

Mémoire de fin de formation

Comment le yoga m'a amenée à la Confiance, la Foi



Dans le cadre de ma formation auprès de l'Institut
International de yoga du yogi Babacar KHANE

Françoise GIUNTA
FSBE en yoga

Sommaire

	Page
Remerciement	1
Préambule	2
Introduction	3
I. Partie :	
a) Origine	4
b) Racines	4
c) Définition	4
II. Partie	
a) Qu'est ce que la Foi	5
b) Que m'apporte la foi	7
III. Partie	
a) La foi envers ma famille ,la confiance Sraddha	9
b) Envers mes pairs,(Maitre KHANE, l'association FSBE, les écritures) les textes, Dieu.	11
IV. Partie	
a) Quelles voies, dans les textes, quelles pratiques me permettent d'être lien avec ma Foi ?	12
Les asanas	14
b) La respiration, axe majeur	18
c) Pourquoi ai-je besoin d'aller au delà de la confiance ?	21
d) Bénéfices, état d'esprit, grâce à la pratique	24
V. Partie	
conclusion	26
V1 Bibliographie	28

Remerciement

Je remercie, l'association FSBE, association située à St Vallier de Thiey dans les Alpes Maritimes, d'où sont issus nombre de professeures, que je cite plus bas . Josette FRIGNAC, qui est à l'origine de cette association, sans qui je ne serais peut être pas là, sa vivacité, son enthousiasme, son dynamisme et surtout Eva POIRIER, ma tutrice, elle a toujours eu confiance en moi et a toujours su me conseiller me guider.

Mes compagnes de cheminement, Fabienne MARTIN, Marie Paule PETRAULT, Virginie LEDUC, Manon LEMAIRE....

Nous sommes très souvent sur la même longueur d'onde, pour les pratiques...Lors des séances, il est fréquent que nous retrouvions des Asanas communes.

Elles m'ont beaucoup apporté chacune, aujourd'hui encore, et j'espère pendant longtemps.

Ma famille est très fière de moi aussi. Ils savent que cela représente un cheminement important pour moi, pour l'évolution spirituelle que cela m'amène.



Préambule

Mon mémoire, je ne savais pas comment l'aborder, le traiter !

La Foi, c'est puissant et immense. Chacun le ressent à sa façon.

Je suis intuitive, créative, je suis à l'écoute des ressenties que je peux avoir, des pressentiments. Et ceci se traduit souvent par un événement (souvent mineur) qui se réalise.

Exemple : Je pense à une personne, elle m' appelle. Je pense au livre que j'ai commandé et je le reçois dans la journée. Ou je suis en train de faire quelque chose et je ne sais pourquoi, une pensée survient, me rappelant que j'ai quelque chose d'important à faire, qui doit être traité rapidement...alors que cela n'a aucun lien avec mon occupation ! Je répond à cette pensée, cela s'avère souvent très utile et important. La spontanéité, l'émerveillement, la joie, tout ceci me caractérise.

J'ai écrit ce mémoire, travailler les différentes parties avec qui : **je suis.**

Je travaille dans un établissement scolaire privé catholique, niveau lycée, je suis surveillante. Je m'occupe essentiellement du niveau de secondes, et de tout élève qui me le demande, qui en a besoin.

Ce choix de traiter ce sujet, c'est fait par évidence, ma foi, est là, présente, depuis toujours, le yoga l'a mise en lumière. C'est comme si ma foi attendait un support pour s'exprimer, se manifester pleinement. La vie m'a amené à travailler dans cet établissement catholique, sans doute, pour me signifier, de percevoir cette réalité.

J'ai choisi d'illustrer cet état d'être par un poème de **Babacar KHANE** du livre : Prières et poèmes pour vivre et danser, Le poème s'intitule :

« Souris »

Hier matin, ivre de joie,
Je marchais, trébuchant le long de la rue.
Un passant me dit :
« N'as-tu pas honte de rire comme ça ? »
Soit tranquille, cher ami,
Souris pour le miséricordieux.
Sur son trône d'éternité,
Il sourit à ce qu'il a créé,
Le sourire est le portail de l'âme,
La seule issue directe.
La vie éternelle est sourire de l'âme aux âmes.
Souris aux chagrins du passé,
la joie des années passées,
Souris à l'avenir et au delà....

Introduction

Grâce au yoga, j'ai découvert, qu'il y avait autre chose....prier est déjà un début...faire confiance à mon intuition, à cette petite voix qui me guide parfois....(Comme je l'explique plus haut)

j'ai souhaité aller un peu plus loin...à la rencontre de quelque chose de plus fort, qui me porte, qui m'aide au quotidien, qui me permette d'être en lien avec tous les éléments qui nous entourent, le minéral, le végétal, l'animal.

Croire, en quelque chose de plus grand que moi, qui me permette de voir avec les yeux du cœur, de l'âme et ressentir ce sentiment d'apaisement, lié au contentement.

J'exprime ma gratitude chaque jour, pour tout ce qui m'arrive et surtout pour ce que j'ai, la santé, de quoi me nourrir, un endroit où vivre, à l'abri, un emploi, ainsi que d'être entouré de personnes bienveillantes.

Babacar le dit pour moi dans son poème **tout est merveilleux** :

Je suis un spectateur dans le théâtre du monde,
Je ne critique rien et ne juge personne.
Je contemple tout sans m'attarder au superflu,
Je me contente de ce qui est et de ce qui sera,
Je me contente de ce que je peux et de ce que je pourrai.
Tout est bien ainsi et tout sera bien ainsi.
Le rythme du cosmos est envoûtant.
Dans sa ronde éternelle de vas et vient.
Tout est merveilleux,
Parce que je suis merveilleux
Tout est gai,
Parce que je suis gai



Origines, racines de la Foi



Définition de la foi

Dans le dictionnaire, le Robert, il est noté : » Assurance donnée d'être fidèle à sa parole, d'accomplir exactement ce que l'on a promis. »

On pourrait parler d'engagement.

