

108.1 - Le magazine numérique du yoga

Aussi imprimé

Présentation des professeurs et premiers articles

Produit par <http://satoshi.yoga>

Le magazine numérique du yoga a maintenant son site web: Satoshi.Yoga

Pourquoi un magazine électronique avec ce nom bizarre?

Cette année, YogaPartout célèbre ses dix ans d'existence. Ce n'est quand même pas banal! Depuis le tout début, je me remets en question. Comme dit la chanson de Plastic Bertrand : Stop, encore. Je m'arrête où je continue?

Un sankalpa, c'est une affirmation. Mon sankalpa pour YogaPartout depuis tout ce temps est de faire quelque chose de plus grand que moi, d'être utile à l'humanité. Je me suis régulièrement demandé, depuis que je gère YogaPartout, comment faire pour redonner au yoga ce que le yoga m'apporte. Je veux changer le monde, continuer de vivre cette paix et cette sérénité en moi et autour de moi. Comme j'aime bien répéter cette phrase que j'ai entendu la première fois de la prof de Deepak Chopra, Tara

“

*Ça m'a pris dix ans pour
devenir un succès instantané*

Alors, pourquoi ce nom qui ressemble à Satori? La première fois que j'ai entendu cette expression qui veut dire librement « éveil spirituel », c'est de la bouche de Swami Sai Shivananda de la Fédération francophone de yoga. Ça m'a immédiatement plu. À vous de découvrir sur votre fureteur préféré tout le mysticisme qui entoure cette expression relié à la nouvelle économie : Satoshi.

Bonne lecture

Daniel Gauthier

Contactez Daniel via daniel@satoshi.yoga

L'essentiel est de retransmettre (Patrick Vesin)



J'ai commencé la pratique du judo en 1962 quand j'avais huit ans et demi. Durant mon adolescence, la spiritualité des arts martiaux m'attire beaucoup et je lis des livres sur le sujet : L'esprit du judo-Entretiens avec mon Maître, Judo, école de vie, Le Judo de l'Esprit. La lecture de ces livres ne fait que confirmer mon intérêt pour la spiritualité. J'ai actuellement la ceinture noire 5ième dan en judo et je poursuis mon entraînement.

Durant cette période, les astronautes, les alpinistes, les navigateurs en solitaire me fascinent. Je comprends aujourd'hui que derrière cela se cachait une quête de l'Absolu, un désir profond de dépasser les limites du quotidien.

Je me rappelle encore les deux premiers livres que j'ai lus sur le yoga et le bouddhisme : La Lumière du Dharma, les grands principes du bouddhisme tibétain par le Dalaï Lama et Sri Aurobindo ou L'Aventure de la Conscience par Satprem. J'écris un article sur le Bouddha dans le journal du collège la dernière année de mes études collégiales.

En 1972, je suis admis dans une école de pilotage qui forme des pilotes de ligne. Me sentant mal à l'aise avec la philosophie de l'école et le décès de mon père alors que je n'ai que 19 ans, m'amenant à me poser des questions sur le sens de la vie, je quitte l'institut en 1974.

Les circonstances font que je me retrouve en février 1976 dans un séminaire de Raja Yoga (enseignement se rapportant à la vie intérieure de la personne) au centre de yoga Le Lotus (à Montréal au Québec) alors que je ne cherche pas du tout à faire du yoga. J'y commence ma quête spirituelle consciente auprès de Swami Shraddhananda et Swami Madhurananda (lignée Saraswati de Swami Sivananda de Rishikesh en Inde).

J'y rencontre des personnes marquantes : André Poray, chercheur sur le cheminement spirituel, qui me fait découvrir des mantras tibétains enregistrés au monastère du Dalaï Lama, le docteur Frédéric Lefébure (qui s'intéresse au phosphène et au mixagephosphénique), Jean Herbert, disciple de Sri Aurobindo et directeur de la collection Spiritualités Vivantes aux Éditions Albin Michel.

Déjà, à cette époque, j'ai un intérêt particulier pour l'enseignement puisque j'étudie à l'université pour devenir éducateur physique et j'y obtiens mon diplôme. Ce contact avec le yoga m'amène à vouloir approfondir le travail corporel proposé par le Hatha Yoga.

Je fais une retraite d'un an (1978-1979) à l'ashram du Lotus (Raja Yoga, Hatha Yoga, Karma Yoga) et je poursuis depuis mon perfectionnement par diverses formations.

En 1979, je décide d'abandonner le monde de l'éducation physique et j'ouvre un centre de yoga à Sherbrooke (1979-1986).

En 1984, je reçois le nom initiatique Swami Aksharananda qui témoigne de mon engagement dans la voie du yoga. Ma quête spirituelle m'amène aussi à poursuivre ma démarche auprès du maître français Arnaud Desjardins grâce à de nombreux séjours à son ashram en France et au Québec et auprès du maître indien Swami Shyam (séjours à l'ashram à Kullu en Inde).

Au fil des années, j'ai formé des instructeurs de méditation et des professeurs de yoga. J'ai enseigné dans certaines universités, les milieux hospitaliers, certains services du Gouvernement du Québec et à l'Institut de formation continue du Québec.

J'ai également créé des CD sur la méditation, la relaxation, la gestion du stress. J'ai collaboré avec Locana Sansregret à la création de deux CD sur les mudras et au livre Yoga, solution anti-stress publié aux Éditions Quintessence.

Je suis l'auteur du programme de 28 méditations en ligne Méditer autrement
Je considère essentiel de retransmettre ce que j'ai reçu.

Patrick Vesin

Retrouvez d'autres articles de Patrick Vesin via <http://satoshi.yoga/Raja>

Contactez Patrick Vesin via patrick@satoshi.yoga

Les vrais buts du yoga (Hervé Blondon)



Tout a commencé avec la mort de ma mère. J'étais un illustrateur arrivé au sommet de son art, reconnu par ses pairs, récipiendaire de la médaille d'or de la "Society of Illustrators" de New York.

Le téléphone sonna, bruit strident au fond de mon bureau. Nous étions cinq amis de retour d'une soirée, assis dans le salon de mon appartement du Plateau, autour de quelques lignes de cocaïne les unes à côté des autres sur la table basse. La sonnerie me rappela qu'il était tôt: 6h, samedi matin.

Lorsque je décrochai le combiné, la voix de ma sœur m'annonça la mort de notre mère. Ce n'était pas une surprise, la maladie l'emportait, mais ce fut un coup dur pour le début de cette journée. J'étais gelé, drogué, je ne comprenais pas, mon cerveau était froid.

J'étais gelé, drogué, je ne comprenais pas ... (avec dans le corps) quelques lignes de cocaïne les unes à côté des autres...

Lorsque l'avion atterrit à Katmandou, une année s'était écoulée. Je touchai le sol et humai l'air lourd, chargé d'effluves d'encens et d'odeurs de toutes sortes. Je ne reconnaissais rien et pour cause: le Népal s'ouvrait à moi pour la première fois.

Il faisait nuit et tout était figé dans le temps mais aussi dans le contexte de l'époque. Les rebelles maoïstes voulaient prendre le pouvoir par la force, par la violence, par les bombes. Des barrages militaires faisait bruler des pneus pour éclairer les rues privées d'électricité et de jeunes soldats aux fusils prétentieux narguaient les rares touristes. Le maître que je venais rencontrer était un homme tranquille, entouré de sa femme et de ses jeunes enfants, Bhola et Umesh. Comme je venais lui demander les clés de la sagesse par l'apprentissage du yoga, il décida de m'envoyer méditer pendant dix jours dans un centre perché dans les hauts plateaux de la vallée.

