{layout header="n" footer="n" leftcolumn="n" rightcolumn="n" fullwidth="y" contentwidth="80%" bgimage="tiki-download_wiki_attachment.php?attId=97" bgrepeat="repeat" topmargin="1%" contentbg="#F6F3D1B3" contenttextcolor="#000" contentradius="0" contentboxshadow="rgba(0, 0, 0, 0.2)" actionbuttons="n" topbar="n" pagetopbar="n" pagebottombar="n"}



# Yoga, compagnon d’une vie

## Les débuts

Le yoga est entré dans ma vie peu après la naissance de ma fille, j’avais alors 22 ans. Grâce à cette naissance, j’ai vécu une véritable « union » (yug) avec une dimension grandiose qui me dépassait et m’a transformée. D’abord un sentiment profond d’être reliée à toutes les femmes, de ma fille nouvellement née jusqu’à la toute première femme et mère de l’humanité; puis, l’impression d’un lien sacré avec la Source. Enfant, j’étais très mystique, mais la religion de mon enfance m’a rapidement montré ses limites. Dès l’adolescence, elle m’est apparue trop étriquée, pas suffisamment inclusive, et je l’ai mise de côté.

**Table des matières:**


- Avantages de vous joindre à notre communauté, autres méthode de paiement pour l'adhésion
  - Écrivez-nous
  - Consultez cette maquette
  - Ce site est propulsé par chacun de nos membres

- Devenez membre
    - Nous demandons une contribution consciente
    - Voici des exemples
- Yoga, compagnon d'une vie
    - Les débuts
    - Puis vient l'épreuve
    - La polarité dans tout ça…
    - Un Compostelle gaspésien
- En tout temps
    - Pour vous abonner, rendez-vous sur
- De plus, consultez ces informations supplémentaires
    - Dites que vous nous aimez sur Google
- Contacts - Info - Q&A
    - Par courrier électronique
- Liens intéressants
- Pages reliés à celle-ci


Et voilà que cette expérience de la mise au monde de mon enfant me projette dans un espace tellement grand, tellement plein d'amour que je n'ai eu de cesse de chercher un moyen d'y retourner par la suite. Ne connaissant du yoga que le nom, j'avais tout de même l'intuition profonde que je devais en découvrir l'essence.

Nous sommes en 1972, à Vancouver. Les approches orientales commencent à faire parler d'elles, et le yoga en fait partie. Sans hésiter, je m'inscris à un premier cours, ayant l'intuition que j'y trouverais le sens de ma quête. Ce premier contact n'a pas été très concluant, quelque chose manquait, je n'y ai pas vraiment trouvé ce lien profond avec le sacré que je recherchais. Puis de retour au Québec et après une pratique de yoga en solitaire de quelques années, la Vie met sur mon chemin celui qui me fera découvrir le sens profond du yoga, à travers l'enseignement du Viniyoga. J'ai réalisé alors que le yoga était beaucoup plus que de simples postures; il m'était enfin révélé dans toute sa grandeur, entre autres à travers le texte de Patanjali, les Yoga-Sutras.

Devenue enseignante, puis formatrice, sous la guidance de Claude Maréchal, je continue toujours d'approfondir ce chemin vers la Source.

# Puis vient l'épreuve

J'ai alors 47 ans; j'occupe un poste de responsabilité dans le domaine de la santé. Financièrement, les choses vont bien, mon mari et moi cumulons un salaire très intéressant. Mais notre mariage bat de l'aile depuis quelques années, et c'est le divorce. J'ai l'impression que ma vie m'échappe, le chagrin est omniprésent et bien que cette séparation soit prévisible, je la vis comme un choc intense. Pendant quelques semaines, je mange à peine pour survivre; mon « si précieux » appétit m'abandonne (dans mon cas, c'est un signe grave de malaise); je maigris, mon sommeil est perturbé (cela aussi est très rare chez-moi). Bref, rien ne va plus, sauf le yoga. Bien que mes pratiques soient alors plus courtes et moins intenses, je regagne quand même mon tapis tous les matins et je m'en sens plus apaisée.

À la première occasion, je rencontre mon professeur, Claude Maréchal, lors de l'un de ses passages au Québec; ce dernier me propose une séance qui, petit à petit, me sortira de ma léthargie et me permettra de revoir mes priorités dans l'existence. Je démissionne donc du Réseau de la santé, je déménage dans une autre région et je

décide de vivre de mes autres passions, le yoga et la polarité. Jamais, je n'ai regretté ce choix, malgré l'insécurité financière que j'ai souvent connue.

# La polarité dans tout ça…

En parallèle à ma formation à l'enseignement du yoga, j'ai commencé une formation à la thérapie par la polarité. Un des fondements de la polarité est le système des 5 éléments indiens (terre, eau, feu, air et espace ou éther). Ne trouve-t-on pas un enseignement semblable dans les Yoga Sutra de Patanjali, entre autres dans le chapitre 2 (II, 18) et plus loin dans le 3ème chapitre (III, 44)? Cette découverte est devenue une bougie d'allumage dans la suite de mon parcours. Recherches et expérimentations personnelles et auprès d'autres personnes m'ont amenée à développer une approche alliant une notion importante, celle des éléments de la polarité et une pratique visant à retrouver l'équilibre et l'harmonie de ces éléments. Plus tard, ceci a entrainé la rédaction d'un document1 qui circule maintenant parmi plusieurs adeptes du Viniyoga.