Sur Wikipédia, il est écrit : » S'il s'agit d'un concept philosophique, mais de façon élargie ce terme rejoint également la notion de croyance, quand il est relatif à des religions. »

Le verset de la Bible (Hébreux 11.1)

L'apôtre Paul a enseigné que la « foi est une ferme assurance des choses qu'on espère, une démonstration de celles qu'on ne voit pas »

La foi Chrétienne est basée sur la bible.



La foi, qu'est ce que c'est ?

Dans la Bible, le mot Foi est l'un des mots utilisés pour d'écrire l'attitude de l'homme devant Dieu. Avoir une attitude de dévotion.

Le sens premier est confiance, confiance en quelqu'un, quelque chose.

J'ai une Foi absolu en lui, (toute personne) en ses capacités.

La foi, l'évidence de ce que l'on ne voit pas, l'air que l'on respire

La confiance, la Foi sont des lois de la vie, elles sont là, nous soutiennent.

Jean GUITTON (philosophe) et **Jean Jacques ANTIER** (historien) dans « les pouvoirs mystérieux de la foi » le disent ainsi :

Ferme les yeux et tu verras,

« C'est l'adage et le paradoxe de la foi. Celui qui l'a, ne vérifie pas, ne palpe pas, ne voit pas. Le mystère caché, la bonté et le sens de chaque chose ne s'atteignent pas par la connaissance seule. Il faut encore un pari raisonnable que tout est bon derrière le mal, que derrière les nuages le doux soleil brille encore . Cette assurance est la foi. L'enthousiasme vous possède lorsque vous sentez Dieu caché au fond de votre cœur, le principe qui vous anime et vous permet de créer. »

Ma foi me permet de me réaliser, de devenir qui je suis vraiment.

Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu confiance en la vie, de façon instinctive. Je n'étais pas inquiète des situations que je pouvais rencontrer, des difficultés à résoudre...Lors de mon 1er emploi, c'est ma cousine qui a reçu le courrier que j'attendais, impatientement. (nous portions le même nom et nous habitions à côté l'une de l'autre) Ma tante s'est rendue compte de l'erreur de distribution de courrier, m'a appelé, parfaitement désolée. Je me suis rendue au magasin où je devais commencer et leur ai expliqué la situation. Peut on qualifier ceci de chance ? Un certain nombre de personnes ne s'étaient pas présentées, donc il manquait du personnel... j'ai été embauché.

Une autre situation, toujours en lien avec le travail. A un moment donné de ma vie, je me suis retrouvée seule, j'ai dû chercher un appartement, un emploi. J'ai trouvé l'emploi et le logement dans l'arrière pays, à la montagne, plutôt isolée...Je gagnais assez peu ma vie. J'ai cherché autour de moi, ce que je pouvais faire dans mes moments de repos et j'ai trouvé un complément. Cette confiance, cette foi, je ne la réalisais pas à ce moment là, c'est grâce à la pratique du yoga, qu'elle s'est révélé consciemment.

Maitre KHANE nous dit aussi, dans la Voie du cœur de juin 1993 :

« L'optimisme est une foi en une puissance illimitée, au delà de ce que nous pouvons comprendre avec notre raison humaine »

Dans les Evangiles de Jésus Christ selon Saint Matthieu, je retrouve le psaume 17, 14-20 « Si vous avez la foi, rien ne vous sera impossible »

Maitre KHANE dans la voie du cœur, nous dit : « Affirmez tous les matins au réveil :

« Je crois. La peur disparaîtra..... je crois = croire, c'est la base de la vie.
Une vie sans foi est pareil à un bateau sans gouvernail . »

La foi est le pouvoir de création qu'ont tous les humains et elle n'a pas forcément de lien avec la religion. Chacun peut y mettre ce qu'il veutElle apporte la gaité, l'optimisme, la tempérance...

La foi est le résultat d'un accord. Quand on accepte de croire en quelque chose ou quelqu'un sans aucun doute, on investit notre foi. Si nous n'avons aucun doute au sujet de ce que l'on croit alors, pour nous c'est la vérité, même si cela est un mensonge. Notre foi peut être si puissante, que si l'on croit que l'on est pas assez bon, on ne sera pas assez bon...si nous croyons que nous échouons, nous échouons...parce que c'est le pouvoir de la magie de la foi !

C'est pour cette raison qu'il faut en faire l'expérience avec la vérité. (Satya)
Etre soi.

Au quotidien, je fais de mon mieux pour mettre en pratique Satya, être juste dans mes propos que ce soit envers les autres ou avec moi même. Etre authentique, honnête, sincère. Et si parfois il est plus souhaitable d'opter pour le silence, plutôt que « blesser ».



Que m' apporte la Foi ?

Dans ma pratique, je retrouve, le Verset 1,2 **des yoga-sutra de Patanjali**
« le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental. »



Pendant la séance, je porte mon attention sur ma respiration qui me permet de calmer l'agitation du mental, les perturbations. (les vritti)

Ensuite vient le Verset 1.3 « alors se révèle notre centre, établi en lui même »

Un équilibre se fait alors, je lâche prise et peu à peu je retrouve, ma concentration, ma stabilité, la confiance.

Je me sens dans un état d'être, serein, cette confiance en la vie avec ces hauts et ces bas ! J'accepte ce qui est. Le contentement.

Ma foi me permet d'acquérir une force intérieure, qui en se développant entraîne des actions positives, la certitude de mener à bien mes projets.

Exemple : Lorsque j'attendais mon premier enfant, il y a eu un soucis, il a été révélé une malformation cardiaque....J'étais convaincue que malgré les examens, tout irait bien pour mon fils. A la naissance la cardiopathie c'est vérifié, mais mon fils a pu attendre ces 3 ans pour être opéré . Le gynécologue obstétricien m'a dit que ma foi en la santé de mon enfant avait fait énormément

Je poursuis avec le Verset 1.12 des yoga sutra : « l'arrêt des pensées automatiques s'obtient par une pratique intense dans un esprit de lâcher-prise »

Je pratique de façon régulière, et cette assiduité me permet de constater les résultats, les progrès, chaque jour. C'est un rendez vous avec moi même, un moment où je me fixe, je ralentis. Je me recentre.

