

# **Vieillir en Progressant**

Présenté par Haytham El Murr

2017

# Table of Content

## Contents

Table of Content .....	1
INTRODUCTION .....	3
I- Pourquoi le yoga conduit-il à la paix ? .....	5
A- Les fondements de la philosophie du yoga : .....	6
a- Historique du Yoga : .....	6
b- Les quatre étapes d'une vie dans la philosophie indienne : .....	7
c- Les Principes du yoga : .....	12
B- La Vieillesse N'est Plus un Naufrage : .....	23
II- Le Yoga pour le corps, l'esprit et l'âme : .....	25
A- Asanas ou aspect Physique : Le corps n'est plus un Obstacle .....	27
a- Les postures : .....	28
b- Pranayama : .....	34
B- Les Chakras ou l'Aspect Psychique : .....	36
C- L'aspect Spirituel : .....	42
CONCLUSION.....	44
REFERENCES : .....	46

## INTRODUCTION

« O temps suspends ton vol », on aurait tous voulu dire la même chose qu'Alphonse de Lamartine mais ce temps coule et change continuellement. Il ne sert à rien de le retenir et de le résister. Il serait bon alors de le vivre intensément et pleinement.

Il arrive un moment où on atteint à « l'automne de sa vie ». Tout comme un arbre qui perd ses feuilles, les traces du temps se manifestent : les rides se dessinent, les cheveux grisonnent, le dos se courbe et le corps exprime par des blocages toutes les frustrations du passé.

Ayant atteint un certain âge et prenant conscience des changements physiologiques et psychiques, je me suis retournée vers le yoga comme une bouée de secours.

Alourdie par l'image du corps réfutée depuis la jeunesse déjà, accablée par la perte de personnes chères à mon cœur, blessée au cours de mon parcours par des mauvaises conseillères, j'ai vu tout ce résidu ressurgir à la surface à un âge bien précis.

Emprunter la voie du yoga m'a permis de regarder avec discernement ce passé, de me réconcilier avec lui pour mieux voir le présent, en paix avec moi-même.

De plus l'âge m'a montré l'impermanence de toute beauté extérieure y compris celle du corps. Cela m'a amenée à aller au-delà de « Amanaya Kosha » (couche physique) pour entamer un voyage vers soi.

Le temps m'a aussi appris à passer de la révolte, de cette volonté de faire le procès du monde à la gratitude ; gratitude pour chaque jour qui commence, pour chaque respiration qui m'a été donnée.

Partant de cette expérience personnelle, je suis animée par la volonté de transmettre cette pratique, notamment aux personnes qui considèrent que le 3<sup>ème</sup> âge est une fin.

L'enseignement du yoga vient souligner que ce cheminement n'a pas d'âge. C'est un sentier vers une pax intérieure partant du corps avec toutes les conditions qu'ils présentent, se frayant à travers lui un chemin pour aboutir au cœur.

Cependant malgré cela, l'être humain tombe parfois dans le piège de ses faiblesses et de ses insécurités. On se réveille un jour, souvent quand on arrive à un âge où l'on se trouve seul et à la retraite, et on se demande si on a bien vécu. Pourquoi se demander cette question ? Est-ce parce qu'on sent qu'on est devenu vieux ? Quand est-ce qu'on commence à sentir cela et à se poser ce genre de questions ? L'homme a-t-il une date d'expiration ? Toutes ces questions peuvent être résumées par une seule : ***Peut-on accepter sa vieillesse en dépit de l'échéance fatale ?***

L'étude menée viendra expliquer de façon détaillée le rôle du yoga, ses effets et son importance pour toutes personnes et surtout celles en âge avancé.

Les questions posées ci-dessus sont très importantes, nous allons essayer de répondre donc, dans ce qui suit, tout en expliquant dans un premier abord comment le yoga conduit-il à la paix (I) pour passer dans un second abord sur l'effet du yoga sur le corps, l'esprit et l'âme (II).

## **I- Pourquoi le yoga conduit-il à la paix ?**

De nos jours, on remarque de plus en plus que les gens – surtout ceux qui vivent dans les villes – se dirigent vers la pratique du yoga. Mais pourquoi ? Si on leur pose la question, la réponse sera pour aboutir à une vie plus saine et plus calme. Cependant, même en visant la sérénité et la paix, aussi trouvons-nous des personnes qui envisagent le yoga comme une activité purement physique. Dans ce cas-là, alors que le corps est en train de changer, que dire de notre bien-être et de notre esprit ? Avons-nous trouvé la paix, le calme que nous cherchons ? La majorité des personnes passent la plupart de leur temps à travailler et à se pousser à l'extrême pour atteindre leurs buts et souvent cela se fait en dépit de leur santé, leur famille, leur bien-être tout en justifiant leurs actes par des vacances bien méritées, par un futur sécurisé pour leurs enfants etc.

Ce mode de vie stressant induit des maladies et des problèmes de santé d'où le recours au yoga. Au premier abord, le yoga semble être principalement une activité physique. Cependant, après une étude approfondie on apprend que le yoga c'est l'union de l'âme, l'esprit et le corps. Avec la pratique, et quand ces trois piliers s'harmonisent, nous commençons à se sentir plus fort, plus flexible et plus calme. Cette harmonisation aide aussi la personne à être en paix avec les autres et surtout avec elle-même. Pour mieux comprendre ce mécanisme, il faut en premier aborder les fondements de la philosophie du yoga (A) pour passer ensuite sur l'effet du yoga sur le corps, l'âme et l'esprit en général, et sur la vieillesse en particulier (B).

## **A- Les fondements de la philosophie du yoga :**

Le développement du yoga remonte à plus de 5000 ans. Cette longue et riche histoire peut être divisée en quatre grandes périodes d'innovation, de pratique et de développement.

### **a- Historique du Yoga :**

Les débuts du Yoga ont été développés par la civilisation de l'Indus-Sarasvati dans le nord de l'Inde il y a plus de 5000 ans. Le mot yoga a été mentionné dans les plus anciens textes sacrés, le Rig Veda. Les Vedas étaient un recueil de textes contenant des chansons, des mantras et des rituels utilisés par les brahmanes, les prêtres védiques. Le yoga a été lentement affiné et développé par les brahmanes qui ont documenté leurs pratiques et leurs croyances dans les Upanishads, un énorme travail contenant plus de 200 écritures. Les Upanishads ont pris l'idée du sacrifice rituel des Vedas et ont enseigné le sacrifice de l'ego à travers la connaissance de soi, l'action (karma yoga) et la sagesse (jnana yoga).

Ainsi au départ l'on peut dire que le yoga était un mélange de différentes idées, de croyances et des techniques qui sont souvent en conflit et qui se contredisent.

La première présentation systématique du yoga a été définie par Yoga-Sûtras de Patañjali. Ce texte écrit aux alentours du deuxième siècle, décrit le chemin du Raja yoga, souvent appelé aussi « yoga classique ». Cette œuvre contient les étapes vers l'obtention du Samadhi ou l'illumination. Patanjali est souvent considéré comme le père du yoga et son *Yoga-Sûtras* porte toujours une forte influence sur la plupart des styles du yoga moderne.

Quelques siècles après Patañjali, les maîtres du yoga ont créé un système de pratiques visant à rajeunir le corps et prolonger la vie. Ils ont rejeté les enseignements de l'ancienne Vedas et ont considéré le corps physique comme un des moyens pour atteindre l'illumination. Ainsi ils ont développé le *Tantra Yoga*, avec des techniques radicales pour nettoyer le corps et l'esprit et en d'autres sortes, pour briser les nœuds qui nous lient à notre existence physique. Cette exploration

de ces connexions physiques et spirituelles et les pratiques du corps a conduit à la création de ce que nous pensons principalement du yoga en Occident, le *Hatha-Yoga*.

Dans les années 1920 et 30, le Hatha-Yoga a été fortement promu en Inde avec les travaux de T. Krishnamacharya, Swami Sivananda et d'autres yogis pratiquant le Hatha-Yoga. Krishnamacharya a ouvert la première école de Hatha Yoga à Mysore en 1924. En 1936, Sivananda a fondé la Divine Life Society sur les rives de la rivière sacrée du Gange. Krishnamacharya a porté trois étudiants qui ont continué son héritage et qui ont développé la popularité de *Hatha Yoga*: B.K.S. Iyengar, T.K.V. Desikachar et Pattabhi Jois. Sivananda était un auteur prolifique qui a écrit plus de 200 livres sur le yoga et qui a établi neuf ashrams et de nombreux centres de yoga situés dans le monde entier.

De nos jours, le Hatha-Yoga a de nombreuses écoles, tous mettant l'accent sur des différents aspects de la pratique.

Après avoir passé brièvement sur l'historique du yoga, il est important d'approfondir notre étude et de passer sur un pilier très importants de la vie d'un indien traditionnel : les quatre étapes d'une vie dans la philosophie indienne.

#### **b- Les quatre étapes d'une vie dans la philosophie indienne :**

La culture traditionnelle indienne promu quatre Ashrama, ou étapes de la vie spirituelle, qui ont fourni un cadre simple de planification de la vie pour l'aspirant spirituel. Chaque Ashrama a défini un niveau de pratique spirituelle basé sur les devoirs et les responsabilités nécessaires à chaque étape de la vie. Les quatre Ashrama ont permis à la culture indienne à participer et à soutenir activement une vie spirituelle riche, ainsi que de donner le confort individuel et la clarté de progresser sur le chemin de l'autoréalisation. Il est vrai que ces étapes doivent être pratiquées dans un ordre séquentiel, cependant la durée de l'Ashrama variera en fonction de l'individu.

Ce système d'Ashrama semble être répandu depuis le 5ème siècle avant notre ère dans la société hindoue. Cependant, les historiens disent que ces étapes de la vie ont toujours été considérées comme plus «idéaux» que la pratique aussi courante. Selon un spécialiste, même

dans ses débuts, après le premier ashram, un jeune adulte pourrait choisir lequel des autres ashrama il voudrait poursuivre pour le reste de sa vie. Aujourd'hui, on ne prévoit pas qu'un homme hindou devrait passer par les quatre étapes, mais il se tient toujours comme un «pilier» important de la tradition hindoue socio-religieuse.