Le onzième jour, je revins fourbu, malade. Dix jours sans parler ni pouvoir lire ou écrire, avec l'interdiction formelle de croiser le regard des autres. Neuf heures de méditation par jour, assis au sol, dans le froid glacial du mois de février. Je m'en foutais, je voulais comprendre les causes de la souffrance, cette souffrance intérieure qui avait fini par tuer ma mère. Le yoga débuta par les shatkarma (nettoyages intestinaux): je devais boire de quatre à seize litres d'eau tiède salée. Je me vidais, le maître voulait me nettoyer de fond en comble. Si je refusais, il me renvoyait. Docile, je m'exécutais sans broncher.

Les asanas (postures) arrivèrent après. Nous passions des heures le matin à travailler les articulations, les mouvements simples, si loin du yoga compliqué et superficiel que j'avais vu jusque-là.

Tout devenait clair, le Hatha Yoga s'immisçait en moi, dans la profondeur de mes fibres, si bien qu'à mon retour

j'ouvrais mon école, l'École Satyam, et je décidais d'investir mon temps, ma vie à l'enseignement du yoga traditionnel.

- Atha Yoganushsanam 1:1 Alors voici maintenant l'enseignement du Yoga
- Yoga citta vrtti nirodaha 1:2 Le yoga consiste à réduire les fluctuations du mental
- Vritti sarupyam ittaratra 1:3 Pour découvrir la véritable nature de notre âme.

Maya

L'illusion

Le yoga de [Patanjali](#) nous enseigne la contemplation de l'esprit par l'arrêt des sollicitations du mental. Ceci nous amène à la découverte de notre propre nature, la révélation de notre âme.

Bien sûr, arrêter le mouvement de nos pensées est impossible et croire que le mental puisse être vide est naïf. Par contre, garder l'esprit vigilant et neutre en ce qui a trait à notre mental est possible, que ce soit par l'apprentissage graduel des postures ou par la pratique soutenue de la méditation, puisque ceci nous apporte la concentration.

Le yoga n'est pas concerné par la vénération du corps ou le dépassement de soi mais bien par une direction introspective volontaire pour éviter toute forme de dispersion qui nous entraînerait dans la perte de la conscience lumineuse. Pour cela, il faut assumer les difficultés de se connaître et prendre l'attitude d'un guerrier (Vira). Lorsque ce dernier rencontre les pensées, il y découvre la Maya, l'illusion créée par les schémas éducatifs limités à son lieu et à sa culture. À la suite de ses apprentissages initiatiques, le yogi réalise les limitations de son mental et embrasse la voie du samadhi (conscience non dualiste) qui lui permettra l'éradication de toute forme de souffrance par la simple action d'être témoin.

De cet état naîtra une capacité de distinction entre sa présence et le sujet observé (personnes, lieu, événements, émotions), pour éviter de tout ramener à soi, terreau de la Maya et des états d'ignorance qui en découlent.

Le yogi ne se décourage jamais, d'où l'adjectif "courageux" (Bhadra) qui vient honorer son nom (Virabhadrasana).

Sa pratique est longue et laborieuse, mais toujours habitée par une légèreté, car émerveillé par ses découvertes et surtout par la capacité de ne jamais rien prendre pour acquis; dans le cas contraire, ce serait retomber dans l'illusion de ses schémas de pensée et donc de son ego.

Il faut en effet développer un certain courage pour passer à travers le processus de son évolution puisque ce ne sera pas toujours plaisant. Se rapprocher de soi, c'est aussi se rapprocher de ses ténèbres, de ses monstres intérieurs tout autant que de ses qualités lumineuses.

Le développement de Soi

Il faut en effet développer un certain courage pour passer à travers le processus de son évolution.

Dans la pratique du yoga, il n'y a aucun but, juste la contemplation de sa propre évolution et cette évolution n'a ni début ni fin et cela peut prendre plusieurs années pour découvrir les tendances de la Maya.

Elle peut nous prendre par surprise lorsqu'on pense avoir tout compris, tout acquis et bang ! Il suffit d'un événement contraire à nos principes pour retomber dans la dispersion, l'ignorance (avidya), pris dans ses filets. On en ressort déçu, voire découragé. Ceci peut prendre la forme d'une dépression spirituelle. Et c'est très sain, du moment que la conscience reste présente pour nous guider à voir clairement, car cette dépression n'est rien d'autre qu'un véritable réveil ! Oui, un réveil, car l'éveil n'existe pas, juste le réveil d'une torpeur illusoire qui nous enfermait dans un romantisme spirituel.

Il faut vivre la déception pour comprendre la portée de la Maya et les voiles qu'elle avait posés sur notre conscience !

Pour développer une attitude consciente, pratiquez vos postures sans vouloir atteindre quoi que ce soit. Méditez sans vouloir contrôler vos pensées ou votre souffle, mais prenez-en pleinement conscience sans plus. Restez présent au mouvement sans devenir ce mouvement. Laissez vivre ces phénomènes sans y mettre votre mot ou votre jugement. Détendez-vous pour vivre chaque chose dans sa valeur et non dans la valeur que vous voulez y mettre. De cette façon, vous percerez à travers l'illusion de vos schémas de pensée et vous deviendrez apte à vivre votre évolution en prenant une distance entre vous et votre vécu.

Hervé Blondon

Contactez Hervé Blondon via herve@satoshi.yoga

Retrouvez d'autres articles d'Hervé Blondon sur : <http://satoshi.yoga/Maya>

Le Yoga en union avec ce qui est (Nathalie Perret)



Commencer à faire du yoga pour réaliser que l'essentiel est d'être en Yoga, en union avec ce qui est.

Ma mère, ma première enseignante, a commencé à pratiquer le yoga à ma naissance et continue encore. Dans mon enfance, ma pratique du yoga était soit un parcours du combattant (gymnaste) parfois douloureux, à essayer de réaliser un semblant de posture de la chandelle (Sarvangasana) et de la charrue (Halasana), entre deux sauts sur le lit de mes parents, soit une galère à essayer vainement, sur les injonctions de ma mère, de respirer alternativement par chacune des narines, alors que j'étais très enrhumée, le nez tout bouché !

Et c'est finalement vingt ans plus tard, après la naissance de mes enfants que le yoga est revenu dans ma vie. Engagée dans une carrière scientifique exigeante, j'ai réalisé que je ne pourrais pas travailler 60 heures par semaine dans un centre de recherche universitaire et simultanément m'occuper pleinement de mes jeunes enfants. J'ai donc fait le choix d'élever mes enfants et de m'investir dans une nouvelle activité pour m'aider à mieux gérer le stress, la dépression, l'anxiété qui m'affectait régulièrement.

Le yoga m'est alors paru comme la ressource idéale pour assouplir et renforcer mon corps de jeune mère et maîtriser le bouillon d'émotions intérieures retenu par un barrage mental à toute épreuve. Et puis, en prime, le monde de la spiritualité s'est déployé devant moi, me révélant que je n'étais pas seule à me poser ces mille et une questions existentielles qui foisonnaient dans ma tête depuis toujours. Et je me suis retrouvée en formation professionnelle du yoga, comme un poisson dans l'eau, exactement à la place où je devais être. De nature plutôt

intellectuelle, la pratique physique du yoga m'a aidée à me "reconnecter", à découvrir et à écouter mon corps au niveau rationnel des sensations physiques et à m'ouvrir à des aspects en moi beaucoup plus subtils, au niveau énergétique et de l'éveil de la conscience.

Au niveau intellectuel, j'ai réalisé que la spiritualité était partout et qu'il existait un parallèle fascinant entre la science et le yoga. Malgré leurs apparentes différences, de nombreux points communs en font des approches complémentaires, comme la recherche de connaissances, d'une meilleure compréhension de la Nature, de la Vérité!

Pour cela, l'observation neutre, sans jugements, sans idée préconçue, est fondamentale, quand on sait que l'observation est limitée par nos croyances et liée à ce qui est observé.