J'adapte mes pratiques en fonction de mon emploi du temps professionnel. Le soir est un moment plus propice, plus adapté. Le matin, je commence tôt. En 2021, j'ai eu la chance d'avoir le vendredi de disponible, j'ai pu proposer un nouveau cours le matin. Mon emploi du temps est modifié tout les ans, en fonction des besoins du service. En 2022, j'ai « perdu » le vendredi, cela m'a vraiment contrarié. Heureusement, nous avons pu nous organiser avec Virginie. Cela m'avait quand même affectée, plus que cela n'aurait du... Pendant quelques jours, je tournait cela dans ma tête et j'ai visualisé le courant d'une rivière et tout c'est apaisé, grâce au TAO, à la Voie....C'est une aide précieuse alliée à la foi.

Maintenant je pratique le matin, une petite séance, suivi d'une courte méditation. J'ai observé des changements notables, moins d'angoisse, d'anxiété, j'en bénéficie toute la journée. Je reprend, lorsque l'activité s'y prête, (lorsque je suis dans la cours, à surveiller les élèves, à l'heure du déjeuner) à ramener mon attention sur ma respiration de façon lentes longues profondes et je rapporte mon attention sur mon centre. Dans l'activité que j'occupe, je suis souvent sollicitée pour différentes tâches (un élève à l'infirmerie, un autre qui s'est fait exclure de cours) mon supérieur me demande de m'en occuper. Je dois donc laisser la tâche que je faisais, pour m'occuper de l'élève. Je reprend celle ci après. C'est souvent ainsi.

Grâce cette pratique, je perçois plus de sérénité, plus de recul à l'encontre des difficultés rencontrées dans la journée, vis à vis de mes collègues de travail, aussi, en pratiquant l'équanimité.

À la fin de la journée, je me sens moins fatiguée, avec le sentiment du travail accompli.



La foi envers ma famille : la confiance Sraddha

J'ai tiré un enseignement du Verset 1.15 « le non-attachement est induit par un état de conscience totale qui libère du désir face au monde qui nous entoure »

Ce verset m'invite à ne pas intervenir dans leurs choix. Le non jugement, accepter ce qui est, ce qui survient, tout en sachant que tout est en perpétuel mouvement, changement, il faut être patiente.

Les aimer, être auprès d'eux, pour les encourager, les réconforter, les écouter, prier.

Dans un processus de transformation, la pratique du yoga me permet d'agir, (dans le non-agir) comprendre et de faire confiance. Ainsi les sources de souffrance s'atténuent.

Lorsque mon fils est parti en Australie, cela a été difficile, c'est très loin...avec les moyens de communications que nous avons aujourd'hui, je lui parlais plus souvent, que lorsqu'il était à la maison ! Et de son côté à lui, cela était aussi essentiel ce contact. Il a beaucoup appris. Mon mari et moi écoutions avec attention le déroulement de ces journées et on lui communiquait notre façon de voir les choses, mais sans lui imposer quoi que ce soit. Du bon sens, de la prudence. Il savait que nous avions toute confiance en lui. Il y est resté 3 mois.

Gerd Theissen (professeur d'université de Heidelberg) **Pascal Haller** (auteur) dans : Etudes théologique et religieuses 2011/3 tome 86. La foi comme confiance inconditionnelle perspectives théologiques, articles de revues. dit aussi :

« quand chez les autres cette confiance a été détruite, nous avons, nous, le devoir de la sauvegarder et de le faire à leur place, jusqu'à ce qu'ils soient capable de la retrouver » Nous mesurons ainsi combien la confiance en soi est importante et combien elle ne va pas de soi »



Je retrouve cela quand des élèves sont tendus, stressés par leurs parents, en attente de résultats positifs...et souvent élevés....ils ont besoin d'avoir une oreille attentive et ensuite j'essaie de les aider au mieux, en valorisant leurs qualités, leur courage et leurs forces. Et souvent je suis contente, parce que je les vois repartir avec le sourire et c'est beaucoup...



Rien n'est acquis, tout est question de pratiques, d'observations, de patience .
C'est un long cheminement qui s'adresse à toutes personnes désireuses de progresser, d'évoluer spirituellement.



La confiance, la foi envers mes pairs, Maitre Khane, l'association FSBE, envers les textes, Dieu.

L'association FSBE m'aide énormément dans mon cheminement, les échanges, pratiques, que nous faisons ensemble permettent une progression continue. Les conseils, encouragements que me prodigue ma tutrice, les autres professeurs, me donnent de l'assurance.

Envers **Maitre KHANE**, qui me guide, depuis le début de ma formation.

Babacar donne des indications très importantes à propos de la foi

A la lecture du Verset 1.20 « Les autres connaissent le Samadhi grâce à la foi, l'énergie, l'étude et la connaissance intuitive »

il nous dit : Je cite :« la foi est un élément fondamental, elle permet une évolution spirituelle. On retrouve cette idée de foi dans toutes les traditions. Le yoga va donner les moyens petit à petit de développer la foi. Tout le monde n'est pas apte, chaque expérience nous permet de constater une évolution, la foi grandit »

Les rencontres que j'ai faites (et j'espère faire encore) ont un sens, elles me permettent d'évoluer, en prenant conscience de mes faiblesses, de mes points forts.

Lors de mes formations, **Maître KHANE** m'insuffle cet état d'être, qui me permet de faire grandir ma foi, mon attention, ma concentration en sont accrues.

Le Verset 1.37 traduit bien ce que je ressens : « on peut aussi stabiliser le mental en le mettant en relation avec un être qui connaît l'état sans désir »

Lorsque le souffle et le mouvement de l'Asana sont unis, j'ai le sentiment d'effectuer une danse, Je me sens portée. Tout y est si fluide, si doux, le corps et l'esprit sont en harmonie.

Je prend un autre exemple, dans sa lettre de janvier 2022, **Babacar** nous le dit bien : « La prise de conscience du souffle est un des piliers du yoga. S'il est vrai que le Créateur nous a donné vie en nous communiquant le souffle, il n'est pas étonnant que la prise de conscience soit une des voies pour retrouver en nous la présence de la Conscience du Divin »



Quelles voies dans les textes, et quelles pratiques me permettent d'être en lien avec ma foi ?