### ***1- Brahmachârya:***

*De Brahman : « absolu » et « cârya », « se mouvoir », c'est la quête du savoir. C'est donc la phase de l'éducation générale et religieuse, elle correspond à l'adolescence où va s'effectuer l'apprentissage (aux choses de la vie, à un métier). C'est alors qu'on va commencer à savoir ce qu'est le dharma, à le respecter et à entrevoir ce que pourrait être son sva-dharma.<sup>1</sup>*

Ceci est une période d'éducation formelle. Durant le premier trimestre de la vie spirituelle la personne est un étudiant qui passe tout son temps avec son maître spirituel (gourou). Au cours de cette période, la personne est appelée un brahmachari, et est préparée pour sa future profession, ainsi que pour sa famille, et pour la vie sociale et religieuse à venir.

A ce stade, l'accent est mis sur la formation yogique, la discipline mentale, l'apprentissage spirituel, la communauté et la vie de famille. Cette Ashrama crée la fondation et l'aperçu de la pratique spirituelle qui suit dans les trois autres étapes.

---

<sup>1</sup> Revue Française de Yoga, n°13, « Passages, seuils, mutations », janvier 1996, pp. 15-37.



## **2- Grihastha :**

*La vie domestique de maître de maison (griha = maison) constitue la seconde époque de la vie. C'est alors que l'adolescent devenu adulte fonde une famille; traditionnellement le mariage était souvent arrangé, en tenant compte de plusieurs facteurs favorables tels que caste, hérédité et concordance des horoscopes (l'astrologie joue encore en Inde un rôle prédominant pour toute décision).<sup>2</sup>*

Durant le deuxième trimestre de la vie spirituelle, la personne crée et soutient une famille comme il remplit ses intérêts et ses obligations mondaines. Cette période commence quand un homme se marie et engage la responsabilité de gagner sa vie et de soutenir sa famille. A ce stade, l'hindouisme soutient la poursuite de la richesse (artha) comme une nécessité, et l'indulgence dans le plaisir sexuel (kama), sous certaines normes sociales et cosmiques définies.

Effectivement, le chemin le plus approprié du yoga pour cette étape est Bhakti et Karma Yoga, et d'autres pratiques qui peuvent être effectuées dans le cadre de la vie mondaine et du service aux autres. Au cours de cette Ashrama on utilise la formation, la discipline et les connaissances acquises à partir du Brahmacharya Ashrama qui nous aide à vivre une vie complète et à profiter des plaisirs mondains. Le défi de la personne durant cette étape est d'agir comme un grand maître et chef de la famille mais en même temps, de se pencher vers une vie spirituelle au milieu des tentations et distractions mondaines. Cette étape est également considérée comme l'Ashrama le plus important car il prend en charge tous les trois autres Ashrama.

---

<sup>2</sup> Ibid.

### **3- Vana-Prashta :**

*Vana signifie « forêt », prashta « qui est établi ». Cela évoque donc (toujours selon la tradition) la possibilité de s'installer dans un lieu de retraite qui avant pouvait être un ermitage dans la forêt, et qui aujourd'hui peut consister simplement à résider encore dans la maison familiale, un peu à l'écart du reste de la famille, ou à vivre dans une petite maison en dehors de l'agitation de la ville.<sup>3</sup>*

Dans cette troisième Ashrama, on commence à se retirer du monde pour établir un état d'ermitage. Cette étape commence lorsque son devoir de chef de famille prend fin: Il est devenu un grand-père, ses enfants ont grandi et ont établi leurs propres vies. À cet âge, il doit renoncer à toute relation physique, matériel et plaisirs sexuels, comme il doit se retirer de sa vie sociale et professionnelle, quitter sa maison et aller vivre dans la nature et de passer son temps dans les prières. Il est autorisé à prendre sa femme avec lui, mais il est censé maintenir peu de contacts avec la famille.

### **4- Sanayasa :**

*De samnyâs « déposer »; c'est le renoncement total. Cette étape n'est pas une obligation, il se peut que le couple continue jusqu'à la fin cette vie de retraite relative mais il se peut aussi que l'homme surtout décide de pratiquer le renoncement absolu et d'entrer dans l'état de sannyâsin.<sup>4</sup>*

Dans cette dernière Ashrama, le yogi / renonce à toute implication dans toutes les activités mondaines et ne cherche que la réalisation de l'état unitif et la réalisation du Soi.

Devenir Sannyasin exige la prise de vœux spirituelle, y compris habituellement un vœu de pauvreté et d'abandon de biens matériels. A ce stade, un homme est censé être totalement dévoué à Dieu. Il est un sannyasi, il n'a pas de maison; il a renoncé à tous les désirs, les peurs et les espoirs, les devoirs et les responsabilités. Il est pratiquement en fusion avec Dieu, tous ses liens

---

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Ibid.

avec le monde sont brisés, et sa seule préoccupation devient d'atteindre la moksha, ou de se libérer du cercle de naissance et de la mort.

Afin que tout leur temps, leur énergie et leur concentration soient dépensés sur les pratiques spirituelles, le Sannyasin ne peut pas rester dans une maison, il doit rester dans un temple ou bien vivre dans une forêt/ la nature, en se comptant sur les dons des bienfaisants pour se nourrir.

Après avoir passé sur les quatre différentes étapes de vie, il est nécessaire de se demander qu'en est-il des femmes et de leur rôle dans ces quatre étapes ?

Bien que ces Ashrama soient principalement conçus pour l'homme, les femmes ont aussi un rôle essentiel à jouer dans chacun d'eux. Ainsi, les femmes ne sont pas réellement exclues parce qu'elles sont toujours censées avoir une vie sociale et religieuse active à la maison. Cependant, la femme est de nature en position de dominée puisque, traditionnellement, elle a besoin de la protection d'un homme responsable à chaque étape de la vie.

On remarque que son rôle de la femme commence effectivement dès la deuxième étape de vie :

- **Grihastha**

On sent de nos jours, l'émancipation de la femme qui joue un rôle important dans les classes aisées. Cependant, contrairement à l'occident, *« on a l'impression qu'elles cherchent moins systématiquement à séduire par tous les moyens, qu'elles sont pleinement femmes et mères, une fois mariées, et que, plus tard, elles acceptent mieux d'avoir vieilli, la ménopause étant infiniment mieux vécue que sous nos latitudes.[... ] »*<sup>5</sup>.

- **Vana-Prashta**

Dans l'Inde moderne, la maturité de la femme correspond à la phase de qui *« est beaucoup mieux vécue que chez nous, car elle accepte les changements survenus. Elle est épanouie, plus sûre d'elle et joue souvent à cette époque un rôle social ou politique. Les mères ont toujours un*

---

<sup>5</sup> Ibid.

*grand impact sur leurs enfants, qui les respectent et gardent sans faillir, vis-à-vis d'elles, une grande dette de reconnaissance.*<sup>6</sup>

- ***Sanayasa***

Aussi, trouvons-nous un nombre de femmes qui suivent cette voie « *la plus connue à notre époque ayant été Mâ Ananda Mâyi. [...]* »<sup>7</sup>

Désormais, après avoir passé sur les quatre différentes étapes de vie, il est nécessaire de noter que les structures et les significations des Ashrama ont changé au fil des années en raison de la perte de système des castes et à cause de l'influence de la culture occidentale. Les distinctions entre l'Ashrama ont au fil du temps devenues floues, et leur importance globale a diminué. Malheureusement, ces changements ont produit un niveau de confusion et d'incompréhension dans le monde moderne du yoga. Cependant, rafraîchir l'idée des Ashramas ne fournira pas uniquement ce contexte manquant mais donnera également aux praticiens de yoga modernes un plan précieux à long terme pour leur progression le long du chemin du yoga.

**c- Les Principes du yoga :**

« Le yoga n'est pas qu'une simple gymnastique du bien-être, mais que cette spiritualité selon Patañjali, en passe par une dimension éthique et psychique, et qu'il est avant tout une ascèse, un travail, le processus d'un discernement (viveka) ». Page 33

La pratique du yoga est un art et une science dédiée à la création de l'union entre le corps, l'âme et l'esprit. Son objectif est d'aider le praticien à utiliser la respiration et le corps pour favoriser une prise de conscience de soi-même en tant qu'être intimement lié à l'ensemble unifié de la création.

Le but du yoga, est de se connaître, de bien voir<sup>8</sup> et de ne pas rester dans l'obscurité parce que l'ignorance et la méconnaissance sont « la cause principale de la souffrance ».

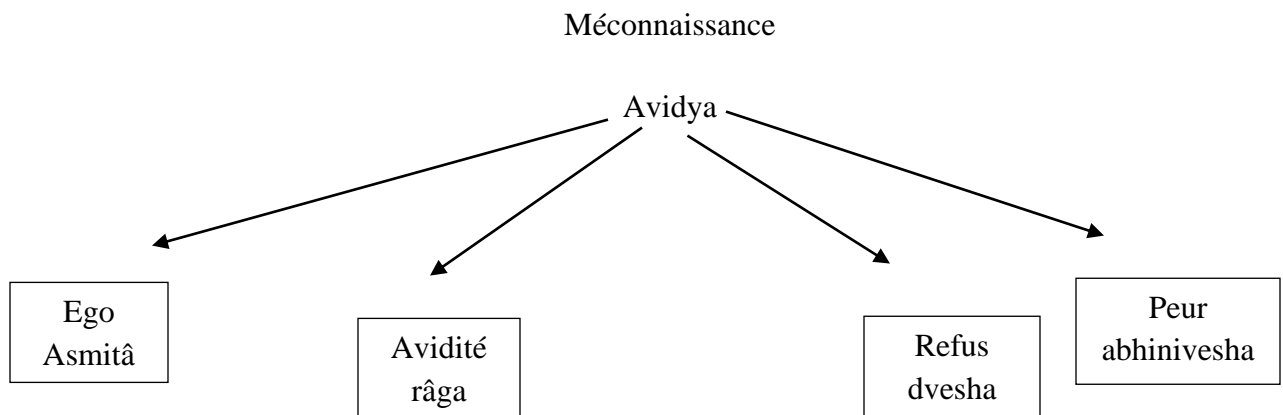
---

<sup>6</sup> Ibid.

