indéniable, omniprésente, en dehors du temps, de l'espace, de la limitation. Elle est présente avant et après le surgissement de l'esprit. Lorsque vous y demeurez, remarquez comment la pensée « je » réapparaît et redirige votre attention vers le monde. Voyez-les simplement comme des pensées à libérer. Disparaissez dans la source. Revenez en paix.

Note 1 : Faire l'opposé : les cinq clés du Yoga pour avoir de bonnes relations :

<https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>

Note 2 : Tapas, article du Journal, septembre 2006 :

<https://www.babajiskriyayoga.net/french/flexpaper-ui/Journal-F-Fall-03-art.php>

Note 3 : Aspiration, article du Journal, hiver 2006 :

https://www.babajiskriyayoga.net/french/articles/art_28.htm

Note 4 : The Resonance Theory of Consciousness :

https://getpocket.com/explore/item/could-consciousness-all-come-down-to-the-way-things-vibrate?utm_source=emails&utm_medium=social

L'auteur écrit :

« Sur la base du comportement observé des entités qui nous entourent, des électrons aux atomes en passant par les molécules, les bactéries, les souris, les chauves-souris, les rats, et ainsi de suite, nous suggérons que toutes les choses peuvent être considérées comme au moins un peu conscientes. Cela semble étrange à première vue, mais le « panpsychisme » - l'idée que toute matière est associée à une certaine conscience - est une position de plus en plus acceptée en ce qui concerne la nature de la conscience. »

<https://www.scientificamerican.com/article/is-consciousness-universal/>

Note 5 : Les Sûtras du Kriya Yoga de Patanjali et des Siddhas, par M. Govindan :

<https://www.babajiskriyayoga.net/french/bookstore.htm>

Yoga au masculin et méditation (partie 1)

Patrick Vesin (Swami Aksharananda)



Historiquement, le Hatha-Yoga (le yoga physique) - la branche du Yoga la plus répandue actuellement en Occident -, a deux fondateurs : le sage mythique Matsyendranath et son disciple Gorakshshanath.

Parmi les nombreux traités traditionnels de Hatha-Yoga, quatre d'entre eux doivent retenir notre attention : le Goraksha-shataka et, de la fin du Moyen Âge, la Hatha-Yoga-Pradipika ('la petite lampe du Hatha-Yoga', une référence de base), la Gheranda-Samhita et la Shiva-Samhita.

Selon les informations que nous avons, il y a peu de traces de femmes-yogi dans la littérature ancienne du Yoga (autant chez les Maîtres de yoga que chez leurs disciples).

Traditionnellement en Inde, ce sont les hommes en très grande majorité qui ont enseigné et pratiqué le Yoga.

De même, les Maîtres réputés de l'époque moderne sont majoritairement des hommes.

Citons en particulier Swami Sivananda de Rishikesh, Swami Vishnu-Devananda, Shri Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois, T.K.V Desikashar, Yogi Bhajan, André van Lysebeth.



Les femmes apparaissent dans le Yoga vers le milieu du 20^{ème} siècle. Citons Indra Devi, Eva Ruchpaul, Vanda Scaravelli, et plus récemment Geeta Iyengar. (1)

Au Canada, Esther Myers (Ontario), Suzanne Piuze et Colette Maher au Québec.

Depuis la création du Hatha-Yoga, de nombreuses approches se sont développées: Hatha-Yoga, Sivananda, Iyengar, Ashtanga, Power-Yoga, Viniyoga, Kundalini, Vinyasa, Yin, Kriya-Yoga, Bikram, Ananda, Kripalu, Amrit, Ishta, Jivamukti, Svaroop, Tri-Yoga, Yoga égyptien, Yoga tibétain, Yoga sportif, Yoga pré et postnatal, Yoga aux enfants, Yoga aux aînés, Yoga sur chaise, Yoga utilisant des accessoires ou un partenaire, etc.

Ce n'est pas le choix qui manque! Quel style de Hatha-Yoga choisir ? Il est fort possible que ce choix ne soit pas toujours facile à faire, autant pour les femmes que pour les hommes.

Mais au-delà des styles, qu'est-ce qui empêche encore un homme de s'inscrire à un cours de Yoga ?