Mais il est essentiel de ne pas tomber dans le piège de la pseudoscience, de verser dans une trop grande généralisation hors contexte, sous prétexte de vulgariser la science, ce qui fait perdre toute crédibilité à l'information.

Le yoga peut amener à une écoute profonde de ce qu'on est, au-delà de la gymnastique physique et de la détente mentale. Il permet de réaliser qu'il n'y a pas de séparation entre le corps, le mental et l'esprit et de prendre conscience de l'Unité de tout ce qui est, sans s'attacher aux "contradictions" omniprésentes dans notre quotidien, au temps, aux dualités masculin/féminin, donner/recevoir, faire/être.

La pratique de la posture d'aplomb est, par excellence, l'occasion idéale pour prendre conscience à quel point on est beaucoup plus dans l'action, occupé à faire, à tenir, à prendre, à contracter, à relâcher des muscles, ou une posture, dans un effort constant (conscient ou non) de volonté, de contrôle, de performance, plutôt que dans la réceptivité, l'accueil, la présence et l'attention à ce qui est. La posture d'aplomb est la posture naturelle du jeune enfant, empreint de confiance, d'ancrage, d'ouverture au moment présent. Cette posture, alignée sur l'axe cosmique (la gravité), ouvre à la légèreté de se laisser traverser par le souffle de Vie, se laisser respirer par la Vie.

La beauté du Yoga, de cet art de vivre, est son immense richesse qui nous amène, par des chemins parfois chaotiques ou atypiques, à être plus à l'écoute de ce qui est et à cheminer vers l'authenticité et le partage.

La posture d'Aplomb, base du Yoga

Qu'est-ce que l'aplomb?

Par définition, c'est la verticalité donnée par un fil à plomb. C'est aussi la stabilité, l'équilibre d'un corps érigé verticalement.

Scientifiquement parlant, la verticalité provient de la force de gravité qui est une des forces fondamentales de l'univers. C'est un concept essentiel, qui s'applique sur absolument toute structure qui repose sur Terre, en architecture ou dans la nature (des brins d'herbe aux plus grands arbres).

Symbolique

La verticalité caractérise l'humanité (bipédie) et sa capacité de transcendance. Elle représente symboliquement le lien entre notre nature à la fois terrestre et divine (ou spirituelle).

L'aplomb correspond à l'Axe sacré. On peut l'observer à travers les âges, les cultures, les continents: des mégalithes de la Préhistoire, des menhirs retrouvés en Europe, en Asie, en Amérique du Sud, des obélisques utilisés dans l'architecture sacrée de l'Égypte antique, des cathédrales en occident aux stupas bouddhistes au Népal.

Dans la vie quotidienne

La posture d'aplomb, c'est la posture naturelle de l'être humain. On peut l'observer chez les tout jeunes enfants pleins de confiance et d'ouverture à la vie. On l'observe encore souvent dans les communautés traditionnelles (tribus africaines, en Inde, au Népal, au Maroc...), ou bien chez les personnes qui effectuent des travaux difficiles physiquement (ex. penchées en avant toute la journée dans les champs, ou portant de lourdes charges sur la tête).

Dans nos sociétés occidentales, malheureusement, les activités journalières pratiquées dans une mauvaise posture (le dos rond, assis sur une chaise, un fauteuil, dans une voiture) ainsi que le stress viennent très souvent nuire à la structure et l'équilibre naturel du corps.

Pour bien cerner ce qu'est l'Aplomb

La posture d'aplomb, c'est la posture naturelle de l'être humain

En yoga

Ce sont l'équilibre et la stabilité que l'on recherche toujours, consciemment ou non. L'équilibre dans les postures (structural, organique, physiologique, énergétique...) engendre un état d'harmonie intérieure et permet la véritable Respiration du corps. Cet équilibre est idéalement approché par la posture d'aplomb: il faut aligner la colonne vertébrale et le bassin de façon à retrouver l'allongement naturel du buste (en relâchant toutes les tensions inutiles). Comme la préparation à la méditation, la pratique est basée sur l'observation du corps, l'Attention mentale et le relâchement corporel, puis le lâcher prise pour laisser l'état de grâce se manifester!

Bénéfices

Cette approche nécessite une grande capacité à s'ouvrir, à sortir du connu et à accepter de remettre en question nos habitudes les plus ancrées en nous (conscientes et inconscientes).

Elle nécessite beaucoup de vigilance et de persévérance, mais ses bienfaits sont à la mesure de notre engagement; ils peuvent être immenses et transformer une vie!

L'aplomb peut apporter de grands bénéfices tant au niveau corporel (problèmes de genoux, de sciatique, de maux de dos, incontinence urinaire, manque d'énergie, ...), qu'au niveau psychique (confiance en soi, ancrage, vitalité, attention, clarté d'esprit...)

Retrouver l'Aplomb

Dans les prochains articles, j'expliquerai d'où vient cette approche, et comment retrouver l'aplomb de façon pratique. Nous verrons en détail comment interviennent les différentes parties du corps: pieds, bassin, colonne, épaules, cou... dans diverses positions et mouvements, ainsi que l'application dans les postures de yoga. Notez

que les informations fournies sont générales et ne sont pas nécessairement applicables ou souhaitables pour tout un chacun. Un ajustement individuel personnalisé, par un intervenant qualifié, est très vivement conseillé pour vivre vraiment la pleine expérience de l'Aplomb.

Tout comme la méditation, cette voie est ardue, mais elle est tellement bénéfique! De mon expérience, elle vaut absolument chaque instant passé à pratiquer!

Nathalie Perret

Swami Dhyânânda, Ph.D. Physique

Contactez Nathalie Perret via nathalie@satoshi.yoga

Retrouvez d'autres articles de Nathalie Perret via <http://satoshi.yoga/Nathalie>

La signification du yoga (Rocio Machorro)



Depuis 2002 j'enseigne le Yoga.

Le bien-être physique, mental et émotionnel ont de tout temps motivé mes recherches, mes explorations et beaucoup de mes découvertes.

Ce site est une fenêtre pour vous informer des cours et ateliers que j'offre et en même temps c'est un espace où je partage pensées, réflexions et articles qui sont significatifs dans ma démarche et recherche personnelles.

J'ai été une artiste martiale pendant une douzaine d'années, une danseuse de danse contemporaine pendant presque dix ans. Pour moi, le corps est un laboratoire de découvertes et d'aventures à tous les niveaux.

Notre mission est de vous amener à un mieux-être à travers la pratique du yoga, il me paraît tout à fait logique de commencer par la définition du mot yoga. Je vous cite ci-dessous celle faite par Marie-Françoise Le Page dans son livre : Discipline et Liberté.

“

Le mot yoga est dérivé de la racine sanskrite yog ou yuj

Dans une première acception, la racine yog signifie "atteler" et le mot "yoga" peut s'entendre comme l'action d'atteler, de mettre sous le joug, c'est-à-dire de contrôler, de maîtriser; en somme, il s'entend comme une discipline.

Dans une deuxième acception, la racine yog signifie "joindre", "unir", et le mot "yoga" peut s'entendre comme l'état d'union ou d'unité.

Ces deux significations sont en réalité étroitement imbriquées : si l'on attelle un cheval à un char, char et cheval sont unis et l'attelage ainsi constitué est soumis au pouvoir du cocher.

En attelant deux bœufs au joug à cornes ou au garrot, ils tirent de manière synchrone l'araire qui peut alors être dirigé par le paysan où il en a besoin.

Nous pouvons affirmer aussi que le yoga est une discipline dont l'effet est d'amener celui qui le pratique à un état

d'unité.

Le yoga, discipline de l'unité, nous offre des outils pour le corps, pour l'esprit, pour la Vie. Nous souhaitons que cet espace nous permette de nous faire découvrir la richesse millénaire de cet art de vivre ainsi que notre propre richesse.