Près de 30 ans me séparent de cette première étincelle mais ma démarche est toujours active; c'est devenu un véritable samyama, une démarche soutenue qui marque profondément chaque geste quotidien. À chaque matin, en me posant sur mon tapis, je me demande quel est l'élément qui pourrait le mieux maintenir mon équilibre intérieur aujourd'hui, et je choisis ma séance en conséquence. Besoin d'enracinement? Ce sera une séance de type Terre. Besoin de tendresse? Une séance Eau avec ses grandes ouvertures du bassin viendra à la rescousse, ainsi de suite. La pratique du yoga est mon remède; c'est mon somnifère, mon anti-inflammatoire, mon antidépresseur, etc.

# Un Compostelle gaspésien



En plus de ma pratique quotidienne du yoga, la marche en nature demeure une source de grande joie pour moi. Voilà qu'arrivent mes 60 ans. Déjà, il me semble que mes 22 ans viennent tout juste de passer!

60 ans est une étape importante dans la vie d'un être humain et je souhaitais la souligner d'une manière spéciale; une longue marche m'est alors apparue comme ce cadeau à m'offrir. Ma carrière d'enseignante du yoga en région, bien que très enrichissante sur le plan humain, ne me permettait pas d'entreprendre le célèbre pèlerinage de Compostelle. Le périple de St-Jacques s'est donc transporté en Gaspésie. J'ai donc marché, en solitaire, longeant la côte gaspésienne de Gaspé jusqu'à Pointe-à-la-Croix, un trajet d'environ de 300 kilomètres. Que de découvertes, pas tant du paysage, bien que superbe et assez bien connue de la gaspésienne que je suis, mais intérieures et humaines! Tous les matins me voyaient allonger mon tapis dans les endroits les plus insolites pour faire ma pratique quotidienne de yoga.

Et la joie m'habitait, malgré la pluie qui a sévi durant toute la première semaine, malgré les ampoules aux pieds et le trop lourd sac à dos. Les marques profondes laissées par cette longue marche ont forgé la suite de ma vie et sont encore présentes, 10 années plus tard.

Quelques mois après cette marche, j'ai quitté le centre de yoga que j'avais fondé à Rimouski et suis venue m'installer dans ma Gaspésie natale pour poursuivre mon chemin et tenter d'implanter la pensée Viniyoga en Gaspésie.

La formation à l'enseignement du yoga, des leçons individuelles, des retraites sur la voie des éléments ainsi que la rédaction de sessions de yoga pour les enseignantes et les enseignants occupent mes journées. Un projet de formation à l'enseignement individuel du yoga à la lumière des éléments prend forme et sera offert aux enseignantes et aux enseignants à partir de l'année 2021.




Dans les prochaines parutions de ce journal, je vous entretiendrai de ce fabuleux système des 5 éléments indiens en expliquant d'abord leur présence et leurs interactions les unes avec les autres dans la nature qui nous entoure. La terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace sont à la fois des éléments de la nature et également des éléments de notre propre constitution, comme nous l'enseignent le yoga et l'ayurvéda. Comprendre les liens des éléments entre eux dans la nature nous fera également comprendre leurs relations à l'intérieur de nous.

Par la suite, nous ferons la connaissance de chacun de ces éléments dans leur dimensions physique, psychique et spirituelle ainsi que la manière de maintenir ou d'en retrouver l'équilibre, à travers une pratique de yoga ajustée à nos besoins; ces derniers sont le résultat du déséquilibre d'un ou de plusieurs de ces éléments en nous. Cette méthode fait partie de mes outils de soins personnels et également de ceux que j'utilise pour les personnes que je rencontre dans le cadre de mes rencontres individuelles en yoga.

Lise Poirier

Formatrice d'enseignants de viniyoga, Professeure de viniyoga et Thérapeute en


Le magazine numérique du yoga est toujours intéressé par vos idées, articles, photos et illustrations.
media@satoshi. yoga
Pour les membres de Yoga Partout

# En tout temps

Affichez vos évènements au calendrier de ce magazine sur YogaPartout.com
Expédiez votre info à : calendrier -a commercial - yogapartout.com
01-514-883-1922 Tout sur : https://yogapartout.com/Annoncez
Satoshi.Yoga 108.2

## Pour vous abonner, rendez-vous sur

http://satoshi.yoga/NOW


---

# De plus, consultez ces informations supplémentaires

## Dites que vous nous aimez sur Google

Allez sur la page Google maps cliquant ici et voyez notre drapeau

Je m'inscris a YogaPartout pour une année: Paiement par carte de crédit
PayPal - Interac - Chèque
Avantages et bénéfices de cette plateforme participative
Adhérez à notre magazine pour une année
Avantages et bénéfices d'adhérer à notre communauté
Quand c'est gratuit, cela veut dire que c'est vous le moteur
Exemples de pages membres en rêgle
Pour une année, en Euros, le montant suggéré est de 27 EU

# Contacts - Info - Q&A

## Rejoignez le co-gestionnaire

Pour l'instant, ce site est administré/controlé par une personne. Voyez les termes et conditions sur ce sujet sur cette page

## Par courrier électronique

## Par What's app: 01-514-883-1922

# Liens intéressants

- Vous êtes ici, sur la page de mon histoire - article gratuit
- Mon histoire
- Ma page
- Les vicissitudes de la vie: comment se libérer de la souffrance chronique

# Pages reliés à celle-ci

[+]