<sup>7</sup> Ibid.

« Patañjali fait non seulement de la méconnaissance la cause principale de la souffrance, mais il fait du refus, dvesha, l'un de ses prolongements ou de ses renforcements. C'est ainsi qu'à l'aphorisme II. 3 et selon les commentaires qu'en fait la tradition indienne, via Desikachar, l'ignorance, avidayâ, est mère de quatre enfants, tous causes de souffrance (klesha), et dans cette progéniture figurent l'ego, l'avidité, le refus, et la peur »<sup>9</sup>.

« On peut donc schématiser ainsi cet aphorisme II. 3, l'ignorance engendrant ses quatre enfants :



*Source : Revue française de Yoga, «Avidya et inconscient», n°33/ Janvier 2006- page 34*

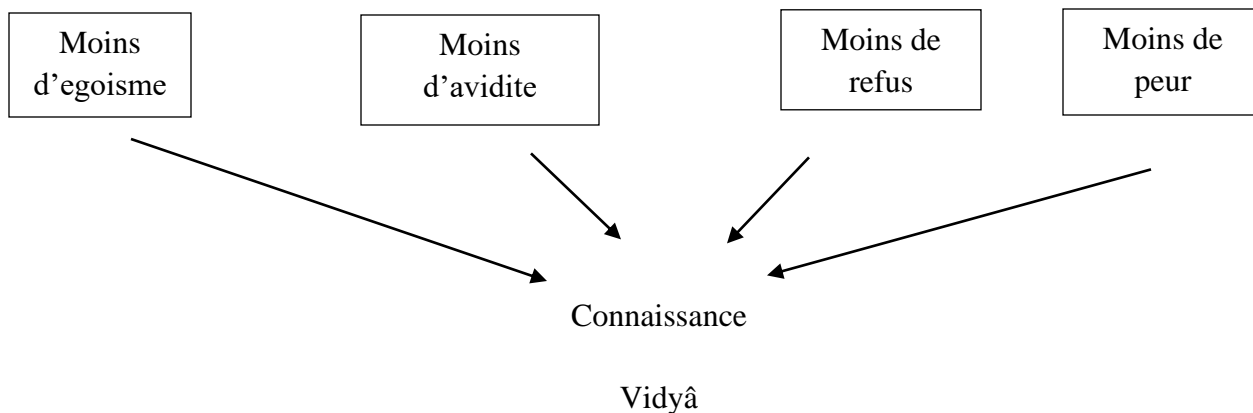
Ainsi afin d'obtenir la connaissance, le yogin doit « deconsister le moi de son ego, c'est-à-dire de son narcissisme offense (asmitâ), de sa voracité rageuse (râga), de ses refus (dvesha) et de ses peurs de l'autre (abhinivesha) »<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> « Pour l'Inde, l'ignorance demeure essentiellement spirituelle et métaphysique, mais elle est aussi étymologiquement et de façon plus pragmatique, a-vidyâ, l'impossibilité de voir, le *a* étant ici privatif de *vidayâ* dont on reconnaît la racine *vid* qui signifie « voir », *Revue française de Yoga*, «Avidya et inconscient», n°33/ Janvier 2006- page 34

<sup>9</sup> *Revue française de Yoga*, «Avidya et inconscient», n°33/ Janvier 2006- page 34

<sup>10</sup> *Ibid.* page 35



*Source : Revue française de Yoga, «Avidya et inconscient», n°33/ Janvier 2006- page 34*

Suite à cela, pour « déconsister le moi de son ego » grâce à la pratique, le yoga en tant que « dimension spirituelle, éthique et psychique » devient une opération pour la conscience.

Ici vient l'importance de l'Ashtânga-yoga et ses huit étapes de cette discipline, que Patanjali cite à l'aphorisme II. 29 de son traité des Yoga-Sûtra<sup>11</sup>.

En somme, il s'agit de faire l'équilibre et de créer une sérénité afin de vivre en paix, d'être en bonne santé et de vivre en harmonie. Cet art de vivre a été perfectionné et pratiqué en Inde il y a des milliers d'années et les fondements de la philosophie du yoga ont été écrits dans le Yoga-Sûtra de Patañjali. Ce texte sacré décrit le fonctionnement interne de l'esprit et fournit un plan en huit étapes pour contrôler son agitation afin de profiter d'une paix durable.

Le cœur du Yoga Sutra de Patañjali est un chemin qui forme le cadre structurel pour la pratique du yoga. Lors de la pratique des huit branches de ce chemin, il devient évident qu'aucun élément n'est élevé au-dessus de l'autre et que leur ordre n'est pas un ordre hiérarchique. Chacune de ces branches fait partie d'une focalisation holistique voire globale qui amène finalement l'intégralité de l'individu pour qu'ils trouvent leur connectivité avec le divin.

<sup>11</sup> Car le yoga est avant tout un processus. Son expérience est une ligne de continuité entre le corps et le psychisme, entre le travail qu'il nécessite et les effets de clarté qu'il induit, entre une éthique de l'altérité et la spiritualité qu'il génère. » *Revue française de Yoga*, «Le yoga, une opération pour la conscience», n°33/ Janvier 2006- page 43

Ainsi une fonction du yoga est celle de penser clairement (dhyâna), d'où les huit éléments qui le composent :

**Ethique :**

- 1- Yama: Morale universelle
- 2- Niyama: Observances personnelles

**Pratique : (HATHA-YOGA)**

- 3- Âsana: Postures du corps
- 4- Prânâyâma: Exercices de respiration, et contrôle de la prana

**Effets :**

- 5- Pratyâhâra: Contrôle des sens
- 6- Dhâranâ: Concentration et cultiver la conscience perceptive intérieure
- 7- Dhyâna: Dévotion, méditation sur le Divin
- 8- Samâdhi: Union avec le Divin

Les deux premiers membres que Patañjali décrit sont les préceptes éthiques fondamentaux appelés yama, et niyama. Ceux-ci peuvent également être regardés comme la morale universelle et les observances personnelles. Yama et Niyama sont les suggestions données sur la façon dont nous devrions nous comporter avec les gens autour de nous ainsi que notre attitude envers nous-mêmes. L'attitude que nous avons envers les choses et les gens en dehors de nous-mêmes est appelé yama, alors que notre rapport avec nous-mêmes est appelé niyama.

- 1- Les yamas sont composés de cinq «caractéristiques judicieux » :

Les Yamas (ou attitude souhaitée vis-à-vis d'autrui) sont des pratiques universelles qui se rapportent le mieux à ce que nous considérons comme la règle d'or, « Ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux »<sup>12</sup>. Ainsi au lieu de dresser une liste de

---

<sup>12</sup> Luc 6:31, La Bible

ce qu'il faut et ce qu'il ne faut pas faire, "ils nous disent que notre nature fondamentale est compatissante, généreuse, honnête et pacifique"<sup>13</sup>.

- Ahimsâ - Compassion pour tous les êtres vivants :

Ahimsâ ou la bienveillance, le respect, la non-violence : Le mot ahimsâ signifie littéralement ne pas blesser ou de montrer la cruauté envers aucune créature ou personne de quelque façon que ce soit. Ahimsâ est, cependant, plus qu'une simple absence de violence. Cela signifie de même la bonté, la gentillesse et l'attention envers les autres personnes et les choses. Il en a également à voir avec nos devoirs et nos responsabilités. Ahimsa signifie que dans chaque situation nous devrions adopter une attitude pleins d'égards envers les autres et surtout de ne pas nuire<sup>14</sup>.

- Satya - Engagement Véridique :

Satya signifie «la vérité, l'authenticité, la véracité»<sup>15</sup>, mais il n'est pas toujours souhaitable de dire la vérité et surtout pas dans toutes les occasions, car parfois la vérité peut quelqu'un inutilement. Nous devons toujours considérer : ce que nous disons, comment nous le dire, et de quelle manière peut-il affecter les autres. Si dire la vérité a des conséquences négatives sur l'autre, dans ce cas-là, il est préférable de ne rien dire. Satya ne doit jamais entrer en conflit avec nos efforts pour se comporter avec ahimsa. Ce précepte est basé sur la compréhension que la communication honnête et l'action constituent, ensemble, le fondement de toute relation saine, communauté saine, ou un gouvernement sain, et que la tromperie délibérée, les exagérations et les mensonges nuisent autrui<sup>16</sup>.

- Asteya – Ne pas voler :

---

<sup>13</sup> *Yoga Mind, Body & Spirit*, Donna Farhi, page 7 - " They tell us that our fundamental nature is compassionate, generous, honest and peaceful"

<sup>14</sup> *Revue française de Yoga*, «L'Ashtânga-Yoga», n°33/ Janvier 2006- page 44

<sup>15</sup> Ibid.

<sup>16</sup> *Yoga Mind, Body & Spirit*, Donna Farhi, page 9



Steya signifie «voler»; asteya (le désintéressement, l'honnêteté)<sup>17</sup> est l'opposé de prendre ce qui ne nous appartient pas. Cela signifie également que si nous sommes dans une situation où quelqu'un confie quelque chose à nous, il ne faut pas profiter de lui. « Ne pas voler » comprend non seulement prendre ce qui appartient à un autre sans son autorisation, mais aussi d'utiliser quelque chose à une fin différente de celle prévue, ou au-delà du délai prévu par son propriétaire. La pratique de l'asteya implique donc de ne pas prendre tout ce qui nous n'a pas été donné librement<sup>18</sup>.