Du yoga au non-yoga (bhoga)

Dans le yoga, il y a de tout temps eu des lignées et des styles différents, et la pratique des postures a toujours été présente en tant que moyen d'une démarche plus complète. Du yoga chaud (Flow, Yin, Power), au plus récent yoga sur planche à surf, au yoga avec chats ou chèvres, au yoga avec armes à feu, en passant par le yoga bière ou chocolat, les cours de yoga et les lieux où on en trouve se multiplient comme des champignons après la pluie.

Maintenant, le mot yoga est devenu synonyme d'exercice physique, sorte de gymnastique plus ou moins douce ou acrobatique selon les professeurs et les styles. Le yoga est à la mode et la mode s'est mise au yoga depuis les tapis et les vêtements jusqu'aux accessoires de tout genre.

“

Bhoga est un mot sanskrit qui veut dire complaisance ou indulgence excessive

Cette tendance à considérer le yoga comme un exercice physique et une manière de faire fortune est appelée bhoga par certaines écoles et ces pratiquants, bhogis. Bhoga est un mot sanskrit qui veut dire complaisance ou indulgence excessive en ce qui concerne les besoins biologiques et les désirs matériels.

Le yoga est une industrie qui génère des milliards des dollars par année. Dans le "Luxe Magazine" de juillet 2016, le yoga est décrit étant "quatrième position des industries à la croissance la plus rapide".

Avec 3 milliards des dollars par année, seulement aux États-Unis, cette industrie nous éloigne rapidement du but premier et fondamental du yoga.

Traditionnellement, une activité spirituelle et une recherche de vérité, le yoga a maintenant statut de marchandise. Sans vouloir rester figé dans le passé, il faut tout de même se demander comment participer à sa transformation sans trahir son essence, comment utiliser ses pratiques sans confondre les moyens avec le but, comment l'adapter aux temps modernes sans oublier ses origines.

Comme l'affirme Swami Jnanehsvara Bharati dans son article « Modern Yoga versus Traditional Yoga », "Le but du yoga (union) est le yoga (union), point".

Rocio Judith Machorro

Contactez Rocio Judith Machorro via rocio@satoshi.yoga

Retrouvez d'autres articles de Rocio via <http://satoshi.yoga/Rocio>



Bienveillance et détachement

Je me présente, mon nom est Chantal Turgeon, je suis professeure de yoga et fondatrice du Centre Kaivalya. J'enseigne le yoga depuis 2009.

Nous savons que les mots sanskrits ont plusieurs significations. Kaivalya, signifie « La grande libération, la liberté au-delà des prisons émotionnelles ». Kaivalya c'est aussi le détachement, l'émancipation, l'unité absolue, le bonheur éternel. Je me présente : Maïtri, qui signifie « bienveillance ». Ma passion, enseigner. En plus de former des professeurs de yoga, j'enseigne le Taiji Qigong Shibashi, une technique de bien-être ancestrale.

J'ai découvert le yoga très tôt dans ma vie, à travers la méditation. J'avais environ 14-15 ans. Très jeune, déjà, j'étais une personne angoissée, stressée. En réalité, même si j'ai appris à méditer, à respirer à l'adolescence, ce n'est que plusieurs années plus tard, à la suite d'un accident (2005) de la route, qu'une amie m'a fait découvrir le yoga. A cause de cet accident, ma colonne vertébrale était fragile, endommagée, tout ce que je pouvais faire pour atténuer la douleur, je l'essayais.

Poursuivant des cours de hatha yoga régulièrement, un jour, un espace s'est ouvert en moi. J'y ai trouvé ce que j'avais toujours recherché à l'extérieur, un espace de paix, un espace qui s'ouvrait à beaucoup plus grand que moi, que nous. La sensation d'avoir trouvé mon chemin vers l'infini, de cette rencontre en moi est monté le désir de suivre cette voie et de le partager à travers l'enseignement. J'avais des réticences, je me disais : peut-être que je ne suis pas assez flexible? Peut-être que je suis trop âgé? Or, c'est à la suite d'une conversation avec une enseignante que les doutes se sont estompés. Cette professeure me racontait que c'est à 50 ans, qu'elle-même avait choisi de devenir enseignante de yoga... suite à un accident de la route! Quelle coïncidence vous me direz!

En effet, on dit que parfois que les cadeaux de la vie peuvent emballés d'une bien drôle de façons. Pour moi c'est cet accident de la route qui a transformé ma vie.

Dans ce billet que je signe, vous allez découvrir des trucs et des astuces qui vont en accord avec ma mission : Aider les autres à se découvrir eux-mêmes, apprendre à se détacher, s'émanciper, gérer les tourbillons du mental qui parfois nous envahissent. Bref, je vous présente des trucs et des astuces pratiques qui, je le souhaite, accélérera votre propre soif d'approfondir, voir découvrir votre voie véritable.

Les études scientifiques nous disent que chez l'être humain, 99.5% de notre code génétique est identique à ceux de nos voisins. Qu'est-ce qui nous différencie? Qu'est-ce qui fait que certains vivent facilement alors que d'autres ont de la difficulté à surmonter les obstacles que la vie nous présente? Existe-t-il une baguette magique qui fait que la vie puisse cesser d'être une lutte?

Nous savons que toutes les pensées négatives, ce qu'on appelle en yoga les samskaras, freinent notre chemin de vie. Je vais vous communiquer par l'entremise de cette chronique mon goût pour la vie, cette liberté intérieure que je ressens et qui m'habite. L'idée est de vous communiquer des trucs et des astuces pour éliminer les peurs, les questionnements, les doutes, la liberté de pouvoir juste être amour avec un à A.

C'est à mon tour de vous transmettre cette information, cette connaissance ancestrale. C'est mon devoir de faire en sorte que le savoir des Rishis (les sages qui ont su préserver la connaissance intégrale) vous soit aussi communiqué afin de vous aider à vous développer, sans prétention, comme une amie, avec douceur et bienveillance.

Chantal Turgeon, Maïtri

Le Yoga sans chichi (Lily Champagne)

J'ai brûlé la chandelle par les deux bouts



Quand j'ai appris que Yoga Partout s'occupait de produire le magazine numérique du Yoga, j'ai accepté l'invitation d'écrire à partir de mon expérience et même de participer aux Podcasts qu'ils comptent produire. J'ai vu cela comme une nouvelle aventure qui me permettra de partager cette passion qui m'habite depuis déjà plus de 35 ans. Et pour vous permettre d'entrer en relation avec vous qui me lirez (je l'espère), je me suis dit: "Quoi de mieux que de vous partager la façon dont le yoga est entré dans ma vie?".

Alors, voici mon histoire

Rien ne me destinait à faire du yoga, je peux vous l'assurer. Voici un petit portrait de moi dans la vingtaine. J'aimais beaucoup mon travail dans la restauration, c'est ce que je voulais faire depuis longtemps. On dit souvent qu'on apprend par imitation (je vous en reparle plus loin), alors j'y ai adhéré toute petite. Comme je n'ai jamais été très douée en classe (je crois que j'aurais été un enfant Ritalin: trop d'énergie, trop turbulente, trop besoin de bouger et la petite fille que j'étais avait tellement besoin d'attention). L'école traditionnelle n'était pas faite pour moi. Je ne pensais qu'à partir et à voler de mes propres ailes. Alors, quand je voyais les deux sœurs de papa, deux tantes que je trouvais très jolies et très sociales travaillant dans la restauration, je ne me suis pas beaucoup posé de questions. Voilà le métier que je ferai dans la vie, me suis-je dit! Et voilà, j'ai quitté l'école et hop! au travail. J'ai adoré mon travail pendant plus de 18 ans. Il était parfait pour moi: ça bougeait vite, je faisais très bien mon travail, j'étais reconnue, appréciée par les patrons et les clients que j'aimais et qui me le rendaient bien à leur tour. Je me rappelle encore combien il était difficile quand ma santé a basculé de faire mon travail.