Il faut bien comprendre qu'au départ, le Yoga introduit en Occident a été d'abord et avant tout la forme physique du Yoga, avec les postures yogiques (asana), les techniques respiratoires (pranayama), la relaxation, et parfois, je dis bien parfois, un peu de méditation (dhyana); et parfois encore, des éléments de la culture yogique et spirituelle de l'Inde, avec entre autres des rituels, des chants sacrés (kirtan), des mantras, la référence à des divinités symboliques de l'Inde, etc.

Cette discipline physique (ou plus précisément, psycho-corporelle) pouvant être des plus profitables pour les femmes comme pour les hommes, qu'est-ce qui peut expliquer la grande différence de proportion femmes-hommes dans les cours de yoga?

Quelques tentatives d'explication

1- L'aspect postural de la pratique yogique ayant été mis de l'avant au départ, l'argument « je ne suis pas assez souple » est une excuse qui a longtemps tenu la route, et qui la tient encore chez les hommes, bien que de moins en moins invoquée.

Sous-entendu : 'je ne serai pas performant' ! Mais c'est comme si vous vouliez apprendre à nager et que vous me disiez : 'je ne m'inscrirai pas, car je nage comme une roche !' Un éléphant entier, ça se mange une bouchée à la fois, dit-on...

Comme dans toute discipline, la patience, la persévérance et la pratique doivent être au rendez-vous.

2- L'aspect spirituel du Yoga traditionnel qui se manifeste à travers une dimension d'intériorité, celle-ci pouvant être un frein chez l'homme d'Occident peu enclin à se pencher sur sa réalité intérieure, alors qu'il s'agit là d'une qualité de nature typiquement féminine. Surtout si l'enseignant(e) met de l'avant cet aspect dans ses cours.

Je réfère ici aux principes féminin-masculin de la Loi de Polarité, présents en tout être, homme ou femme. Dans son incarnation, l'homme aura à développer ses qualités féminines (intuition, réceptivité, écoute, amour inconditionnel, compassion, intelligence émotionnelle, douceur, calme, intériorisation, etc.) et la femme, ses qualités masculines (raison/intellect, action, affirmation de soi, combativité, force, ambition/réussite, autorité, etc.). Ceci s'inscrit dans le cadre de la 'loi naturelle', à savoir ce que la Vie nous enseigne et non ce que nous inculque la société.

Dans un monde aujourd'hui dominé par les valeurs masculines, l'attitude féminine qui laisse agir à travers soi une force plus grande que soi, est souvent oubliée ou peut faire peur aux hommes habitués à tout vouloir contrôler!

3- Le Yoga perçu comme une nouvelle religion, avec son encens, ses bougies, ses rituels, etc. présents dans certains cours ! À cause de cette fausse perception, des hommes et des femmes ont pu rejeter le Yoga en bloc, en particulier dans le contexte québécois où beaucoup ont tourné le dos à la religion catholique. D'un autre côté, des croyants et croyantes, auxquels le Yoga aurait pu être des plus bénéfiques, s'en sont éloignés se sentant menacés dans leurs convictions religieuses.

4- Le Yoga, une activité pour les femmes
Depuis de nombreuses années nous voyions très souvent dans les livres sur le Yoga ou dans les publicités voulant vendre des produits se rapportant au Yoga, des femmes fines, en forme, rayonnant la santé, revêtues d'une tenue de yoga 'dernière mode'.
Pas étonnant que les hommes ne se soient pas sentis concernés...

5- Le malaise de se retrouver dans une classe très majoritairement féminine avec des femmes plus « performantes » que soi, à commencer par l'enseignant s'il est une femme, et d'avoir à montrer ses limites, son manque de souplesse, son incompétence, donc une certaine vulnérabilité.

Pas facile pour beaucoup d'hommes de laisser tomber les masques !

6- La difficulté d'être libre du regard des autres hommes s'ils apprenaient que je fais du Yoga, activité majoritairement pratiquée par des femmes!

7- Pratiquer la méditation ?

« Mes pensées sont un obstacle ».

« Ça n'arrête pas de tourner dans ma tête ! ».

« Arrêter de penser? Je n'y arrive pas ».