- Brahmacharya - Le contrôle des sens

Brahmacharya (la modération, la sagesse)<sup>19</sup> est utilisé principalement dans le sens de l'abstinence, en particulier dans l'activité sexuelle. Brahmacharya ne signifie pas nécessairement le célibat / la chasteté. Pratiquer la brahmacharya signifie que nous utilisons notre énergie sexuelle pour régénérer notre connexion à notre soi spirituel. Cela signifie aussi que nous ne l'utilisons - cette énergie - pas d'une façon qui pourrait nuire aux autres<sup>20</sup>.

- Aparigraha - Neutraliser le désir d'acquérir et de s'enrichir

Aparigraha (la non-possessivité, la non-avidité)<sup>21</sup> signifie de ne prendre que ce qui est nécessaire, et de ne pas tirer profit d'une situation ou agir d'une manière avide. Nous ne devons prendre uniquement ce que nous avons gagné; si nous prenons plus, nous serons en train d'exploiter quelqu'un d'autre. Le yogi estime que la collecte des choses ou bien l'enrichissement des choses implique un manque de foi en Dieu et en soi-même de pouvoir fournir pour son propre future. Aussi l'Aparigraha implique-t-il de lâcher nos attachements aux choses et de comprendre que l'impermanence et le changement sont les seules constantes<sup>22</sup>.

---

<sup>17</sup> Ibid.

<sup>18</sup> *Light On Yoga*, B.K.S. Iyengar, page 34

<sup>19</sup> Ibid.

<sup>20</sup> *Yoga Mind, Body & Spirit*, Donna Farhi, page 11

<sup>21</sup> Ibid.

<sup>22</sup> *Light On Yoga*, B.K.S. Iyengar, page 35

Ainsi les yamas sont les vertus morales qui purifient la nature humaine et contribuent à la santé et au bonheur de la société.

## 2- Niyama : les observances personnelles

Niyama (ou travail sur soi, discipline éthique pour y parvenir) signifie «règles» ou «lois». Ce sont les règles prescrites pour le respect personnel. Comme les yamas, les cinq niyamas ne sont pas des exercices ou des actions et ils représentent bien plus qu'une attitude. En comparaison avec les yamas, les niyamas sont plus intimes et personnels. Ils se réfèrent à l'attitude que nous adoptons envers nous-mêmes.

- Shaucha – Pureté :

La première niyama est Shaucha (la purification, la pureté, la propreté), ce qui signifie la pureté et la propreté. Shaucha possède à la fois un aspect interne et externe. La propreté extérieure signifie simplement le fait de rester propre alors que la propreté intérieure est en relation avec la santé, avec le fonctionnement des organes de notre corps comme avec la clarté de notre esprit. L'Asanas ou La Pranayama pratiquées sont des moyens essentiels pour assister à cette Shaucha intérieure. L'Asanas tonifie tout le corps et élimine les toxines et la Pranayama nettoie nos poumons, oxygène notre sang et purifie nos nerfs. Mais plus que le nettoyage physique du corps, c'est la purification de l'esprit de ses émotions perturbatrices comme la haine, la colère, la luxure, la cupidité et l'illusion. « La purification de l'esprit de ses émotions perturbatrices comme la haine, la passion, la colère, la luxure, la cupidité, l'illusion et la fierté est bien plus importante que la purification physique du corps »<sup>23</sup>.

- Santosha – Contentement :

La Santosha signifie la modestie et le sentiment d'être content de ce que nous avons. Pour être en paix et content de son mode de vie, il est nécessaire de trouver le contentement même si l'on éprouve parfois des difficultés, et cela, pour que la vie devient un processus de croissance à travers toutes sortes de circonstances. Nous devons être certains qu'il y ait un but pour tout

---

<sup>23</sup> Ibid., page 36

évènement. Cela signifie être heureux avec ce que nous avons plutôt que d'être mécontent de ce que nous ne disposons pas.

- Tapas - l'utilisation rigoureuse de notre énergie :

Tapas (l'effort, l'ascèse, l'ardeur, l'intensité)<sup>24</sup> se réfère à l'activité de garder le corps en forme ou pour affronter et gérer les pulsions intérieures sans émission extérieure. Derrière la notion de tapas se trouve l'idée que nous pouvons diriger notre énergie pour engager avec enthousiasme la vie et atteindre notre objectif ultime, celui de créer l'union avec le Divin. Tapas nous aide à brûler tous les désirs qui se dressent sur notre chemin. Il y a aussi une autre forme de tapas qui prête attention à la posture du corps, aux habitudes alimentaires, aux modes de respiration etc.

- Svâdhyâya – Autoformation :

La quatrième niyama est la Svâdhyâya (l'étude de soi et des textes sacrés). Sva signifie «soi» adhyâya signifie «enquête» ou «examen». Toute activité qui cultive l'autoréflexion sur la conscience, peut être considérée comme Svâdhyâya. Cela signifie aussi de trouver intentionnellement la conscience de soi dans toutes nos activités et nos efforts, au point même d'accueillir et accepter nos limites. Cela nous enseigne à être centré et non réactif aux dualités, pour brûler des tendances indésirables et autodestructrices.

- Ishvara-pranidhâna - Célébration du spirituel :

Ishvara-pranidhâna (s'abandonner à plus grand que soi) signifie «jeter toutes vos actions aux pieds de Dieu". C'est la contemplation de Dieu (Ishvara) afin de devenir en harmonie avec Dieu et la volonté de Dieu. La pratique exige de réserver un certain temps chaque jour pour

---

<sup>24</sup> Ibid.

reconnaître qu'il existe une force omniprésente plus grande que nous-mêmes qui guide et dirige le cours de nos vies<sup>25</sup>.

La troisième et quatrième branche que Patañjali décrit, appartiennent à la pratique, la Hatha-Yoga. « Pratiquer intensément dans un esprit de lâcher prise », ABHYĀSA-VAIRĀGYA, Y.S.I. 12.

### 3- Āsana (Le Travail Postural) :

L'Asana est la pratique des postures physiques. C'est l'aspect le plus connu du yoga pour ceux qui ne connaissent pas les sept autres membres de la Yoga-Sûtra de Patañjali. La pratique de déplacer le corps dans des différentes postures a de multiples avantages : améliorer la santé, la force, l'équilibre et la flexibilité. Sur un niveau plus profond, la pratique des asanas est utilisée comme un outil pour calmer l'esprit et pour se déplacer dans l'essence intérieure de l'être. Le défi que portent les différentes postures au praticien lui offre la possibilité d'explorer et de contrôler tous les aspects de ses émotions, de sa concentration, sa foi et son unité entre le physique et l'esprit. En effet, l'asana permet au corps physique de devenir un agent de liaison pour permettre l'harmonisation du corps avec les autres éléments invisibles à l'œil.

Ainsi l'Asana crée un équilibre entre notre monde matériel et notre expérience spirituelle et c'est à travers l'aspect physique des postures de yoga, qu'on développe la conscience qui imprègne tous les aspects de notre corps. La clé pour favoriser cette expansion de la conscience, commence par le contrôle de la respiration-Pranayama. Patanjali suggère que l'asana et les pratiques de pranayama apporteront de la santé; le contrôle de la respiration et la posture corporelle permettra d'harmoniser le flux d'énergie dans l'organisme, créant ainsi un terrain fertile pour l'évolution de l'esprit. Cette branche de la pratique du yoga nous rattache à notre corps.

### 4- Prânâyâma (Le Travail du Souffle) :

---

<sup>25</sup> *Yoga Mind, Body & Spirit*, Donna Farhi, page 15

La Prânâyâma est le contrôle de la respiration. La Pranayama contrôle l'énergie (prana) dans l'organisme, afin de rétablir et de maintenir la santé et de promouvoir l'évolution. La Pranayama, est très importante dans le yoga. Dans le Yoga Sutra, les pratiques de pranayama et asana sont considérés comme les plus hautes formes de purification et de l'autodiscipline pour l'esprit et le corps, respectivement. Les pratiques produisent une sensation de chaleur physique, appelés tapas, ou le feu intérieur de la purification. Cela permet à l'esprit de devenir plus calme. Ainsi quand les désirs et les envies diminuent, l'esprit est libéré et devient apte à la concentration.

#### 5- Pratyâhâra (le retrait des sens, le recul) :

Pratyâhâra, le mot ahara signifie la "nourriture"; Pratyâhâra se traduit par «de se retirer de ce qui nourrit les sens." Dans le yoga, le pratyâhâra est un terme qui implique le retrait des sens et le détachement des objets extérieurs. Cela peut alors être considéré comme la pratique du non-attachement aux distractions sensorielles que nous revenons constamment sur le chemin de la réalisation de soi et la réalisation de la paix intérieure. Cela signifie que nos sens cessent de vivre des choses stimulants; les sens ne dépendent plus de ces stimulants et ne sont pas nourris par eux non plus.

Pratyâhâra se produit presque automatiquement quand nous méditons parce que nous sommes tellement absorbés dans le fait de la méditation. Effectivement parce que l'esprit est tellement concentré, les sens le suivent.

Ne fonctionnant plus dans leur manière habituelle, les sens deviennent extraordinairement forts. Dans des circonstances normales, les sens deviennent nos maîtres plutôt que d'être nos serviteurs. Dans pratyâhâra le contraire se produit: nous essayons de mettre les sens à leur place, et non pas de les couper de nos actions entièrement. Ainsi nous mangeons quand on aura besoin de la nourriture.

#### 6- Dhâranâ (Concentrer et cultiver la conscience perceptive intérieure)

Dhâranâ signifie "concentration inébranlable de l'esprit». L'idée essentielle est de maintenir la concentration, ou centre de l'attention, dans une seule direction. "Quand le corps a été tempérée par asanas, quand l'esprit a été raffiné par le feu de pranayama et quand les sens ont été

mis sous contrôle par pratyâhâra, le sadhaka (demandeur) atteint la sixième étape, dhâranâ. Ici, il se concentre entièrement sur un point unique ou sur une tâche dans laquelle il est complètement absorbé. Le mental doit être apaisé afin d'atteindre cet état d'absorption complète"<sup>26</sup>.