Je devais m'absenter régulièrement quand les crises d'arthrite étaient trop importantes. Mais ce travail était aussi très demandant physiquement, et la personne performante que j'étais travaillait souvent de 17h00 à 5h00 du matin.

Sans m'en rendre compte, je brûlais la chandelle par les deux bouts. Pour supporter l'intensité de mon travail, je me récompensais en fumant comme un engin (oui, oui, deux paquets et demi de cigarette par jour), je buvais jusqu'à trente-cinq cafés par jour, je ne mangeais pratiquement aucun fruit ni légume, je ne pratiquais aucune activité physique (je me disais que je bougeais assez en travaillant).

Mon alimentation se composait principalement de friture et de sucre raffinée. Alors, autour de 23 ans, mon corps m'a doucement lâché et parfois je devais prendre énormément de médicaments pour aller au travail car mon bas de dos freinait la mobilité de mes jambes (ça va mal quand tes jambes sont ton gagne-pain). J'ai essayé plusieurs médicaments de toutes sortes, j'ai consulté des thérapeutes venant de différentes écoles de pensée, et le diagnostic est tombé: « Arthrite Spondylite ankylosante ». Oups ! je ne pourrais probablement plus marcher d'ici un an. C'est ce que le médecin de l'époque m'a dit. La maladie dégénérerait très rapidement chez moi (normal, je faisais tout vite, même devenir malade!).

Je n'ai pas eu à faire beaucoup d'effort pour comprendre que je n'avais pas fait grand-chose pour respecter la vie et, surtout, MA VIE. Et comme une épreuve est aussi une opportunité que je ne voyais pas à l'époque, ce fut

l'élément déclencheur d'un long voyage d'étude et de connaissance de soi, qui a ouvert la porte à autre chose de bien plus beau et de bien plus grand que ce à quoi je m'attendais.

A 61 ans, je peux vous dire que cette épreuve que j'ai vécue dans la vingtaine a été un des plus beaux cadeaux de ma vie. Encore aujourd'hui, je vois tout le chemin parcouru et, comme je n'ai pas changé mon intention de petite fille qui voulait partager et être au service des autres, je me rends compte que je peux maintenant le faire à travers l'enseignement du yoga et spécialement à travers l'étude des yoga sùtra de Patanjali. Alors, ce sera un grand bonheur pour moi de vous faire voyager à travers les yoga sùtra en vous donnant des exemples concrets où cette philosophie reste bien vivante.

Pour mettre de l'ordre dans votre vie

Vous faire aimer et comprendre la beauté des yoga sùtra de Patanjali de façon simple, voilà mon intention! C'est un défi que je me suis donné depuis que j'enseigne le yoga, depuis plus de 35 ans. Dans le fond, quand j'y pense, j'enseigne de la manière dont j'aime apprendre: par l'expérience et les exemples! Et comme je suis de nature relationnelle, la relation sous toutes ces formes a pour moi une grande importance. Voici une petite phrase qui résume bien mes convictions profondes:

Les personnes avant les choses

La première fois que j'ai entendu parler des yoga sùtra de Patanjali, je me suis demandé: « Mais pourquoi est-ce que n'en ai jamais entendu parler? » Je venais d'ouvrir la porte à ce qui deviendrait mon plus beau livre à vie, le plus merveilleux outil qui serait à ma disposition pour mettre de l'ordre dans ma vie présente pour mieux construire ma vie future et aussi faire la paix avec celle du passé. Et c'est ce qui s'est passé et que je vais partager à travers mes textes pour mieux vous faire comprendre l'essence des sùtras à travers mon vécu.

Ce texte écrit il y a longtemps, les spécialistes estiment généralement que les yoga sùtras sont apparus de deux à trois siècles avant notre ère, mais de nombreux indices laissent voir la possibilité qu'ils existent depuis des millénaires. Même si ce texte n'est pas récent, il demeure, même encore aujourd'hui, qu'il est une référence extraordinaire pour mieux vivre et donner un sens à sa vie. Ce qui est merveilleux, c'est que le texte de Patanjali n'est pas hermétique, il s'adresse à tous. Il accueille les jeunes et les vieux, avec de grandes études ou pas, les gens de toutes les confessions religieuses, les croyants ou les athées.

Patanjali nous le dit:

On peut progresser sur le chemin du yoga sans accepter l'idée d'un Créateur du monde vers lequel il faut absolument se tourner. La voie dévotionnelle convient à ceux et celles qui le souhaitent et qui adhèrent à cette croyance et à qui cela convient.

Les spécialistes estiment généralement que les yoga sùtras sont apparus de deux à trois siècles avant notre ère. Les aphorismes de Patanjali constituent avant tout un support pédagogique solide pour un enseignement qui, au départ, était toujours transmis oralement.

Et comme souvent les sùtras se comprennent mieux en relation avec les autres, on fera de tout petits bouts ensemble pour mieux en saisir le sens profond pour chacun de vous. On donne souvent cette image pour mieux comprendre le texte: Les sùtra sont comme un ensemble de perles précieuses qui, rassemblées, peuvent former un collier. Nous construirons ensemble si vous voulez ce merveilleux collier qui se fera à travers l'étude des yoga

sûtra de Patanjali de façon simple.

Comme nous le verrons, le texte est dense, concis, profond et se prête à de multiples interprétations. Alors, il nous faudra un petit peu de volonté, de confiance et de patience mais, surtout, une ouverture du cœur, pour bien comprendre le sens profond de ce grand enseignement qui nous proposera un voyage au cœur du meilleur en chacun de nous.

Namaste, Lily

Contactez Lily Champagne via lily@satoshi.yoga

Retrouvez d'autres articles Lily Champagne via <http://satoshi.yoga/Lily>

Le yoga au fil des ans (Renée Dagenais)



Je me suis initié au yoga en 1985. À cette époque, pour beaucoup de gens, le yoga était un «truc spirituel flyé» pratiqué par une minorité de gens tout aussi flyés, les hippies. Une séance de yoga incluait les postures, les pranayamas, des enseignements et la méditation. C'était effectivement une discipline spirituelle non pas flyée mais plutôt très enracinée dans le corps et qui nourrissait aussi l'âme et l'esprit.

J'ai eu un véritable coup de foudre pour le yoga à mon premier cours! Et m'est venue la pensée que j'avais déjà pratiqué cela avant, dans une autre vie. J'avais l'impression de retrouver une vieille amie perdue de vue depuis longtemps mais profondément aimée. J'ai eu la chance que mon premier contact avec le yoga fut celui de la lignée du yoga Kripalu. Je le pratique, l'enseigne et ai formé plusieurs professeurs dans cette approche toujours avec le même bonheur.

Marginal à mes débuts dans cette pratique, le yoga s'est transformé au fil des ans. De "un peu bizarre", il est passé à "très populaire", malheureusement au détriment de sa dimension spirituelle. Pour beaucoup de gens, le yoga est un «sport» ou un "entraînement". Les respirations sont accessoires et la méditation (s'il y en a) n'est qu'un outil de plus pour se calmer. En général, c'est une activité à faire pendant une ou deux sessions avant d'essayer autre chose à moins d'aimer cela vraiment beaucoup. Cette nouvelle vision populaire du yoga m'a longtemps affectée. Vidé de son essence spirituelle, j'aurais souhaité qu'il soit nommé autrement.

Puis c'est ma vision du phénomène qui s'est transformée et cette nouvelle vision m'a amenée à faire la paix avec tout ce qui me dérangeait.

Qu'on le mentionne ou non, une posture de yoga a une incidence positive sur le corps, sur le mental et sur l'âme. Le yoga nourrit ces trois dimensions de notre Être, cela est un fait. Dans notre culture matérialiste, on fait peu de place à l'âme et à ce qu'elle est venue accomplir et apprendre dans l'expérience humaine. Son véritable but qui est de spiritualiser la matière est donc compromis si on n'accède pas à la dimension spirituelle de notre Être.