« Faire le vide mental : mission impossible pour moi ! »

« La méditation ce n'est pas pour moi ! ».

8- Considérer le fait de s'arrêter comme une perte de temps
Comportement bien masculin : Action, Action, Action... être dans l'action et oublier la Loi de la Dualité : le jour, la nuit / l'activité, la passivité / le chaud, le froid, etc. Même les athlètes de haut niveau habitués à performer ont des périodes de

récupération afin d'éviter le surentraînement et ses conséquences négatives.

Et pourquoi pas le Yoga? Pourquoi pratiquer le Yoga quand on est un homme ?

D'abord, une bonne nouvelle. Selon un sondage du magazine 'Yoga Journal', les hommes représenteraient désormais 23 % des participant(e)s dans les cours de yoga en Amérique. (2)

Les hommes se sentent de plus en plus concernés. Que peuvent-ils en retirer?

1- Les postures (asana) ont des effets bénéfiques sur la colonne vertébrale, les systèmes circulatoire, nerveux, glandulaire, respiratoire, digestif. Le Yoga accroît l'énergie ; il augmente la résistance à la fatigue et à la maladie. Grâce aux étirements, il y a diminution de la tension sur les articulations, et des maux et douleurs qui y sont associés. Il permet de rétablir un contact plus profond avec le corps pour mieux le connaître, de prendre conscience de ses tensions musculaires et d'éviter de les accumuler, et répondre ainsi à ses besoins.

Aujourd'hui le Yoga est de plus en plus recommandé par les médecins. Outre de nombreux bienfaits reconnus scientifiquement, il permet d'augmenter la résistance immunitaire face aux maladies.

« La pratique du yoga permet de garder la forme, tant celle du corps que celle de l'esprit. » (3)



Patrick Vesin (Swami Aksharananda)

Il débute sa quête spirituelle (Raja Yoga) à Montréal en 1976 auprès de Swami Shraddhananda et Swami Madhurananda (lignée Saraswati de Swami Sivananda de Rishikesh en Inde). En 1984, à travers cette démarche, il reçoit son nom initiatique Swami Aksharananda qui témoigne de son engagement dans la voie du Yoga. Sa quête spirituelle l'amène également à poursuivre sa démarche auprès du Maître français Arnaud Desjardins (séjours à l'ashram en France et au Québec) et le Maître indien Swami Shyam (séjours à l'ashram à Kullu en Inde). Il est ceinture noire 6^e dan en judo.

Le silence

Nathalie Perret swami Dhyānānanda



Beaucoup de personnes ont peur du silence, comme du vide, de la solitude et bien sûr de la mort. Alors elles cherchent à se distraire à tout prix. Notre société promeut un bruit incessant : un flot d'informations continu, la nécessité permanente d'agir ... Peut-on trouver la paix si on se laisse complètement imprégner par ce bruit continu? N'a-t-on pas plutôt besoin de s'arrêter et de porter attention à la Source silencieuse?

Qu'est-ce que le silence? Par définition, c'est l'absence de bruit, l'action de se taire, de ne pas s'exprimer. Mais est-ce donc exclusivement lié à nos actions, ou plutôt l'abstinence temporaire volontaire d'émettre un son? Ou bien est-ce le substrat permanent et éternel de toute manifestation?

En musique

Le silence représente une valeur temporelle qui permet de séparer et de différencier des notes afin de mettre en évidence leurs relations. Mais pour de nombreux musiciens, c'est aussi beaucoup plus que cela!

Comme dans une phrase, le silence apporte dans la musique une ponctuation, un rythme et une ambiance. Ainsi, c'est aussi le silence sacré qui jaillit, à la demande de l'artiste, en début de pièce, la plénitude à la fin d'une œuvre, le suspens entre deux morceaux, la pause qui souligne la répétition d'un thème, le



temps suspendu avant l'arrivée tonitruante de nouveaux instruments.

Pour John Cage, bien connu pour son morceau de silence 4'33", le silence est comme un verre vide dans lequel à n'importe quel moment quelque chose peut être versé.