En dhâranâ nous créons les conditions pour l'esprit à concentrer son attention dans une direction au lieu de sortir dans de nombreuses directions différentes. La contemplation profonde et la réflexion peuvent en créer des bonnes conditions.

L'objectif en dhâranâ est de stabiliser l'esprit en concentrant son attention sur une entité stable. L'objet particulier choisi n'a rien à voir avec l'objectif général, qui est d'arrêter l'esprit de vagabonder.

Quand l'esprit devient purifié par la pratique du yoga, il devient capable de se concentrer efficacement sur un seul sujet ou bien sur une seule expérience.

#### 7- Dhyâna (Dévotion, méditation sur le Divin)

Dhyâna signifie culte, ou profonde et abstraite méditation religieuse. C'est la contemplation parfaite. Elle implique la concentration sur un point avec l'intention d'en connaître la vérité. Le concept part du fait que lorsqu'on concentre notre esprit sur un objet précis, notre esprit se transforme sous la forme de cet objet. Par conséquent, lorsqu'on se concentre sur le divin, tous nos sens, notre raison, notre ego sont intégrés dans l'objet de notre contemplation – le divin.

#### 8- Samâdhi (L'Union avec le Divin)

La dernière étape est celle de la réalisation de Samâdhi. Samâdhi signifie «rassembler à, fusionner." Dans l'état de Samâdhi le corps et les sens sont au repos, comme si elle dormait, mais la faculté de l'esprit et la raison sont en alerte; on va au-delà de la conscience. Pendant le Samâdhi, nous nous rendons compte ce qu'il est d'être une identité sans différences.

---

<sup>26</sup> *Light On Yoga*, B.K.S. Iyengar, page 46

La réalisation de Samâdhi est une tâche difficile. Pour cette raison, le Yoga-Sûtra suggère la pratique des asanas et prânâyâma comme préparation à la dhâranâ, car ceux-ci influencent les activités mentales. Une fois dhâranâ a eu lieu, Dhyâna et Samâdhi peuvent y suivre.

Ces huit étapes du yoga indiquent une voie logique qui conduit à la réalisation de la santé physique, éthique, affective et psycho-spirituelle. Yoga ne cherche pas à changer l'individu; plutôt, elle permet à l'état naturel de la santé totale et de l'intégration dans chacun d'entre nous de devenir une réalité.

Nous ne pouvons pas choisir une branche de ces huit en tant que favori ; choisir un de ces huit c'est comme si on contemple un beau, majestueux arbre de chêne et on essaye de choisir l'un de ses membres en tant que notre favori. La beauté inhérente et l'intégrité de l'arbre dépend de l'effet d'équilibre et de l'ensemble de ses membres. Plutôt que de les considérer comme des entités distinctes, il faut les voir comme des composantes intégrales et cellulaires d'un grand vieil arbre.

Ainsi comme nous l'avons déjà cité un peu plus haut, pour obtenir la connaissance, nous devons « deconsister le moi de son ego », c'est-à-dire de son ego, son avidité, son refus et sa peur.

Ce dernier élément, « la peur » est un élément très important à franchir pour atteindre la connaissance. Nous rencontrons la peur dans plusieurs étapes sous différents aspects de nos vies. Mais dans ce qui suit nous allons, parler de la vieillesse.

La vieillesse n'est pas une fin. Elle n'est pas non plus un naufrage. Le yoga fait ainsi le rôle du pont nous permettant d'assurer nu une bonne vie loin des bruits et des agitations extérieures. Dans ce sens, la vieillesse se définit comme un rendez-vous avec le miroir reflétant la partie immuable en soi.

## **B- La Vieillesse N'est Plus un Naufrage :**

Pourquoi considérons-nous la vieillesse comme un défi qu'on doit dépasser ? Pourquoi avons-nous peur de la vieillesse ? Qu'est-ce que c'est de vieillir exactement ?

Pour Simone de Beauvoir, vieillir c'est beaucoup de choses à la fois. Tout d'abord, vieillir c'est un phénomène organique c'est-à-dire qu'il y a une évolution des organes qui amène à un ralentissement ou diminution ou une disparition des principales fonctions biologiques. Ceci est lié à des conditions économiques et sociales, c'est-à-dire du fait qu'un homme âgé n'a plus les mêmes possibilités de travailler et se fatigue plus, il est mis à la retraite généralement, ou il se met lui-même. Donc, vieillir c'est aussi cesser de travailler. L'absence d'activité professionnelle, est un bien pour certain mais aussi et à la fois un malheur pour la plus grande majorité. Et cela, parce que l'absence du travail ça suppose une chute du niveau de vie terrifiante où les pensions sont extrêmement insuffisantes.

Effectivement dans son œuvre *La Vieillesse*, Beauvoir accuse la société d'avoir traité les personnes âgées comme des parias. Contrairement aux mythes, où le vieillard paraît comme sage, quelqu'un plein d'expériences, vulnérable, respectable, la société les traite comme des parias. En d'autres termes, elle les empêche de travailler, ce qui leur permettrait d'avoir toujours des revenus et vivre décemment.<sup>27</sup>

Il est vraiment difficile de savoir exactement, quand est-ce que l'âge est devenu synonyme de perte.

« On peut définir le vieillard comme un individu qui a une longue vie derrière lui et devant lui une espérance de survie très limitée »<sup>28</sup>. L'âge est un mouvement continu qui nous conduit à la mort, c'est un phénomène naturel. Or nous sommes une société qui a craint la mort. Au cours du dernier siècle, au début des années 30, on a commencé à assimiler l'âge en tant que tel, a une perte. Cela a commencé avec la prise de la retraite qui a émergé suite à l'adoption du système de sécurité sociale. Avant cela, les gens ne pensaient pas vraiment à la retraite ; ils vivaient leur vie tout simplement. Mais une fois que la loi de sécurité sociale est venue mettre l'âge de la retraite à 64 ans, les gens ont commencé à définir leurs étapes de vie ultérieure par « la retraite ».

---

<sup>27</sup> *La Vieillesse*, Simone de Beauvoir, Collection Blanche, Gallimard, 1970

<sup>28</sup> *Ibid.*, page 383



Arrêtons-nous quelques secondes et essayons de définir le mot « retraite ». La retraite est définie par ce que nous avons été, et non pas ce qu'on est actuellement ou ce que nous allons devenir. Ainsi la retraite est un processus de regarder en arrière : nous devenons un enseignant à la retraite, un comptable à la retraite: tout tourne autour de la perte, ce que nous avons perdu, ce que nous avons été et non pas ce que nous sommes ou ce que nous avons le potentiel de devenir.

« Bien vieillir » c'est resté comme quand nous étions à 50 ans aussi longtemps que possible, d'où les formules suivantes: 60 ans est le nouveau 40, 70 ans est le nouveau 50.

« Bien vieillir » c'est se déplacer vers un avenir élargi et intéressant plutôt d'essayer de s'attacher au passé. Et au moment où nous regardons le vieillissement de ce point de vue là, nous ne considérerons plus le vieillissement comme une perte mais, au contraire, comme une nouvelle opportunité.

De plus, l'âge et l'expérience ont un grand avantage dans de nombreux domaines de travail. Effectivement, les neuroscientifiques nous disent qu'un cerveau plus âgé a la capacité de stocker beaucoup plus d'informations qu'un jeune cerveau comme il peut mieux les intégrer. Ainsi, il est vrai de dire que nous devenons plus sages avec l'âge !

Au lieu de regarder en arrière, nous devrions aller à travers la vie, bien s'en tenir et éviter de se noyer. Il faut s'étendre vers le futur et laisser ce dernier devenir le passé, laissant l'eau se déplacer, couler à travers, derrière nous. En d'autres termes, il est plus important de se concentrer sur le moment présent.

Après avoir passé sur les fondements de la philosophie du yoga et sur l'effet de ce dernier sur la vieillesse, nous allons passer dans un second temps sur l'effet du yoga sur le corps (aspect physique), l'esprit (aspect psychique) et l'âme (aspect spirituel), tout en montrant la corrélation entre ces trois aspects et la vieillesse.

## **II- Le Yoga pour le corps, l'esprit et l'âme :**

« Que l'on soit jeune, d'âge mûr ou vieux, malade ou faible, on atteint la réalisation grâce à la pratique inlassable des exercices et de tous aspects du yoga. » *Hatha-Yoga-Pradipika I,64.*

Pour nous conduire vers l'expérience du yoga, nous manipulons l'énergie et nous déplaçons le système dans une certaine manière. En d'autres termes, nous avons recours à plusieurs aspects de nous-même : l'aspect physique, l'aspect psychique et l'aspect spirituel. Ainsi, il faut comprendre tout d'abord le mécanisme du corps. Partant de ce fait, en utilisant le corps ou bien les postures physiques, cela conduit notre énergie dans des directions spécifiques, et c'est ce que le Hatha-Yoga ou le Yogasanas. Le hatha-yoga n'est pas un exercice. Asana signifie posture et d'innombrables asanas sont possibles. Parmi ces innombrables postures que le corps peut prendre, quatre-vingt-quatre postures fondamentales ont été identifiées comme yogasanas.

Hatha-yoga est la phase préparatoire du yoga. Le mot "ha" signifie le soleil et le "ta" signifie la lune. "Hatha" signifie que le yoga rétablit l'équilibre entre le soleil et la lune en nous. On peut explorer le Hatha-Yoga de plusieurs façons, mais fondamentalement, c'est une préparation physique – préparant le corps à une plus grande latitude.

Pour chaque niveau de conscience, chaque situation mentale ou bien émotionnelle par laquelle nous passons, notre corps tend naturellement à prendre certaines postures. L'inverse de cette conclusion est la science des asanas. Quand consciemment nous permettons à notre corps d'établir des postures différentes, nous pouvons également élever notre conscience.