Alors, j'en suis venue à l'hypothèse suivante : l'âme, constatant le peu d'efforts et d'intérêt (et souvent la réticence) des Occidentaux pour leur développement spirituel, a accepté de taire cet aspect du yoga et de le

placer dans la catégorie sport ou entraînement. Mieux vaut faire du yoga dans ces conditions que de ne pas en faire du tout.

Si on meurt de faim, un hot-dog est une bénédiction! À long terme, le yoga fera son travail de profondeur malgré tout, en faisant circuler et recentrer l'énergie, en augmentant la vitalité et, par conséquent, la joie. Le corps va bouger et respirer, ce qui redonnera du souffle à l'âme. Nous n'offusquerons pas le mental conditionné par une culture matérialiste mais, tout doucement, il y aura des changements pour le mieux.

Les magnifiques postures transmises par les Grands Maîtres de yoga sont de véritables joyaux pour toutes les dimensions de l'Être que nous sommes. Mais elles nous livrent leurs secrets uniquement quand nous sommes prêts. Il m'est arrivé à plusieurs reprises de découvrir une nouvelle facette d'une posture pourtant pratiquée durant des années. Ce fut chaque fois un éblouissement : "Elle fait cela, cette posture!!!"

Comme je le disais au début, je pratique depuis 35 ans et exécute à peu près les mêmes postures mais je ne m'en lasse pas; au contraire, c'est une joie renouvelée à chaque fois.

Merci aux maîtres spirituels du cadeau qu'ils nous ont légués.

Les chakras

La connaissance ancestrale

Aujourd'hui, le yoga est souvent perçu et enseigné comme une forme de sport, qui permet étirements et renforcements du système musculo-squelettique.

C'est une réduction triste de cet art spirituel millénaire très vaste, qui touche le physique (concret et visible) et l'énergie (subtile et invisible).

Même si le concept d'énergie peut paraître abstrait car intangible, nous en expérimentons tous les fluctuations : la vie est plus lumineuse quand notre énergie est au plus haut.

Ressentie même si elle est invisible, l'énergie est ce dont nous prenons soin en yoga : la conscientiser, l'économiser et l'optimiser par la pratique des mouvements, postures, respirations et attitudes. Durant la pratique du yoga, les blocages d'énergie sont invités à se dissoudre, ce qui permet ensuite à cette énergie de circuler librement.

L'influence des chakras

... Quand nous entrons en contact avec une autre personne, une énergie se dégage littéralement du plexus.

Notre système d'énergie est extrêmement complexe et merveilleusement défini. On retrouve, dans le corps, des centres d'énergie spécialisée qu'on appelle les chakras. Ces centres d'énergie sont une ouverture au monde qui nous entoure et avec lequel nous sommes constamment en relation. Les principaux centres sont au nombre de sept et sont répartis de la façon suivante : le premier est situé dans la région du périnée, c'est le chakra-racine qui est responsable de notre lien avec la terre. Nous sommes en effet des « terriens », adaptés à cette planète avec son oxygène et ses sources d'alimentation pour nous. Tant que nous vivons dans notre corps, nous sommes liés à la terre et c'est dans le chakra-racine que se situe l'instinct de survie primaire : respirer, se nourrir, se

défendre et s'abriter, bref, se garder en vie. Lors de la pratique du yoga, les postures d'enracinement gardent bien vivante l'énergie du premier chakra.

On trouve le deuxième chakra légèrement sous le nombril. L'enracinement et l'appartenance à la terre étant bien établis, nous cherchons ensuite à durer en tant qu'espèce, nous devons nous reproduire. Le deuxième chakra est celui de l'énergie sexuelle pure, celui des besoins et des désirs, celui de l'instinct primaire et celui lié à l'argent, notre monnaie d'échange. Les gens très riches ont un deuxième chakra très actif qui malheureusement est souvent coupé du cœur.

Le troisième chakra situé au niveau du plexus solaire (au-dessus du nombril) est celui de nos interrelations. Quand nous entrons en contact avec une autre personne, une énergie se dégage littéralement du plexus et va rencontrer l'énergie de l'autre qui elle aussi se dégage de son plexus. C'est là qu'on expérimente les « atomes crochus » ou leur absence. Le troisième chakra est aussi le siège des émotions.

Situé au centre du corps à la hauteur du cœur, le quatrième chakra est celui de l'amour et de la vérité. Quand vous donnez ou recevez de l'amour, c'est celui-là qui s'active énergétiquement. C'est aussi là que se situe votre vérité. Amour et vérité ne peuvent être séparés, même si, parfois, la vérité est difficile à assumer. Le cœur fait aussi le lien entre notre dimension humaine et notre dimension spirituelle. Dans la dimension spirituelle, l'amour devient universel et se vit sous la forme de la compassion. Au niveau de la gorge, nous trouvons le cinquième chakra, celui de l'expression.

Il est forcément lié aux autres chakras : la gorge exprime l'amour et la vérité du cœur, les émotions du troisième chakra ou les pulsions du deuxième. Il exprime aussi la vénération spirituelle, liée aux chakras plus élevés.

Nous accédons ensuite à des niveaux plus subtils : le sixième chakra au centre du front est celui qui ouvre sur le cosmos, c'est l'énergie psychique. Si vous consultez un ou une voyante, c'est ce chakra qui s'ouvre pour aller au-delà de la réalité visible. Un célèbre et extraordinaire voyant nommé Edgar Cayce donnait des « lectures psychiques » de niveau médical.

Ses remèdes hors norme guérissaient les malades. Il y a un institut à son nom aux États-Unis où tous ses remèdes ont été répertoriés.

Enfin, le septième situé sur le dessus de la tête, le chakra coronal ou spirituel est celui qui s'ouvre chez les très grands maîtres spirituels dont le but de la vie est d'être au service de l'humanité.

La pratique du yoga permet de prendre soin à votre rythme de vos centres d'énergie. Le travail se fait harmonieusement et dans la célébration du corps. Chaque respiration dirigée dans les chakras leur donne vitalité et énergie. Chaque posture les aide à fonctionner plus librement. Et la conscience permet de déceler ceux qui fonctionnent moins bien.

Ceci est un très bref survol de l'étude des chakras. Ils sont si extraordinaires qu'une vie ne suffit pas pour en comprendre et en maîtriser toutes les subtilités.

Renée Dagenais

Contactez Renée Dagenais via renee@satoshi.yoga

Retrouvez d'autres articles de Renée sur <http://satoshi.yoga/Astrologie>

Mes débuts dans le monde du yoga (Daniel Pineault)

Réaliser notre véritable parcours



À l'aube de la soixantaine, je réalise que ce qui nous est vraiment destiné dans la vie se présente immanquablement sur notre chemin. Même s'il semble être sinueux, notre véritable parcours finit toujours par se réaliser.

Depuis ma jeunesse, plusieurs occupations m'ont apporté l'expertise dont j'ai besoin aujourd'hui dans mon rôle d'enseignant du yoga. J'ai été laveur de vitres, commis d'hôpital, musicien, moniteur de ski, pilote d'avion, chimiste de recherche et directeur de projets internationaux. La vie m'a préparé pour le yoga.

De mon adolescence à ma carrière scientifique, les ennuis de santé - la maladie de Crohn - ont mis en péril mon énergie, mes humeurs et ma capacité à vivre heureux. Cherchant tout ce qui me dirigeait vers le mieux-être, j'ai découvert le yoga et j'ai été fasciné par le pouvoir du pranayama (le souffle) et la philosophie indienne.

De mon adolescence à ma carrière scientifique, les ennuis de santé - la maladie de Crohn - ont mis en péril mon énergie, mes humeurs et ma capacité à vivre heureux.