Je souhaite partager avec vous le poème de **Maître KHANE** , dans le yoga de la prière :

La voie du yoga

Le yogi dort en veillant
Et veille en dormant.
Rêver et être conscient,
Etre debout sans être debout,
Etre assis sans être assis,
Telle est la voie du yoga.
Le yoga est l'action dans l'inaction,
Le yoga est effort sans effort,
Concentration sans concentration,
Le yoga est un fleuve de limpidité.
Si tu le laisses faire à travers ta langue,
A travers tes gestes, à travers tes pas,
Tu es installé en yoga
Et tu deviens un avec lui.

PATANJALI dans le Verset 11.30 définit les Yama (règles, discipline, observance, maîtriser) qui sont :

La non violence (Ahimsa)), envers soi, dans la pratique, la vérité (Satya), ne pas voler (Asteya), non possessivité (Aparigraha), sagesse, modération (Brahmacharya)

J'ai toujours fait du sport, c'est une discipline qui fait partie de ma vie. J'aime jouer, pour le jeu, je ne suis pas dans la compétition. Cependant avant que je pratique le yoga, je ne faisais que peu cas, de mes ressentis....de mes limites physiques....et cela m'a coûté cher parfois, douleurs, accident de ski, entorse de l'épaule droite. De plus j'ai grandi brutalement (18 cm en 1 an!) ma colonne vertébrale l'a mal vécu...

Je comprend d'autant plus le principe de non violence dans les pratiques, ne pas aller au delà des possibilités de son corps. En réalisant la pince debout, il m'est arrivée, d'insister, un peu plus, parfois, et j'ai vite senti que mon corps n'était pas prêt. J'ai perçu des douleurs lombaires le lendemain, Je ne cherche plus à aller au delà de mes limites, je lâche prise, je laisse faire l'expiration, je descends doucement, millimètres par millimètres, je rentre le ventre, j'écoute les sensations que mon corps m'envoie.

Je poursuis avec les règles d'observance des Niyama, je tend vers, de les pratiquer au quotidien, par la présence au présent. Dans l'acceptation de ce qui est. Josette FRIGNAC m'a toujours dit : « que le ciel nous envoie que ce que l'on peut supporter »....Chacun n'a pas les mêmes capacités d'acceptation devant les défis que la vie nous envoie.

La pratique du yoga m'a permis de canaliser ma tendance au disperement, je suis assez curieuse et j'ai tendance à me comporter comme les abeilles....je butine à droite à gauche....J'ai tendance à commencer plusieurs livres à la fois. J'aime beaucoup lire, et à un moment donné, mon attention n'est plus la même, je change de support, pour canaliser à nouveau mon attention.

Par rapport à cela, je retrouve le verset 1.32 des yoga-sutra « pour éliminer cela, il faut centrer sa pratique sur un seul principe à la fois »

La pratique du yoga, me guide, comme un fil directeur. C'est un engagement que j'ai pris avec moi même, afin de m'ancrer, d'avantage.

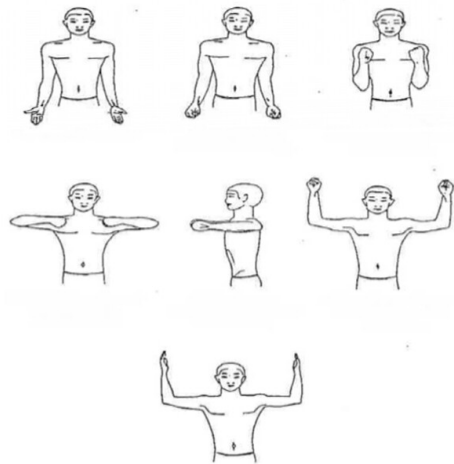
Aussi le contentement, Samtosha, est un précepte très important, il m'incite à me satisfaire de ce que j'ai . Comme le dit le Verset 11.42 « Par la pratique du Samtosha, on connaît le plus haut degré de bonheur ».

« Désire ce que tu as, et tu as tout ce que tu désires »



Les Asana, les postures :

Je pratique **le chandelier**, en étant attentive à l'ouverture de ma cage thoracique, le redressement de ma colonne, baisser mes épaules, le rapprochement des omoplates.



*Les mouvements des ailes de l'aigle
qui amènent au chandelier.*

Les mains dirigées vers le ciel, ou les ailes de l'aigle reprennent le yoga de la Bhakti, le yoga de la dévotion, de l'abandon à Dieu. L'ouverture du cœur.



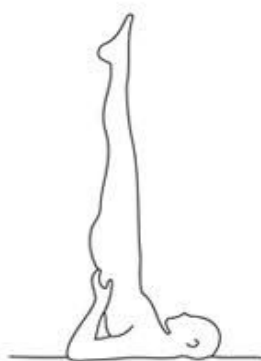
Le chameau, aussi est une belle posture d'ouverture. Je la pratique en posant mes mains sur le haut des cuisses, ou comme le montre l'image, j'adapte en fonction de mes possibilités, du moment. Ce que je recherche aussi, est comme le dit le Verset 11.46 : « Asana : être fermement établi dans un espace heureux » Sthira Sukha. Ferme et confortable.



Le poisson, (en prenant soin de bien préparer mes cervicales) toutes les extensions sont des postures en lien avec ma foi, la confiance, petit à petit j'élève ma conscience



Je pratique souvent **la chandelle**, asana d'optimisme, je visualise une flamme au bout de mes pieds, je me concentre sur le chemin de ma vie, avec enthousiasme, sérénité.



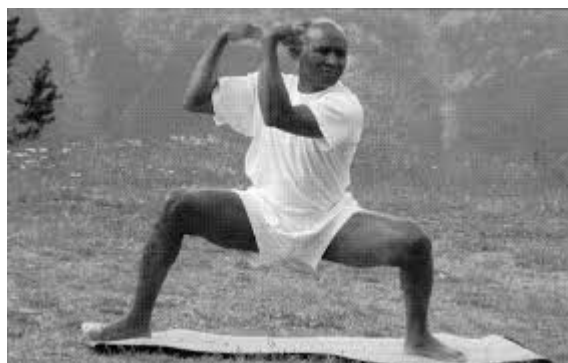
De plus cette pratique a aussi l'avantage de remettre les organes à leur place et de « limiter » la descente de celles ci chez les femmes, de soulager les jambes lourdes. Quand je suis dans une posture, je cherche l'équilibre du corps, les sensations liées à celle ci, les tensions, afin d'adapter celle ci, et respirer lentement, profondément, afin de les dénouer, et de profiter au mieux des effets de celle ci.