Le corps peut devenir un moyen pour notre croissance spirituelle comme il peut en devenir un obstacle majeur. Supposons une partie de notre corps - notre main, jambe ou notre dos, par exemple – nous fait mal. Quand nous avons un mal quelque part, il est difficile d'aspirer à quoi que ce soit d'autre que de se soulager. Ainsi tous nos désirs tout simplement disparaissent une fois que le corps commence à nous faire mal - parce que regarder au-delà des maux physiques demande une force énorme que la plupart des gens n'en possèdent pas.

Il y a beaucoup de gens qui ont trouvé des solutions à leurs problèmes physiques, et cela en faisant des simples asanas. Par ces pratiques, ce n'est pas notre corps uniquement qui devient

flexible, mais nous aussi à notre tour. Une fois que nous sommes souples, nous devenons prêts à écouter ; écouter les autres mais aussi prêt à écouter la vie. Apprendre à écouter est l'essence de la vie.

Consacrer une certaine quantité d'efforts et de temps pour montrer que le corps n'est pas un obstacle est important. Le corps est seulement une partie de nous; il ne doit pas devenir notre synonyme. Les Asanas nivellent le corps vers sa place naturelle.

Ainsi « le hatha-yoga rassemble les connaissances, la sagesse et les expériences acquises par la pratique du yoga au cours de plusieurs siècles. Il réalise une synthèse d'exercices physiques, de respiration consciente, de travail sur l'énergie, de pratique de la concentration et de la méditation ainsi que d'une éthique de vie, qui s'adresse à l'être humain dans sa totalité et a pour but de l'aider à développer pleinement tout son potentiel »<sup>29</sup>.

Donc du hatha-yoga découle les 3 aspects dont nous allons en parler dans les trois sous-parties suivantes.

## **A- Asanas ou aspect Physique : Le corps n'est plus un Obstacle**

---

<sup>29</sup> *Yoga Perfectionnement*, Docteur Ronald Steiner et Anna Trokes, Editions La Plage, Paris, 2014, page 9

« Si à l'origine, le terme « asana » signifiait simplement le fait d'être assis, il a désigné plus tard l'assise en méditation. On appelle aujourd'hui ainsi les postures de yoga et même la pratique physique du yoga dans son ensemble »<sup>30</sup>.

Dans une culture qui considère le vieillissement comme une perte, la pratique du yoga offre des avantages multiples. Sur le plan physique, le yoga nous donne une force et une souplesse qui rend notre « vieillissement » une expérience agréable.

En effet, les avantages physiques de la pratique du yoga au fil du temps sont variés : le maintien de la flexibilité, réduction de la tension artérielle, apaisement des maladies chroniques telles que les maux de dos et l'arthrite, et éventuellement aide à prévenir ces crises sanitaires majeures comme les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux etc.

Les gens vieillissent différemment, et pourtant il y a des aspects caractéristiques au vieillissement. Les maladies chroniques sont cumulatives. Avec l'ostéoporose nous pouvons uniquement pencher aussi loin que nos hanches nous le permettent, tout en gardant notre dos légèrement arqué, si possible. Une bonne posture et une flexion raisonnable sont l'antidote à des fractures ostéoporotiques; la flexibilité, la coordination, l'équilibre et la force sont la meilleure prévention des fractures de la hanche.

#### **a- Les postures :**

---

<sup>30</sup> Ibid. page 34

Les familles de postures ont une portée symbolique. Travailler les étirements c'est recréer de l'espace au niveau des vertèbres dans la tentative de redresser la colonne, d'aspirer vers ce plus grand que soi, vers la transcendance.

La rotation, quant à elle, invite à se retourner vers le passé pour mieux accepter le présent avec un regard adouci et sans jugements.

Les flexions vers l'avant sont également efficaces pour venir mettre en lumière la partie ouest renvoyant à l'inconscient, au passé, au refoulé. Mettre tous ces éléments à la lueur du présent ne peut être que libérateur.

On ne peut évoquer la vieillesse sans souligner l'importance de l'équilibre. Il est évident qu'à un certain âge, cela nécessite des supports comme la chaise ou le mur.

Ces postures renforcent la musculature et la concentration.

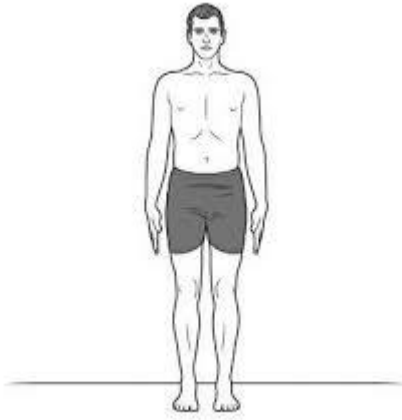
Pour maintenir la flexibilité, l'équilibre et la force du corps, nous pouvons pratiquer les postures suivantes :

- Tadasana : Bien que cette posture ne soit pas nécessairement ancrée dans la mythologie indienne comme beaucoup d'autres, Tadasana est une posture fondamentale de yoga qui est riche en symbolisme. Le mot tada signifie montagne et asana signifie posture ou le siège en sanskrit : cette posture est l'essence même de la stabilité.

La posture elle-même favorise le calme, la force, la puissance détendue, et la stabilité que nous associons avec les montagnes». En effet, on trouve une relation inséparable entre les montagnes et les rivières, tous deux représentés par le dieu indien Himavat, qui représente l'Himalaya et est considéré comme le père de Ganga Devi, la déesse du Gange, le fleuve le plus en Inde.

Tadasana est généralement la position de départ de toutes les autres postures debout. Mais il est utile de pratiquer la Tadasana comme une pose en soi. Cette posture «améliore la statique corporelle, soulage les articulations sacro-iliaques, donc le bas du dos et les

hanches, grâce à un appui conscient sur les deux jambes comme elle favorise l'équilibre musculaire entre l'avant et l'arrière du corps »<sup>31</sup>



- Virabhadrasana : Le nom de cette asana est enraciné dans la mythologie hindoue.

Le mythe est que le prêtre puissant Daksha a fait un grand Yagna (sacrifice rituel), mais il n'a pas invité sa plus jeune fille Sati et son mari Shiva, le chef suprême de l'univers. Quand Sati a découvert qu'ils n'ont pas été invités, elle a décidé d'aller seul au Yagna. Quand elle est arrivée, Sati s'est disputée avec son père ; incapable de résister à ses insultes, elle a fait un serment à son père que comme c'est lui qui lui a donné ce corps, elle ne veut plus être associée à celui-ci. Elle se dirigea vers le feu et se jeta dedans. Lorsque Shiva apprit la mort de Sati, il a été dévasté. Il arracha une mèche de ses cheveux et l'a battu sur le sol, où germa un guerrier puissant. Shiva a nommé ce guerrier Virabhadra. Vira (héros) + Bhadra (ami) et lui a ordonné d'aller au Yagna et de détruire Daksha ainsi que tous ses invités.

Shiva arrive alors au Yagna et absorbe Virabhadra de nouveau dans sa propre forme. Rempli de tristesse et de compassion, Shiva trouve le corps de Daksha et lui donne la tête d'une chèvre, ce qui le ramène à la vie. Enfin Sati va également renaître.

Cette position, « corrige les déformations du pied (plat, pied étalé, pied valgus) en renforçant la voûte plantaire, renforce la musculature de la jambe et de la hanche, ce qui

---

<sup>31</sup> Ibid. page 40

améliore l'état de la jambe et du genou, renforce toute la musculature du dos et des épaules, assouplit la cage thoracique, permettant ainsi de respirer plus librement »<sup>32</sup>.



- Janu Shirshasana : Il y a quelque chose de sacré dans l'acte de s'incliner. Toute inclinaison – que ça soit sociale, religieuse ou bien lors de la pratique du yoga dans les flexions en avant - montre le respect et la gratitude.

Si nous regardons cette inclinaison en détail, nous voyons que, lorsque nous nous inclinons nous abaissons nos organes sacrés les plus importants ainsi que nos centres d'énergie - notre tête (centre de l'intellect, le chakra Couronne et le chakra du front) et notre cœur (centre de l'émotion et du chakra du cœur).

En abaissant vers le bas, nous montrons que nous offrons les choses les plus importantes que nous avons, nous abandonnons nos pouvoirs.

Durant cette flexion en avant, nous abandonnons notre ego.

Cette position, « assouplit les hanches et l'arrière des jambes, étire et allonge la musculature du dos, des épaules et de la nuque, corrige les asymétries du corps, apaise l'esprit et réduit le stress et aide à déposer ses pensées sur la terre »<sup>33</sup>.



<sup>32</sup> Ibid. page 52

<sup>33</sup> Ibid. page 66

- Bhujangasana : ou la posture du Cobra, représente notre capacité à surmonter la peur. Alors que le cobra est généralement considéré comme une créature qui évoque la peur, notre capacité à regarder au-delà de cet instinct initial et voir la peur d'une nouvelle perspective est essentielle pour nous aider à la surpasser.

Dans la mythologie, le venin du cobra est un symbole d'avidya, ou le voile d'illusion qui nous empêche de connaître notre véritable nature divine. Ce voile-là nous emprisonne dans la peur. Enlever ce voile et nous supprimons la nature redoutable du cobra. Ainsi une fois que nous comprenons notre vraie nature, la peur s'efface.

Cette posture « renforce la musculature du dos et de la colonne thoracique, étire les pectoraux, tonifie les muscles de l'avant du cou, dénoue les contractures de la nuque, améliore la statique corporelle, amène une respiration plus profonde, nous permet de sentir la force du dos qui nous soulève du sol, élargit et libère agréablement l'espace du cœur et favorise la concentration et apaise le mental »<sup>34</sup>.