Vladimir Jankélévitch distingue deux types de silence : l'Indicible et l'Ineffable. À la différence de l'Indicible, l'Ineffable est un silence lié à l'infini, qui inclut une infinie possibilité d'être et d'advenir, la richesse de la plénitude ne pouvant être décrite. Selon Jankélévitch, le silence est « milieu atmosphérique où les accords respirent » ou, par une belle métaphore : « Le silence est le désert où fleurit la musique, et la musique, cette fleur du désert, est elle-même une sorte de mystérieux silence. »

En sciences

Le silence est considéré comme l'absence de perceptions sonores. La capacité de percevoir des sons est limitée par les caractéristiques de l'instrument de mesure, oreille ou appareil : gamme de fréquences, intensité, durée, bruit de fond... Dans une chambre sourde (anéchoïque), très isolée, il est possible de percevoir des bruits internes physiologiques (ex : digestion, pression sanguine, système nerveux), ce qui peut être très perturbant.

En psychologie, on observe que le silence peut être perçu de façons très diverses: comme apaisant, oppressant, admiratif, ignorant, méprisant, indifférent... Il est donc très lié aux émotions et activités du mental.

Le silence absolu existe-t-il?

En physique, le silence est défini par l'absence d'ondes sonores. Le son est une vibration mécanique qui nécessite un milieu (ex air) pour se propager. Contrairement à la lumière, le son ne peut pas se propager dans le vide. Toute vibration génère des ondes, l'absence de vibrations ne serait donc possible qu'à la température absolue, ou dans le vide absolu. Dans le monde de l'infiniment petit, selon la théorie quantique, il est impossible de mesurer simultanément la position et la vitesse d'une particule. Par conséquent, une particule ne peut donc jamais être au repos (sinon on pourrait déterminer sa position). L'univers à l'état fondamental contient toujours une certaine énergie, appelée énergie du vide, qui permet à des particules virtuelles de se manifester sous forme de fluctuations. Le monde quantique n'est jamais immobile.

Si le silence n'est pas absolu dans notre réalité matérielle animée

par le mouvement et le changement, cela n'implique pas que le silence absolu n'existe pas dans une autre dimension.

En yoga

Garder le silence (Maun sadhana) est une pratique de purification bien connue en yoga. Faire vœux de silence pour quelques heures, quelques jours ou années est une pratique très bénéfique et toujours actuelle. Selon Dr Satish K Kapoor, Maun sadhana est la célébration du sacré dans la solitude du soi. Le silence approfondit la compréhension de soi. Il se développe en trois étapes :

- Vak maun, le silence de la parole. On a souvent tendance à gaspiller notre énergie Prana en paroles inutiles. La parole peut aussi parfois être violente et blesser les autres. Le silence n'est pas une fuite mais une restriction volontaire et consciente pour éviter de nourrir les conflits et faire plus de place au Soi.

- Chitta mauna, le silence de l'esprit, avec trois aspects : Buddhi maun, le silence de l'intellect, Ahamkara maun, le silence de l'égo, et Iccha maun, le silence du désir. C'est un état de prise de conscience, pas de répression.

- Indriya maun, le silence des sens, qui apparaît en retirant chaque sens des objets perçus qui dissipent l'attention.

Le silence est stabilisé par l'attention à l'espace vide, pur, de la conscience qui accueille le flux des pensées et émotions qui passent dans un processus sans fin. La méditation favorise le silence dans les trois états de conscience (Jagrat, l'état d'éveil, Svapna, l'état de rêve et Sushupti, le sommeil profond).

Le silence, lorsque l'esprit est calme, favorise la disponibilité, l'ouverture à la perception du sacré. Avec la pratique, le silence pénètre chaque pore de l'être et se reflète dans l'attitude, le comportement et les actions. Le silence a un pouvoir purificateur et aide à maîtriser les émotions.

Le Nidra Yoga peut aussi amener les pratiquants au silence intérieur par la modification des conflits psychologiques pendant la relaxation très profonde. Dans le silence, il est possible de réaliser l'essence du Yoga, de reconnaître clairement ce qu'est la réalité. L'état d'unité ou l'état de Yoga peut seulement être réalisé quand l'esprit clair et silencieux perçoit sa propre véritable nature (André Riehl).