Après le chandelier, je redescends et je passe en demi-pond, c'est une posture que j'affectionne particulièrement, car j'ai tendance à avoir le dos rond au niveau des épaules. (enfant, je faisais le pond, sans difficultés...). Remplace la chandelle, lorsqu'il y a des difficultés à soulever le bassin.

C'est une posture d'extension aussi, inversée, excellente pour le drainage lymphatique, elle favorise la respiration abdominale, la digestion. J'allonge mes bras derrière la tête, afin d'étirer au mieux, mon cou, mes épaules.



j aime aussi réaliser des postures d'ancrage, d'enracinement, telles que **les dragons**, cela me permet d'être en lien avec l'énergie de la terre et du ciel. Je cherche la répartition du poids sur mes 2 pieds, afin de pouvoir rester dans la posture autant que permis. C'est une posture qui dégage de la force, excellente pour les jambes.



L'attention et la concentration sont très importantes dans toutes pratiques, elles tendent vers la conscience du Soi. Ce que je trouve aussi important, c'est la manifestation de la joie, de la beauté, amener un sourire sur son visage.

Quand je rencontre des difficultés, j'utilise la visualisation, Je me vois dans la posture parfaite. Et petit à petit, avec la persévérance, je gagne peu à peu.

La visualisation mentale est très intéressante aussi, pour effectuées un travail sur la mémoire, sur la présence au présent.

Il y a aussi les contractions, décontractions effectuées en comptant me permettent de ressentir d'avantage les muscles, les tendons, jusqu'au os et ainsi d'être complètement présente aux sensations. Cela exerce sur moi un relâchement, une tonification aussi.

Les pratiques de contractions complète du corps, se font sur l'expiration. Elles permettent de chauffer le corps, pour effectuer ensuite des asanas, elles renforcent mon corps, me tonifie. Je me sens en meilleur forme physique et mental, mais je tiens à rappeler qu'il est essentiel de faire ces pratiques, ces postures dans la non-violence. Le yoga n'est pas un challenge avec soi ou avec les autres, ni une compétition. Chacun va à son rythme et en fonction de ces dispositions du moment.

Avec la régularité, la répétition (les tapas) et dans une attitude de lâcher-prise, je ressens une évolution physique, ou tout au moins un ralentissement de la perte de souplesse, de force, de dynamisme, une évolution mentale, qui fait grandir ma foi. Peu à peu, aussi, je tiens les postures un peu plus longtemps, et je progresse dans d'autres pratiques.

Dans le « guide du yoga » de **SRI AUROBINDO** il est dit : « yoga signifie essentiellement un changement ou une transformation, une élévation et un élargissement de la conscience qui sont effectués par la communion ou l'union ou l'identification avec une conscience plus haute et plus vaste »

Pour mettre en pratique cette citation, je termine par une méditation. Je me concentre sur l'air qui rentre et sort de mes narines, sans rien modifié, je laisse le flux de l'air se faire, dans l'observation, presque imperceptible. J'assimile ce moment à une prière, je laisse ma foi pénétrer au plus profond de moi.

J'assimile ce moment au Verset 1.35 « ou bien de l'expérience d'un état lumineux et serein ».

Je souhaiterais vous parler, d'un moment que j'apprécie beaucoup aussi, est lorsque je nage : Je ressens les mêmes effets qu'une détente, une méditation, je me laisse porter par l'eau. J'effectue des mouvements lents, coordonnés à ma respiration. Je nage essentiellement sur le dos, je peux respirer par le nez, j'en profite pour étirer les bras, faire un mouvement de l'épaule aussi ample que possible, dans la douceur pour augmenter l'amplitude de l'articulation. Suite à un accident de ski, j'en garde des séquelles, dans la mobilité de mon épaule.

Lors de la brasse, je nage essentiellement sous l'eau, (recommandation de mon médecin, en rapport de ma cambrure lombaires) et pour éviter la cassure au niveau des cervicales j'inspire profondément, je vais jusqu'à l'autre bord en soufflant doucement l'air. J'écoute les battements de mon cœur, le bruit de l'eau dans le bassin, j'observe les bulles qui sortent de mon nez.

Lorsque j'ai terminé, je m'allonge sur l'eau, je fais la planche, c'est quelque chose d'incroyable, d'être soutenu, porté par l'eau, de ne plus sentir le poids de mon corps.

Relâchement et détente totale.



Il y a un autre moment, que j'aime beaucoup aussi, c'est lorsque je promène mon chien. J'en fais une pratique méditative, en observant mon souffle, le mouvement de mon pied en marchant, j'écoute les oiseaux, le bruit du vent dans les arbres, la couleur des feuilles, j'essaie de ressentir les odeurs...en fait, c'est plutôt, mon chien qui me promène ! je suis son rythme. Chacun prend ce dont il a besoin, tout en partageant un moment ensemble.

Le pranayama

J'ai fait chapitre consacré au pranayama, car il est la base de ma pratique. Comme nous le dit Babacar, « les pratiques sont un prétexte pour respirer »

Au début de chaque séance, je commence par le relâchement du corps, l'état de celui-ci, en amenant mon attention sur chaque partie, puis doucement à l'écoute de ma respiration. Je met en place des respirations lentes, longues, profondes, en visualisant l'air pur qui pénètrent dans mes narines et une brume marron qui en sort à l'expiration afin de nettoyer, oxygéner, chacune de mes cellules. Je porte toute ma concentration sur ma respiration. Je suis dans l'ici et maintenant, dans le présent.