Au début des années 1960, à Montréal, s'installait la première école Yoga-Vedanta de Swami Vishnudevananda qui apportait en Amérique du Nord l'enseignement de Swami Sivananda. En 1968, une chorale chrétienne du Québec, intéressée par les bienfaits du yoga, invitait de Belgique le père Jean-Marie Déchanet, alors promoteur d'un yoga chrétien. Sous l'organisation de Willy et Ginette Charlier, assistés de Mesdames Laurette Choinière, Rachel Tessier et Janot Poulin, le Centre Canadien de Yoga (CCY) naissait en invitant des professeurs européens pour former les enseignants(es) certifiés(es).

Les professeurs invités, André Van Lysebeth et son fils Willy, ont transmis les bases du Hatha Yoga. Plus tard, l'enseignant belge Claude Maréchal et son collègue Frans Moors ont valorisé le yoga du Sud de l'Inde.

Je ne réalisais pas la chance que j'avais de rencontrer ma première enseignante, Madame Choinière, qui était élève de Claude Maréchal, lui-même élève de TKV Desikachar. J'ai ainsi amorcé, avec la tradition du professeur Krishnamacharya, une relation que j'ai ensuite approfondie dans mes formations au Canada (1993) et en Belgique (1997) avec Frans Moors, le professeur qui a aimablement facilité mes premiers voyages en Inde, avec Isabelle Leblanc devenue plus tard mon épouse et la mère de nos merveilleux enfants, Annabelle et Francis.

Mes débuts

Pendant dix ans, nous avons effectué de moult voyages à Chennai, au Tamil Nadu, pour étudier avec TKV Desikachar et sa famille. Nous avons rencontré en personne BKS Iyengar, l'oncle de Desikachar, Pattabhi Jois et d'autres élèves de Krishnamacharya. Ces maîtres renommés aujourd'hui ne sont plus, nous en gardons des souvenirs impérissables.

À Montréal, la famille Desikachar nous donna, lors du fameux « World Tour de 2005 » devant plus de 125 participants, des enseignements précieux sur le pranayama et plus de 200 participants ont partagé une vibrante soirée de chant sanskrit.

Dans ces circonstances favorables, nos vies s'orientèrent vers l'enseignement du yoga, nous avons fondé Le YogaCentre, une école devenue un organisme de formation dans le Québec francophone.

Après 30 ans de yoga, je vois l'humanité de 2020 faisant face à de grands défis, elle a besoin de guides compétents et bien intentionnés. La solution réside dans la conscience individuelle de chacun. Le bonheur collectif résulte de la somme de tous les bonheurs individuels. Le yoga transforme l'humanité, une personne à la fois. Adeptes de yoga, nous devons tous continuer cette merveilleuse mission, entamée depuis plus de 3000 ans.

Les concepts structurants du yoga

La pratique et la philosophie

Cette nouvelle rubrique vous présente les concepts fondamentaux du yoga, ceux qui ont traversé les époques et qui caractérisent encore aujourd'hui le yoga authentique permettant de retourner à la source de l'être.

Depuis son avènement millénaire, le yoga a subi de nombreux changements autant dans sa forme que dans son contenu. Avec le souci de s'adapter aux époques, aux modes et aux individus, le yoga a su proposer des applications toujours pertinentes pour satisfaire les besoins des adeptes qui souhaitent donner un sens à leurs vies et cheminer vers le bonheur durable.

Derrière ces outils et ces formes de yoga qui aujourd'hui empruntent parfois des chemins étonnants, un véritable adepte ou un enseignant sérieux devrait connaître et comprendre les concepts entourant la pratique et la philosophie.

Dans le yoga moderne, il est facile de ne percevoir que le « tape-à-l'oeil » en ignorant facilement les fondements structurants.

Par cette rubrique, nous souhaitons faire connaître et préciser les concepts qui enrichissent la compréhension et l'enseignement du yoga.

Parmi les thèmes à venir, nous verrons:

- Yoga et ses multiples définitions
- Ce que le yoga n'est pas

Nos chroniques s'inspireront des textes traditionnels qui transportent les valeurs et l'enseignement du yoga tels que: Yoga Sutra de [Patanjali](#), [Yoga Rahasya de Nathamuni](#), Hatha Yoga [Pradipika](#) de Yogi Svātmarama, Yoga Yajnavalkya Samhita, Samkhya Karika d'Ishvarakrishna et autres textes classiques qui viendront supporter les présentations de concepts.

En guise de brève introduction, voici une première définition du yoga.

Le mot Yoga est identifié à la racine YUJ qui signifie littéralement joindre, unir, ré-unir. L'entendement habituellement reconnu est que le yoga sert à réunir ensemble, en un même lieu et un même moment la présence au corps, au souffle et au mental de l'adepte qui le pratique.

La notion d'unité du yoga suppose l'idée que l'adepte n'est plus relié à ce qui le disperse mais d'avantage uni avec ce qui crée en lui un sentiment de bien-être global. Le fait d'être uni à vos perceptions, ici maintenant sans distraction et sans crainte d'éparpillement, représente déjà une réalisation significative à votre portée, à condition que vous soyez sérieux et mettiez en pratique les éléments de base du yoga; la posture, la respiration et les exercices de concentration. La beauté du yoga est que les bienfaits se dévoilent rapidement dès les premières pratiques et qu'ils continuent de se manifester aux adeptes assidus en augmentant en intensité, en qualité et en durée. La pratique est la jauge réelle des bénéfices yogiques.

Comme dans toute autre discipline de progression, le yoga porte fruit si vous comprenez bien qu'une once de pratique vaut d'avantage qu'une tonne de théorie.

À vos tapis, lecteurs et lectrices. Pratiquez vos postures, trouvez-y la stabilité et le confort et respirez profondément. Les bienfaits du yoga afflueront naturellement. Ce n'est pas une croyance à laquelle il faut adhérer, c'est une expérience pratique à laquelle les yogis de toutes époques n'ont cessé de vous convier.

L'analyse des autres définitions du yoga sera complétée dans le prochain article "Les multiples définitions du yoga".

Merci et à bientôt!

Daniel Pineault

Contactez Daniel Pineault via danielpineault@satoshi.yoga

Retrouvez d'autres articles de Daniel Pineault via <http://satoshi.yoga/Sutra>

Citoyenne du monde (Marie-Françoise Mariette)

Enseigner, transmettre, partager



Je suis une citoyenne du monde!

S'il fallait donner un mot pour me caractériser, ce serait : diversité.

Je suis française et canadienne depuis peu, née en Allemagne et mère de trois magnifiques garçons. J'ai vécu en

France, en Grande Bretagne, et le travail de mon mari nous a amené à quitter l'Europe pour la Californie puis le Canada. J'ai également passé beaucoup de temps en Asie plus précisément au Cambodge où j'organise des retraites de yoga.

J'ai été amenée à beaucoup voyager aux quatre coins du monde, je ne me lasse pas de découvrir des styles de vie, des coutumes, des comportements différents mais tellement instructifs.

Toujours dans la diversité, je suis yogi, je cours, je fais du tennis et de la boxe Thai, j'aime naviguer entre le Yin et le Yang. Par contre, depuis le début, mon intention est restée la même : enseigner, transmettre, partager mes passions et faire évoluer mon entourage en même temps que moi-même encore et toujours.

Mon grand-père et ma mère étaient enseignants, pendant 15 ans j'ai eu la chance d'exercer le métier de professeur d'anglais dans le sud de la France, j'ai eu de jeunes élèves qui sortaient du primaire mais aussi ceux qui finissaient le lycée et passaient le Bac.

“

Depuis le début, mon intention est restée la même : enseigner, transmettre, partager mes passions et faire évoluer mon entourage

Il y a presque 20 ans en Californie, j'ai découvert le yoga avec un professeur Ashtangi, Geo Moskios, qui m'a enseigné le concept corps et esprit, le souffle et les bienfaits thérapeutiques des postures.