- Adho Mukha Shvanasana : dans la culture indienne, le chien est toujours associé à Shiva et est considéré comme maléfique et impur, car il symbolise l'ego et les bas instincts. Cette posture de « Chien tête en bas » étire l'arrière des jambes, améliore la capacité respiratoire en élargissant la cage thoracique, fortifie le cœur, apaise le système nerveux,

---

<sup>34</sup> Ibid. page 138



aide à combattre la nervosité et les troubles de sommeil, régénère le système nerveux végétatif et rafraîchit l'esprit et aide à ramener l'esprit vers l'intérieur.<sup>35</sup>



L'homme est toujours en évolution. Cette droiture de la colonne rend humain et différencie des autres espèces. On essaye autant que possible de conserver cette verticalité entre la terre et le ciel. Ainsi on est le trait d'union entre la terre et le ciel et le fait de travailler sur notre corps physique permet une prise de conscience de notre corps subtil.

Toutes ces postures citées ci-dessus, et encore bien d'autres, aident le corps à maintenir sa flexibilité, son équilibre et même à prévenir des maladies cardiaques.

Le yoga n'a pas d'âge, ni de sexe ni de classe sociale. Le yoga appartient à tout le monde. En effet, le yoga est même recommandé pour les seniors afin de « prévenir ou de diminuer les méfaits du vieillissement et des maladies, et de recréer du lien social ».<sup>36</sup>

Durant mes cours, je fais toujours attention aux participants seniors (âgés entre 60 et 75 ans) pour qu'ils ne fassent pas des postures qui mettent les articulations dans des positions difficiles. Bien sûr, qu'un échauffement des muscles est garanti par la respiration profonde : soufflet du crâne et la respiration alternée. Les postures que je recommande pour les seniors sont le cobra ou la barque (et ses variantes), la demi-roue (et ses variantes), le chat et le tigre, la posture des épaules, la demi-lune et la perche sur le ventre.

---

<sup>35</sup> Ibid. page 150

<sup>36</sup> *Les Carnets du yoga*, Revue Mensuelle, numéro 337, Mai 2015, page 5.

Comme sur tout être humain, le yoga a un effet bénéfique au niveau de la souplesse du dos et des articulations : étirements, extensions, inclinaison de la colonne vertébrale et cervicale. Plusieurs de mes élèves m'ont avoué que ses séances aident à diminuer le mal de dos, baisser le taux de l'anxiété et améliorer la réaction au stress surtout par le biais de pranayama. Ainsi durant mes séances, je prends toujours en compte des tensions musculaires et des douleurs que chacun de mes participants subissent en général. Il faut savoir qu'à chaque posture il y en a une variante adéquate, des aménagements et des ajustements facilitant la posture : chaises, coussins etc. et un rythme adéquat : la lenteur.

Graduellement, ils commencent à mieux connaître leurs corps et ses limites.

En définitive, le yoga est un voyage vers l'intérieur et cette pratique permet une prise de conscience de son état physique et mental.

Comme tout mouvement s'accompagne du souffle, il serait bon d'aborder le pranayama.

#### **b- Pranayama :**

La vie est une grande respiration et les étapes de la vie sont les trois étages de cette respiration yogique complète. Chaque étape reflète une tranche de vie.

La respiration c'est comme une vague rythmée. Tout est rythmé et en mouvement : le jour et la nuit, le soleil et la lune, les saisons... Donc la vie est toujours en mouvement. Il y a toujours un va et vient continu.

L'air tisse l'univers, le souffle affine l'homme. Le souffle tisse aussi la posture, nous modèle, nous façonne et nous sculpte de l'intérieur.

Quel est l'effet du Pranayama sur le vieillissement ?

Grâce au Pranayama, l'oxygénation supplémentaire dans notre sang rend notre corps plus agile et cela se montre même dans l'éclat de notre peau. Nous avons l'air plus radieux et nous expérimentons moins de rides et de cernes sous les yeux.

De plus, grâce au yoga, l'activité et la santé neuronale augmente ce qui rend le cerveau plus vital. Ce phénomène nous rend plus intelligent de sorte que nous sommes moins susceptibles de

souffrir de la démence reliée à l'âge, ainsi qu'aux insomnies assez fréquentes chez les personnes âgées.

Aussi ai-je constaté qu'en faisant des Pranayama, les capacités respiratoires des seniors augmentent. Leurs respirations deviennent plus amples et fluides.

Nous savons que notre qualité de vie dépend de notre qualité de respirer. Nous savons aussi que notre corps est notre temple de vie, notre vécu, notre histoire de vie. A force de pratiquer on nettoie le corps des tensions, des nœuds, des crispations et on se libère des chaînes du passé. Avec les différentes familles de postures, les seniors continueront leur vie avec un autre regard à la vie.

## **B-Les Chakras ou l'Aspect Psychique :**

Quand nous parlons des sept chakras ou corps subtiles nous faisons aussi référence à l'énergie subtile. En effet, chaque chakra est situé tout au long de la colonne vertébrale, à partir de la base de la colonne vertébrale vers le haut du crâne, son sommet. Chacun de ces disques irradie une couleur spécifique et a une qualité spirituelle propre à elle. De plus, ils sont associés à des états psychologiques, physiques et émotionnels qui correspondent au développement de la personne.

« Un chakra est un espace d'énergie spécifique qui nous donne l'occasion d'explorer un domaine particulier de la vie. Il nous permet ainsi d'y repérer d'éventuels blocages aussi bien que des potentialités à développer »<sup>37</sup>.

Les personnes âgées, aux mouvements limités ne sont pas privées de la pratique, étant donné que le yoga s'adapte à tout le monde.

La méditation guidée et la visualisation des chakras aident à parcourir le corps à travers ces centres énergétiques. Il serait bon alors de définir le rôle et la place de chacun dans notre corps.

### **LE PREMIER CHAKRA : CHAKRA RACINE**

*Enracinement dans notre présence au monde, acceptation de sa propre origine, de son corps ; prise de responsabilité pour la conduite de sa vie, relations avec autrui et la famille.*<sup>38</sup>

Muladhara-chakra ou chakra racine, se trouve à la base de la colonne vertébrale. Il est symbolisé par la couleur rouge et un lotus formé de quatre pétales. Muladhara représente le centre des instincts, la stabilité de l'esprit et du corps, la survie et l'autosuffisance. Un Muladhara

---

<sup>37</sup> *Yoga Perfectionnement*, Docteur Ronald Steiner et Anna Trokes, Editions La Plage, Paris, 2014, page 12

<sup>38</sup> Ibid. page 13

équilibré se traduit dans la santé et dans la prospérité physique et mentale. Il est lié aux glandes surrénales et aux gonades.

## LE DEUXIÈME CHAKRA: CHAKRA SACRE

*Exploration du Soi ; développement d'une personnalité authentique, autonome et libre, centrée en elle-même dans la quiétude.*<sup>39</sup>

Svadhithana-chakra ou Chakra sacré, se trouve au bas de l'abdomen entre le nombril et l'os pubien. Il est symbolisé par la couleur orange et par un lotus à six pétales. Ses enjeux sont la créativité, le plaisir / la douleur, les relations et les émotions. Un Svadhithana Chakra équilibré serait représenté par la stabilité dans la sexualité et la sensualité. Il est lié au système de reproduction.

## LE TROISIÈME CHAKRA: CHAKRA DU NOMBRIL

*Prise de conscience de ses propres forces ; capacité à prendre des décisions concernant sa propre vie, à mettre en œuvre ses désirs et ses projets ; capacité d'action ; conscience des responsabilités, élucidation de la puissance de l'ego.*<sup>40</sup>

Manipura-chakra signifie "perle brillante," est le troisième chakra et est situé au plexus solaire (entre le nombril et le bas de la cage thoracique). Il est symbolisé par la couleur jaune et par un triangle dans un lotus à dix pétales. Ses enjeux sont le pouvoir personnel et l'estime de soi. Il est lié au métabolisme et au système digestif. Un équilibre dans le Manipura Chakra serait représenté comme ayant la motivation, le but et la confiance.

## LE QUATRIÈME CHAKRA: CHAKRA DU CŒUR

*Qualités de cœur : bonté, compassion, bienveillance, joie partagée, profonde confiance et amour inconditionnel ; engagement vis-à-vis des exigences de la vie.*<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Ibid.

<sup>40</sup> Ibid.

Anahata-chakra se trouve au niveau du cœur (centre de la poitrine). Il est symbolisé par la couleur verte et un par un lotus de 12 pétales. Ses enjeux sont l'amour, l'acceptation et la confiance. Anahata est le centre de la compassion. Un équilibre dans ce chakra serait traduit par la sensibilité et l'amour inconditionnel de soi et des autres. Il est lié aux deux systèmes immunitaire et endocrinien.

## LE CINQUIÈME CHAKRA: CHAKRA DE LA GORGE

*Utilisation consciente de la communication a tous les niveaux, dans tous nos échanges avec autrui ; bon usage de la parole.<sup>42</sup>*

Vishuddhi- chakra est le centre de purification et est situé au niveau de la gorge. Il est représenté par la couleur bleue et par un croissant situé dans un lotus de 16 pétales. Ses enjeux sont la communication, l'inspiration, l'expression et la foi. Un Vissudha équilibré serait traduit par une pensée fluide et claire, une expression écrite et orale créative, et par la sagesse. Il est lié à la thyroïde et aux glandes parathyroïdes.

## LE SIXIÈME CHAKRA: CHAKRA DU FRONT

*Discernement (viveka) de ce qui compte vraiment dans la vie, intuition, lien avec la connaissance intérieure ; déploiement de l'intelligence émotionnelle, sociale et spirituelle<sup>43</sup>.*

Ajna-chakra qui signifie «percevoir», est également connu comme le chakra du front ou aussi celui de la conscience et est situé entre les sourcils, juste au-dessus du pont du nez. Il est représenté par un bleu indigo profond et un lotus à deux pétales. Ajna est considéré comme le point où les deux nadis (canaux d'énergie), Ida et Pingala, fusionnent pour devenir le centre qui contrôle les activités mentales les plus élevés, y compris les activités psychique, émotionnelle et celle de la clairvoyance. Une personne ayant un sixième chakra sain et équilibré aurait une imagination vive, une intuition forte, et une conscience spirituelle profonde. Il est lié à la glande pinéale qui produit les hormones de la sérotonine et de la mélatonine.