J'aime beaucoup le Poème « la voie du souffle » du yoga de la prière, il a une résonance particulière

Inspire le soleil et la lune
En te laissant flotter
Comme une bulle dans l'océan de l'infini
Elargis ta conscience jusqu'à l'Infini
Et tu verras les avatars de la source de la
Création.
Le souffle est la clé
De toute vie et de toute science,
Le souffle est une porte qui mène vers
l'Infini.
Emplis ton âme, tes pores, tes cellules,
Du souffle de la vie, qu'il les régénère.
Emplis ton âme, ton ,ton esprit,
du souffle de l'inspir profondément
et devient un avec lui
Prend ton temps pour l'inspir et pour l'expir,
que le sentiment de l'infini t'envahisse.
Réalise que tu fus créer d'air et d'argile,
Dieu souffla dans tes narines et tu devins une âme vivante.



Dans le lycée, où je travaille, il est important de faire preuve d'une attitude posée, calme, réfléchis, et pour autant juste, selon les situations présentes. Et là encore, la pratique de la respiration m'est indispensable.

Lorsque je fais le bilan de la journée, je repense à mes réactions, mes émotions, la foi, la confiance me permet de « travailler » pratiquer l'équanimité. Ne pas réagir de façon impulsive aux événements, aussi bien une attitude expansive, qu'un ressenti de stress... ceci se fait en lien avec la respiration ventrale.

Manon LEMAIRE, professeur de FSBE, nous a proposé la pratique suivante, en lien avec le diaphragme. Je la cite : « lorsque nous sommes stressés, nous ressentons une tension aux creux de l'estomac. Nous pouvons être attentive, quand nous sommes dans cet état, nous vivons ces manifestations physiques au niveau de l'estomac.

Le diaphragme est le muscle respiratoire principal, il effectue naturellement un massage de nos organes. Quand on le respire avec notre ventre, on le débloque.

Lorsqu'on inspire le diaphragme descend, appuie sur nos organes, il libère le thorax. Lorsqu'on expire, il remonte.

Lorsque nous respirons très librement, il n'y a pas de stress dans le corps, le diaphragme effectue un massage. A l'inverse, lorsque nous sommes sous tension, il devient tendu, et à ce moment là, il n'a pas la même amplitude, il se contracte. Il a une influence sur le centre, le plexus solaire. Plus le diaphragme est contracté, plus le mouvement est limité, à ce moment là notre respiration se réduit et le rythme respiratoire a tendance à s'accélérer.

Lorsque nous sommes conscientes de cet état que nous vivons, nous pouvons aider notre corps, à évacuer, à digérer, reprendre conscience du fonctionnement de celui-ci.

Inspirer, débloquer le diaphragme, en lui donnant de l'air de l'espace.

Expirer, le diaphragme remonte.

La concentration sur la respiration, sur le souffle permet de créer de l'espace entre l'émotion perturbatrice et le diaphragme. Ainsi la régulation du mouvement du diaphragme permet d'avoir une bonne circulation énergétique. »

C'est une pratique, très efficace, je la pratique à mon travail, à la maison parfois, dans certaines réunions familiales.

Le soir, je fais des respirations « nettoyantes, » avant de faire les danses du ventre, uddyana la respiration Taoïste. Pratiqué régulièrement, cela apporte des changements dans ma vie. j'ai plus de recul dans les situations de tensions.

Certains scientifiques nous disent : que notre ventre est notre premier cerveau.

Ces pratiques permettent d'évacuer le stress. A réaliser avant un rendez-vous important.

Par la pratique de la respiration, le Verset 1.34, complète le Pranayama

« L'expir et la suspension de la respiration produisent les mêmes effets »

Dans le Verset 11.50, la conscience sur la respiration est essentielle.

« Les mouvements de la respiration sont l'expir, l'inspir et la suspension. En portant son attention sur l'endroit où se place la respiration, sur son amplitude et son rythme, on obtient un souffle allongé et subtil »

J'affine ma respiration, j'attends d'avoir besoin d'inspirer, j'imagine le prana (l'énergie vitale) pénétrer chacune de mes cellules, pour les régénérer.

Cette respiration me permet de retrouver le rythme de mon corps, de ralentir autant que cela se peut.

Lors d'un week-end -end à Gillette (dans les Alpes Maritimes), une question avait été posé à **Babacar** sur cette pratique, **Babacar** avait répondu qu'elle nous rapprochait du Divin. C'est une respiration qui fait partie de mes pratiques régulières.

Je ressens un état de paix intérieur très profond.

Le souffle est le meilleur moyen pour me reconnecter à ma Foi, d'être confiante.

J'ai un espace dans ma chambre, que j'ai aménagé, pour prier, en toute tranquillité.

Je m'installe assise, je me concentre sur la Présence de Dieu, j'observe les sensations, j'écoute le silence intérieur, ainsi je me recentre, puis je répète un mantra :

J'accepte ce qui est,

Je me défais de ce qui était,

Je fais confiance à ce qui sera.

C'est un moment, dans la prière, où je me sens en total abandon, je remet ma vie, la confiance en celle ci entre les mains de Dieu, cela me donne un sentiment de grande sérénité, de calme.

Le Verset 1.27 et 1.28 des yoga-sutras de **PATANJALI**, me permet une autre pratique, celle de l'écoute des sons, des vibrations, du Mantra OM.

« La répétition de ce Mantra permet d'entrer dans sa signification »

J'aime beaucoup chanté le mantra OM, pour manifester l'amour, la compassion pour tous les êtres et pour moi-même.

Mon professeur Eva POIRIER, nous le fait chanter en détachant les lettres, AUM, afin de bien ressentir les vibrations au différents niveaux. J'ai repris cette pratique, car je la trouve vraiment puissante et bénéfique. Je ressens les parties de mon corps pleinement, ainsi qu'un sentiment d'apaisement mais aussi de régénération de force. J'inspire doucement, lentement puis à l'expiration, je chante le son A, j'envoie les vibrations au niveau de mon cœur. J'écoute. Puis, à nouveau inspiration, je chante le son U sur l'expiration, j'envoie les vibrations sur ma gorge. J'écoute. Même pratique avec le son M, qui va résonner dans toute la tête.

Ensuite je le chante en ramenant le pouce à l'intérieur de ma main sur l'inspiration, puis en expirant j'ouvre la main je prononce OM, lentement, doucement sur toute la durée du souffle. je répète ces pratiques 3 fois.