Enfin, il y a 10 ans, nous sommes venus nous poser à Montréal, et c'est à ce moment-là que je me suis lancée dans une formation de 300 heures en Hatha avec Hervé Blondon de Satyam Yoga.

J'ai rapidement réalisé que je venais de mettre le pied dans un monde de découvertes à l'infini, un monde qui remonte à la nuit des temps, un monde qui allait transformer mes perspectives.

Depuis, je me passionne à transmettre cet immense savoir à mes élèves et en plus je leur apporte non seulement du bien-être mais aussi une autonomie par rapport à leur propre fonctionnement.

Toujours dans la diversité, j'ai entrepris de découvrir d'autres formes de yoga, d'approfondir mes connaissances et d'ouvrir mon horizon dans ce domaine : vinyasa avancé à New York avec Colleen saidman et Rodney Yee, à Montréal avec Jill Campbell et Terri MC Cullum, yin, méditation et Yoga Nidra avec Albert Bissada, restaurateur avec Hervé Blondon, yoga pour enfants avec Little Lotus, yoga thérapeutique en Inde à l'Ashram Yoga Vidya Gurukul. J'ai pratiqué de nombreux ateliers avec Leslie Kaminoff, Tiffany Cruikshank, Sean Corne, et surtout Elena Brower avec qui j'ai eu la chance de pratiquer sous la Tour Eiffel devant des milliers de yogis vêtus de blanc pour la Paix.

J'enseigne principalement en entreprises mais aussi pour Lolë rue Ste Catherine à Montréal. Je suis ambassadrice pour cette marque, et j'ai eu l'immense chance d'enseigner de nombreux Lolë White Tours devant des centaines mais aussi des milliers de yogi, au Canada, en France et aux Etats Unis. Cette expérience unique m'a permis de mettre plusieurs éléments en perspective:

- Le yoga est accessible à tous
- Le yoga unit le corps et l'esprit mais aussi les êtres humains
- La diversité ouvre des portes

Yoga et accessibilité

Faut-il être souple pour faire du yoga?

En général c'est plutôt une affirmation que l'on entend de façon très récurrente lorsque l'on dit que l'on est professeur de yoga : "ah mais moi je ne suis pas souple je ne peux pas en faire..."

La plupart du temps, cette affirmation est bien sûr une excuse pour se débarrasser de la proposition éventuelle de venir assister à un cours mais ce concept ne vient pas non plus que de cela.

L'image que l'on transmet d'une part au travers des médias et des réseaux sociaux et d'autre part au travers des magazines et des livres mais aussi de certaines marques de vêtements de yoga donne une aura inaccessible à la discipline. C'est comme si demain on nous demandait d'aller sous le chapiteau du Cirque du Soleil et de se lancer dans des pirouettes vertigineuses.

“

L'image que l'on transmet d'une part au travers des médias et des réseaux sociaux et d'autre part au travers des magazines et des livres mais aussi de certaines marques de vêtements de yoga donne une aura inaccessible à la discipline.

C'est également une arme à double tranchant parce que ces images font rêver, nous aimerions tous pouvoir faire toutes les postures avancées de façon parfaite, mais de la même façon qu'elles attirent elles repoussent également. Ces images mettent tout de suite une barrière entre le yogi et le citoyen lambda qui vraiment aimerait bien se sentir concerné mais clairement se positionne à des années lumières de ces beaux yogi parfaits. Nous nous retrouvons donc devant une situation où le yoga fait rêver mais les personnes qui en auraient le plus besoin n'en font pas. Dommage ne croyez-vous pas ?

Se mettre à la portée des gens

Mes années d'enseignement avec les grands et les petits en France et la réflexion pédagogique que j'ai pu mener avec les collègues de professeurs m'ont amenée à la déduction suivante qui n'est en elle-même rien d'extraordinaire :

Si l'on veut que notre message passe et amener un élève à une transformation, il faut partir de la simplicité pour aller jusqu'au plus complexe.

Je l'ai fait dans mes classes d'anglais et je le fais dans mes classes de yoga. De façon très naturelle, la simplicité rend accessible, attire et concerne tout un chacun. Je dirais même aussi que la simplicité est inclusive. Les meilleurs cours de yoga auxquels j'ai assisté étaient les plus simples.

C'est la raison pour laquelle j'ai choisi d'enseigner principalement en entreprise parce que c'est l'opportunité de commencer à la base, souple, pas souple, peu importe l'âge, le degré de fitness, la plupart du temps ils ont fait un jour un cours de yoga, ou bien ils sont totalement débutants, totalement pas flexible et plutôt fermés dans leur corps. Au bout de quelques séances de postures simples, de pranayama simple, et de méditation très courte, ils réalisent que le yoga demande des efforts, ce n'est pas que du spirituel, qu'ils se sentent tout de même beaucoup

mieux, que leurs douleurs dans le dos commencent à s'estomper et qu'ils sont plus attentifs à leur respiration. Au bout de quelques mois, ils ont gagné en souplesse, en tonicité, en force, en cardio et ils contrôlent beaucoup plus leur mental.

Au bout de plusieurs mois, ils sont capables d'aller vers des postures un peu plus complexes et même se surprennent à faire certaines postures qu'ils n'auraient jamais imaginé pouvoir accomplir, ils ont de ce fait gagné en confiance en eux. Les blocages du corps ont presque disparu, et surtout ils réalisent que c'est une discipline totalement à leur portée, qui leur apporte bien-être et sérénité et leur permet de traverser les obstacles de façon beaucoup plus sereine et réfléchie.

Et moi je me réjouis de les avoir faits toucher du doigt un univers vers lequel ils ne seraient jamais allés et qu'ils n'auraient jamais découvert si nous n'avions pas pris les choses de façon progressive.

Bien au-delà de la souplesse

Bien au-delà de la souplesse, le yoga est une pratique qui a un réel impact sur notre corps, sur notre santé physique et mentale, sur notre vie en général.

Quand je vois les milliers de personnes qui se rassemblent chaque année à Montréal pour venir faire du yoga sur le Vieux-Port, les enfants au côté des adultes, des personnes plus âgées, de toutes les ethnies, de tous les milieux sociaux, souples ou pas souples.

Quand je vois dans quel état d'esprit ils repartent, comment cet instant de pratique commune, unitaire et bienfaitrice les transforment l'espace d'un moment, je me dis que nous avons tout intérêt en tant que professeurs de yoga à rassembler, à rendre cette discipline accessible à tous, à faire en sorte de développer encore plus le yoga dans les écoles chez les petits, dans les lycées chez les adolescents en pleine transformation, dans les hôpitaux pour la santé physique et mentale et bien sûr dans les entreprises pour gérer le stress et l'anxiété aussi bien pour les employés que les chefs d'entreprise.

Nous avons un trésor millénaire entre les mains, faisons-en sorte qu'il profite à l'humanité.

Le yoga apporte la flexibilité de l'esprit et le reste suit ...

Marie Francoise Mariette

Contactez Marie Francoise Mariette via mariefrancoise@satoshi.yoga

Retrouvez d'autres articles Marie Francoise Mariette via <http://satoshi.yoga/Citoyenne>

Nous vous souhaitons tout le bonheur

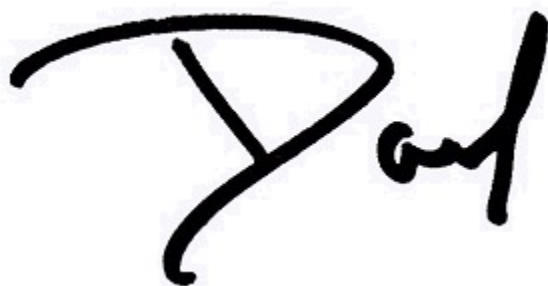
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Marie' followed by a stylized flourish.

Table des matières

[\[+\]](#)