---

<sup>41</sup> Ibid.

<sup>42</sup> Ibid.

<sup>43</sup> Ibid.

## LE SEPTIÈME CHAKRA: CHAKRA COURONNE

*Conscience supérieure, transcendance, expérience de l'unité, expérience du divin, abandon total à l'entité supérieure.*<sup>44</sup>

Sahasrara-chakra, ce qui signifie "mille pétales du lotus," est le septième chakra et est situé à la couronne – au sommet - de la tête. Il est représenté par la couleur blanche ou violette et est considéré comme le centre de la sagesse et de la conscience pure. Ses enjeux sont la dévotion, l'inspiration, l'altruisme et la compréhension spirituelle. Il est lié à la glande pituitaire et se connecte au système nerveux central aussi. Une personne ayant un septième chakra sain et équilibré aurait la conscience émotionnelle fortement développée et peut même atteindre un état spirituel optimal de bonheur ou d'unité avec le divin.

Ainsi ces sept chakras sont désignés comme des roues ou des disques qui transmettent l'énergie dans notre corps ainsi que dans notre environnement. Le malaise physique est en corrélation avec une baisse d'énergie dans le chakra qui correspond au milieu de ce mal et vice-versa.



<sup>44</sup> Ibid.

Chacun de ces chakras possède des poses propres à lui pour l'activer ou bien pour le renforcer. Donc nous parlons ici, de la relation entre le physique et le spirituel. Idéalement, tous ces chakras doivent être en équilibre. En d'autres termes, ces chakras ne doivent ni être excessivement utilisés ni peu utilisés.

Ici l'homme n'est plus à la merci de ses passions. Le yoga nous libère des passions et nous aide à les maîtriser et par conséquent, ce n'est plus un obstacle à la vieillesse.

Si ces sept chakras sont en équilibre, cela signifie que l'individu est en paix avec lui-même et donc sa confiance en ses capacités est forte ce qui lui permettra d'aller de l'avant en dépit de l'âge.

Reste à demander quel est l'effet du yoga sur l'état psychique des seniors ?

Quand on pratique le yoga, on débloque les chakras dans le corps, l'énergie circule et il n'y aura plus d'énergie stagnante. On enlève les tensions et les nœuds et on se sent plus libre ; notre respiration s'améliore, la cage thoracique s'épanouit et nos flancs s'élargissent. La respiration devient plus ample et fluide. Notre colonne vertébrale devient de plus en plus verticale et droite. Cet étreint vers le divin nous fait progresser et nous donne le sentiment de la jeunesse et de la légèreté. Lutter pour cette verticalité ou bien œuvrer à tous les niveaux de notre verticalité est une responsabilité. Ainsi le corps s'étire, il est vertical comme un trait d'union entre la terre et le ciel. Il se perfectionne de l'intérieur et de l'extérieur. Le fait de prendre conscience de tout notre corps, et de ses différentes parties, n'est autre qu'un voyage, un cheminement vers l'intérieur ; une forme de recueillement.

De la sorte, tapas ou travail discipliné et ardu nous libère de « avidya » (ignorance) et nous permet d'avoir un regard neuf sur la vie. « Marc Aurèle disait : « Les êtres ordinaires vivent dans leur monde ; les êtres qui ont évolué vivent dans Le Monde », car il est le même pour tous, mais vu différemment selon ses caractéristiques et ses conditionnements. Se rendre compte de cela permet de dédramatiser nombre de situations ». Il ne s'agira pas de vivre une autre vie mais « une vie autre », selon ANDRE Comte-Sponville ».<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> Les carnets du yoga, Revue Mensuelle, Numéro 338, Juin 2015, page 7



Adopté l'octuple, sentir de Patanjali conduit à une acceptation de notre condition. Nous ne voulons plus retrouver la jeunesse mais voire pleinement le moment présent. Il s'établit alors un rapport de paix avec soi-même. Il en résulte éclat et lumière dans le regard. Il n'est plus question d'abandonner en toute confiance à la vie.

## C- L'aspect Spirituel :

Dans cette section il ne faut pas confondre la dimension spirituelle du yoga avec la dimension religieuse. En effet, le yoga est un complément à n'importe quelle religion et permet une approche correcte et vécue d'une réalité spirituelle. Pour ceux qui ne se sentent proche d'aucune religion, le yoga permet de vivre sa propre spiritualité à travers l'expérience.

Le yoga nous libère des crises existentielles et favorise la dimension spirituelle de l'homme. Cela s'effectue grâce à la méditation. En effet, « sans la méditation le hatha-yoga serait incomplet. Toutes les formes de yoga qui se sont développées sur plusieurs millénaires ont pour dessein d'atteindre par la méditation un état de discernement, de connaissance supérieure et surroit d'Unité parfaite appelé Samadhi »<sup>46</sup>.

Ces méditations affinent la perception de soi, amènent à un état de détente, de sérénité et de paix intérieur.

Scientifiquement parlant, le stress accélère la fatigue du corps, donc accélère aussi son vieillissement. La méditation apaise l'âme de l'individu et efface tout stress, ce qui ralentit le phénomène du vieillissement.

La méditation nous donne le sentiment qu'on est le témoin qui regarde de loin, qui accepte sans juger, sans critiquer et qui on est toujours au-delà de nos peurs, et plus proche au niveau du souffle de vie, d'amour, de passion, de compassion et de pardonner.

« Le yoga est donc une façon de « voir » et d'expliquer, c'est une philosophie dans le sens de discipline spirituelle et c'est un vécu, une expérience concrète. Ce vécu, qui, nous l'avons compris, se fait en toute lucidité et humilité, aboutit a une grande authenticité, une totale transparence ». <sup>47</sup>

Le yoga est une attitude intérieure. Le yoga part du corps vers l'esprit et c'est à travers lui qu'on apprécie plus l'instant présent – ce phénomène progresse avec l'âge. En effet, on peut faire du yoga à n'importe quel âge, tout en respectant nos limites.

---

<sup>46</sup> *Yoga Perfectionnement*, Docteur Ronald Steiner et Anna Trokes, Editions La Plage, Paris, 2014, page 242

<sup>47</sup> Les carnets du yoga, Revue Mensuelle, Numero 338, Juin 2015, page 7

Notre corps représente notre histoire de vie, on essaye de réparer ou d'ajuster ce corps, donc on progresse toujours pour arriver à la fin de cette verticalité, vers le haut, vers le divin.

## CONCLUSION

« Heureux seront ceux et celles pour qui se sera révélée la dimension véritable de cette étape ultime, car ils auront acquis enfin la possibilité de naître à leur Humanité Véritable ».

« Que sur son cœur, votre présent embrasse le passé au nom du souvenir et l'avenir au nom de l'espérance » (Le Prophète, Gebran Khalil Gebran)

La vieillesse n'est pas une fin ni une finalité. C'est la continuation du chemin. Avancer en âge c'est se mettre sur la voie de la sagesse.

Et se basant toujours sur Patanjali, préparer le corps et l'esprit est primordial pour aspirer ou pour tendre vers le Samadhi.

Se réconcilier avec les autres, le monde et soi, avoir un moment de calme intérieur, attendre que la tempête des souvenirs et celle du futur angoissant passent, et enfin lâcher prise pour accueillir cette partie divine en soi ; cet immuable, ce Divin.

Tant que le souffle nous traverse et que le soleil brille pour nous, le moment présent est un présent à accueillir avec une ouverture du cœur et une grande gratitude. Que le souffle qui nous a été prêté soit étiré, et conservé jusqu'au bout. Avant de le rendre, profitons-en pleinement.

Grâce au yoga et à mon expérience personnelle j'ai pu répondre aux questions posées antérieurement. Désormais, si je me réveille un jour, et je me demande si j'ai bien vécu, ma réponse serait que cela n'est plus important, c'est du passé : je connais et je suis consciente de mes faiblesses et de mes erreurs.

Arrivée à mon âge, j'espère avoir acquis une certaine sagesse pour bien vivre cette nouvelle étape de ma vie. Grâce au yoga, j'ai compris que la vie est une chaîne d'éléments successifs, de différentes phases. Désormais, j'ai confiance à la vie, le moi anxieux, a appris à vivre absolument dans le moment présent et d'accepter les inconvénients de l'âge avec paix et joie.

Ainsi, le yoga est essentiel pour le corps, l'esprit et l'âme et c'est grâce à son triple effet qu'on n'a plus peur de la vieillesse, puisqu'en pratiquant les postures nous conservons la flexibilité, la connexion et l'équilibre de notre corps. En s'assurant que les sept chakras sont en

équilibre, nous serons en paix avec nous-même donc nous aurons confiance en nous ce qui nous aide à la progression en vieillissant et de « bien vieillir ».

« Pour les personnes âgées, nous dit Cristina Sosa, peut apparaître comme une forme de retrouvaille heureuse avec soi-même, à travers son corps, même marquée par la vieillesse [...] L'idéal serait que la pratique du yoga [pour les personnes âgées] rende celles-ci conscientes de la mission essentielle qui est celle de la transmission, mission qui est la leur aujourd'hui plus que jamais dans une société moderne qui prône la réussite individuelle ». <sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> Les cartes du yoga, revue Mensuelle, numéro 337, Mai 2015, éditorial.

## REFERENCES :

- *La Vieillesse*, Simone de Beauvoir, Collection Blanche, Gallimard, 1970
- *Light On Yoga*, B.K.S. Iyengar
- « *Qu'est-ce que « bien vieillir » ? Médecine de soi et prévention du vieillissement* », Crignon-De Oliveira Claire, Les Cahiers du Centre Georges Canguilhem 1/2010 (N° 4)
- *Revue Française de Yoga*, n°13, « Passages, seuils, mutations », janvier 1996
- *Revue française de Yoga*, n°33/ Janvier 2006
- *Yoga Mind, Body & Spirit*, Donna Farhi
- *Yoga Perfectionnement*, Docteur Ronald Steiner et Anna Trokes, Editions La Plage, Paris, 2014