Grâce à cela, je sens mon rythme cardiaque et ma pression sanguine diminuer. Je l'ai pratiqué pendant l'été 2021, car j'avais de l'hypertension et cela m'a beaucoup aidé.

Pourquoi ai je besoin d'aller au delà de la confiance ?

Dans la recherche de l'assurance, dans les moments d'incertitude, ma foi me permet de retrouver la paix (Shanti), le discernement, de me sentir inébranlable , par les décisions et choix que je prend. La foi est un refuge en toutes circonstances.

Dans le livre « confiance en soi, par le yoga », **SELVARAJAN Yesudian** nous dit : « La prière est une aide merveilleuse, car elle est le seul moyen de vraiment s'aider soi-même. »

Je m'isole dans ma chambre pour prier, l'angoisse, l'inquiétude que je peux éprouver diminuent, disparaissent. Je retrouve la confiance, la foi en moi, en la vie.

Dans le Guide du Yoga de **Sri Aurobindo**, nous dit :

« Une foi absolue, la foi, que c'est le meilleur qui arrivera, mais aussi que, si vous réussissez à devenir un vrai instrument, le fruit sera celui de votre volonté, guidée par la lumière divine, voit comme la chose qui doit être faite. »

J'aime beaucoup les pratiques, tel que **l'archer** ou **le guerrier**, je choisis une cible (accessible) que je répète. Ou un sankalpa pour ma famille ou une personne qui en a besoin. Sankalpa est une phrase courte, cela se rapproche d'une prière ou d'un vœux. Le sankalpa, je l'utilise à chaque fois qu'une posture si prête, je trouve que la réalisation, le bénéfice est plus important dans une posture (l'archer, le lanceur de javelot...) j'ai eu des vœux qui se sont réalisés (tel que du travail) grâce à cette pratique. Je la recommande vivement.

Descriptif de L'archer debout Arkana Dhanurasana

Départ de la posture ; debout, en marche, jambe droite avant tendue , bras le long du corps. Préparation, contractions sur l'expiration, chevilles, genoux, hanches.

Posture :

Insp, amenez les bras verticaux .

Exp, amenez les bras à l'horizontale, devant vous.

Insp, redressez la paume de la main gauche vers l'avant, en écartant le pouce et l'index, on forme le viseur.

Exp, fermez le poing droit et mettez le au dessus de la tête coude vers l'arrière.

« on bande l'arc »

Respirez la posture, en fixant l'angle formé par le pouce et l'index: c'est la cible que l'on s'est fixé maintenant.

Insp, le bras droit redescend.

Exp, le bras gauche redescend.

Je fais la même chose, en changeant de bras, puis de l'autre côté. En dynamique, puis en tenue.

Je me concentre alors sur la cible que je me suis fixée. J'effectue des respirations lentes, longues, profondes, en augmentant ma concentration. Je deviens cette cible. Je répète cette pratique un mois durant, chaque jour. Cette pratique peut être utilisée sur de nombreux supports : la santé, la joie, l'espoir

Il y a aussi la pratique de la charrue c'est un autre moyen de réfléchir, de penser à ce qui me tient à cœur, à l'automne. Je sème des petites graines en devenir. Je pense et je prépare des projets pour le printemps.

Les grandes forces de vie sont en nous, en travaillant, pratiquant, visualisant, la confiance, la foi se développe.

Je sens une force intérieure se développer tranquillement, c'est comme une posture en yoga, en y allant doucement, je progresse.

à la fin de ces pratiques, je pense au poème de **Babacar KHANE** :

L'éternelle présence

Ne te force pas trop dans ta maîtrise,
Ne te laisse pas trop aller dans ton renoncement,
La lutte sans merci avec soi est peine perdue.
Donne tout à Dieu et il se chargera de toi.
Evite de bâtir des théories.
Chaque croisement est important,
Mais réalise que la route est longue
et que les étapes ne sont pas le but.
Ne te fie pas aux textes sacrés,
Ne te fie pas à la littérature,
Ne te fie pas à ce que tu as appris,
Ne te fie pas à ce que tu connais.
Mais ouvre toi à toi même,
Ouvre toi à CE QUI EST,
Soit à jamais l'éternel Présence,
qui habite en toi.

Lors de mon activité, je travaille en ayant en tête cet état d'esprit, bien faire ce qui m'incombe sans en chercher les fruits (les félicitations, les bénéfices). Les sourires et visages épanouis me disent que je suis sur la bonne voie.

Je reprend le livre « Confiance en soi par le yoga » de **SELVARAJAN Yesudian**, quand il dit : « Il n'y a rien de plus nuisible pour l'âme humaine qu'une foi fondée sur la peur »

Lors de la pandémie, lié à la covid 19, les conseils donnés par Babacar m'ont vraiment été précieux, d'une part par l'efficacité des produits recommandés, mais aussi et surtout, mentalement et moralement, par la pratique. Un soutien très important lors de cette période difficile. Je l'en remercie beaucoup.

La foi me permet, de persévérer sur le chemin, l'impermanence des choses, me rappelle d'être patiente, tout bouge et tout passe tout le temps, les défis, les épreuves me renforcent. A chaque fois que cela est nécessaire, je m'adapte. chaque jour à ce qui se présente, et je suis reconnaissante à la vie, pour ce qu'elle m'envoie.

Dans le livre, le yoga de la prière de **Babacar KHANE**, je retrouve l'importance, la puissance, de la foi, de la prière : (je cite) **Mme KHANE** :

« L'incroyance de l'homme moderne, le coupe d'une des forces les plus colossale que Dieu ait mises en lui : la puissance de la foi et de la prière. »



Bénéfices, état d'esprit, grâce à la pratique

Je manifeste de la bienveillance autour de moi. Je fais preuve d'empathie auprès des personnes en difficultés, en pensée, paroles et actes. Percevoir et voir l'autre tel qu'il est. Je fais de mon mieux pour être dans l'acceptation, j'apprécie les personnes, pour ce qu'elles sont. Un sourire apporte la lumière. Le non-jugement est une ouverture sur l'autre, je fais ainsi de belles rencontres. Cela arrive souvent à mon arrêt de bus ! Ou parfois en attendant à la poste, à la caisse de magasins. Cela permet de ne pas être dans la crainte, dans la peur, favorisé un climat de confiance.