Quelques magnifiques citations:

« Le vrai silence signifie qu'en fait le mental n'a nulle part où aller. »
Ma Anandamayi



« Le Silence est notre véritable nature. Ce que nous sommes fondamentalement n'est que Silence, libre d'un commencement et d'une fin. Il fut avant le commencement de toute chose. Sans cause, sa grandeur est son existence même. Silence, origine de tout objet, lumière qui donne aux objets aspect et forme. Tout mouvement, toute activité est harmonisée par le Silence. Silence sans opposition au bruit, au-delà du positif et du négatif. Dissolution de tout objet, sans relation avec aucune expression mentale, silence libre à jamais du mental. Jamais défini, mais ressenti car plus proche que le plus proche. Le Silence est liberté sans restriction ni centre; il est notre totalité, ni à l'intérieur ni à l'extérieur du corps. Le Silence est joie, non plaisir; il n'est pas psychologique, senti sans quelqu'un qui sent, sans intermédiaire. Sacré, Grâce salutaire, sans peur. Toute autonomie comme l'Amour et la Beauté, intouchable par le temps. Méditation libre de toute intention, libre d'un méditant. Absence de soi, Silence, Absence de l'Absence. Le son qui vient du Silence est Musique. Toute activité est créative lorsqu'elle vient du Silence. Il est constamment un nouveau commencement. Le Silence précède la parole et la poésie, la musique et tout art. Le Silence est l'origine de toute activité créatrice. Ce qui crée vraiment dans le monde, c'est la vérité. Le Silence est le monde. Le Silence est Vérité. Celui qui est établi dans le Silence vit dans une offrande constante, une prière sans demande, remerciement, amour permanent.

Expliquer le silence ne fait que produire du bruit...le silence est déjà en vous, il suffit de l'écouter... » Jean Klein

« Il y a là, dans ce qui précède toute pensée, un extraordinaire silence sans limite, comme infini. Un parfum d'éternité, car là, le temps n'existe pas. Il n'est plus.

Il semble qu'il y ait une origine à ce silence. Une origine qui est Amour. » André Riehl

« En vous, ouvrez la sensibilité au retour à la source du cœur/ conscience par la compréhension que le silence émerge du souffle, qu'il se traduit par une absence de discours intérieur et non par une cessation d'activité cérébrale et que ce silence se traduit par une joie simple et communicative, la joie organique du Spanda. Souffle, présence, silence intérieur, joie. L'enchaînement est simple. Comme le silence est un concept et que nous l'expérimentons rarement, que peut-on faire pour le vivre hors de la méditation? La musique, les arts, la fascination du réel induisent le silence intérieur. Les micro-pratiques nous font entrer de plain-pied dans ce silence. Une suralimentation spirituelle crée au contraire une plus grande

confusion, une plus grande errance mentale. Un seul instant d'unité avec le réel est plus riche que l'accumulation de tous les savoirs. »

Daniel Odier

Pratique

Lorsque notre attention se porte vers l'extérieur, vers le monde, le silence révèle nos peurs, nos manques, de l'anxiété... Mais si l'attention se porte vers « l'intérieur », vers ce qu'on est vraiment, alors le silence est plénitude, quiétude.

Le silence est ce qui accueille chaque son. Il est beaucoup plus vaste que les bruits qui passent. Il a toujours été là, il est éternel. Sans lui, on ne peut pas entendre. Alors arrêtons-nous enfin, et portons attention à l'espace silencieux unique où tout apparaît, afin de mieux se laisser porter par la symphonie de la Vie!

« Dans la méditation passive, vous ne faites rien. C'est comme si vous faisiez passivement l'unité avec le silence. Relaxez-vous physiquement et mentalement. C'est tout. Et vous percevez le silence. Vous n'avez rien à faire pour cela. Il est là. Et vous le voyez. » Oh ! Il est là, comme s'il était partout. » Et aussitôt que vous voyez cela, le silence pénètre en vous. Car le silence est ici...Le silence est là...Le silence est partout... Ainsi, il doit être ici aussi. Vous vous immergez dans le silence. »

Swami Prajnanpad

Alors, vraiment, «Laissez le silence vous emmener au cœur de la vie». Rumi



Nathalie Perret swami Dhyānānanda
Ph.D. en physique, enseignante de yoga

www.yogalumiere.com
www.minutedeserenite.wordpress.com