Ainsi au lycée, je vais en priorité chercher le positif en chaque élève, l'aider au mieux, dans ses études, son travail, les moyens qu'il peut mettre en œuvre, s'il a besoin de moi, je ferai de mon mieux pour répondre à ses questions. Je ne me substitue pas aux parents, j'essaie de faire le lien avec eux.

Avoir la foi, c'est être aussi être persévérante, attentive, faire preuve de courage, de motivation.

Comme nous le dit **Babacar** : « une once de pratique est plus souhaitable que des tonnes de lecture »

Je mets ce conseil en pratique, car le premier acte qui permet de revenir à l'essentiel est la respiration. C'est la première chose que je propose aux élèves qui se sentent en difficultés, je leur propose pour les aider à se recentrer, à retrouver le calme en eux. Je ne leur parle pas de pratique de yoga.

Je le recommande aux adultes et aux élèves intéressés d'effectuer cette pratique.

Donc comme le dit Babacar « prenons le temps d'effectuer chaque jour au moins douze respirations extrêmement lentes et de nous reconnecter ainsi avec notre source primordiale »

Dans son livre (confiance en soi, par le yoga) **SELVARAJAN Yesudian** dit :

« la pratique du Hatha Yoga augmente la réceptivité de l'esprit et l'agitation disparaît. Les asanas, agissent sur l'esprit. L'intellect est fortifié au prix de peu d'efforts, la force de volonté est améliorée ainsi que la force de résistance et toutes nos qualités positives qui nous permettent de prendre des décisions justes. »

Lors des cours, au fur et à mesure des semaines écoulées, je vois l'évolution des personnes, elles sont plus positives, enthousiastes, une certaine force se dégagent

d'elles. Ainsi grâce au yoga je ressente cette unité, la bienveillance, les sourires, les visages épanouis, ce sentiment de bien être....A nouveau dans la lettre de janvier 2022 de **Maitre KHANE**, je retrouve cet état à la fin des cours, auprès des adhérents .

Saubhygia Lakshmi Upanishad 11-15 « La respiration s'amenuise, le mental se dissout et se découvre la félicité pure et homogène c'est cela l'absorption unitive »

La foi, la confiance entre les personnes, favorise l'esprit d'équipe, permet à chacun de s'exprimer au mieux de ses idées. Un travail en équipe, basé sur la confiance, s'articule mieux, car chacun sait ce qu'il a faire, son rôle, en fonction de ces connaissances de ces compétences. Un équilibre se fait.



La pratique du yoga m'a ouverte des portes insoupçonnées, de qui je suis, de qui je tend vers...

Je réalise le chemin parcouru, les bénéfices obtenues. Je sais que ceci est un long chemin d'accomplissement, qui me demande chaque jour de l'attention, de l'engagement, d'être dans la présence au présent. Le travail fait sur moi, le changement que je souhaite amené, par mon attitude, mon comportement, traduit par le contentement, la bienveillance, l'empathie, l'équanimité. Le calme, le silence participent grandement aussi aux changements induit par la pratique.

Ma foi me permet d'être d'avantage dans l'attention, ainsi j'essai de transmettre autour de moi, ces qualités d'être : Sat-Chit-Ananda (être-conscience-félicité).

Chacun, chacune en pratiquant le yoga, alimente cette petite flamme que nous avons dans notre cœur et qui nous permet de cultiver et développer l'amour universel pour soi et pour les autres.

Chaque jour peut être vécu comme un renouveau, une naissance qui nous est offert, en lien avec le moment présent, afin d'être en accord avec tous ce qui nous entourent.

SELVARAJAN Yesudian nous dit : « Etre calme est la plus grande manifestation d'énergie. L'activité est une manifestation de force inférieure, le calme de force supérieure. »

Ce mantra participe à mon cheminement :

« Je laisse agir en moi tous les changements porteur d'énergies positives.

J'avance sur un nouvelle voie.

Je me sens guidée et soutenue par les forces de la vie.

Je m'émerveille à chaque instant de la puissance des résultats. »

J'ai vraiment le sentiment d'être à l'endroit où je dois être, de réaliser ce que la vie a décidé pour moi, cela m'est d'un très grand réconfort. Je me sens guidée par ma confiance, ma foi. Je me sens plus proche de Dieu, de part la méditation, avec la respiration. La concentration sur mon cœur, la visualisation de l'amour infini se manifeste en moi, puis s'étend autour de moi, jusqu'à l'infini. Une pratique de détente que mon professeur Eva POIRIER nous fait souvent, que j'apprécie énormément.

Les petites graines que chacun, chacune sèment, germent, grandissent et participent aux changement autour de soi et dans le monde.

La foi, amène la sagesse, qui amène des changements par la pratique

Je terminerai avec le poème de Babacar

La foi

Le corps de la foi grandit et se développe
Avec des pensées élevées et une bonne compagnie.
La confiance en soi, le courage, l'optimisme et le calme
Sont les quatre membres du corps de la foi.
La concentration ou la présence d'esprit
Sont le cerveau du corps de la foi.
Le désir sans désir et le sentiment sont l'âme du Dieux de la foi.
Doute, désespoir, rancune, haine, agitation,
Sont les microbes qui tuent la foi.
Les yeux de la foi, sont l'intelligence et la patience,
Les oreilles de la foi sont l'espoir et la simplicité.
Nourrissons le corps de notre foi,
Avec des actions simples et graduées,
Le nombre de nos succès accroît notre foi,
Commençons par la première marche et nous parviendrons à la dernière.
La présence est le corps du tronc de la foi.
Agissons sans précipitation ni retard.
C'est la voie du juste milieu.



Bibliographie

Yogi Babacar KHANE :
Le yoga de la prière
La Voie du yoga
Messages pour le temps présent
Prières et poèmes pour vivre et danser

PATANJALI
Les Yoga-Sutras

Sri AUROBINDO
Le Guide du Yoga

Jean GUITTON, Jean Jacques ANTIER
Les pouvoirs mystérieux de la foi

SELVARAJAN Yesudian
Confiance en soi par le yoga-sutra

