

SYLVIE CHAUVET MAI 2025

# LE YOGA AU QUOTIDIEN

Newsletter du "YOGA PAR L'ÉCRITURE" et "YOGA POUR SOI"

## QUAND J'ÉTAIS NÉFERTITI

Je suis toujours fascinée quand j'entends des scientifiques ou des philosophes occidentaux contemporains faire part de leurs découvertes récentes et de constater que ce qu'ils croient nouveau était déjà exprimé dans le Yoga Sutra.

Aujourd'hui, je veux parler de nos vies antérieures. J'ai souvent entendu des gens qui avait eu à faire à des spécialistes de reconnexion à nos vies passées. S'ils parvenaient à un état de transe suffisant, ils visualisaient leur « moi antérieur ». En général, ils se voyaient en Néfertiti, César ou, au pire, Spartacus. Ça ne fait pas de mal, se dire qu'on a été une héroïne ou un héros un jour aide à mieux supporter les petits tracas de la vie quotidienne.

Personnellement, je crois plus aux recherches des généalogistes. Ce qui n'empêche pas que certains puissent remonter jusqu'à Néfertiti.

Mais la réalité est certainement moins romantique. Tout le monde connaît maintenant l'ADN, ce code génétique que l'on hérite de nos parents et toute la lignée avant eux. C'est ce qui nous donne la couleur de nos yeux, notre constitution physique, etc...

Ce que des chercheurs sont en train de prouver, c'est que les traumatismes vécus modifient cet ADN et se transmettent de génération en génération. C'est une étude en cours car pour confirmer cette découverte, il faut réunir des familles entières sur plusieurs générations ayant vécu des traumatismes, ce qui n'est pas aisé.

Que dit le yoga ?





Le yoga parle de samskara et de vasana. Ce sont les souvenirs, les impressions plus ou moins perceptibles, les traces que laissent en nous nos expériences vécues. Les samskara étant la manifestation la plus grossière, ce qu'on pourrait traduire par réminiscences. Plus subtil que les souvenirs du dernier dîner chez Tata Germaine. C'est la madeleine de Proust (le gâteau, pas sa voisine). Une impression enfouie qui ressurgit à l'occasion d'un parfum, d'un mot, de la violence ou de la douceur d'une situation. Les vasana sont encore plus subtils. C'est en quelque sorte notre code génétique inscrit dans l'ADN. Des traces inconscientes fixées dans une mémoire lointaine que l'on se transmet de génération en génération. C'est assez extraordinaire de voir qu'à l'époque où ces textes ont été écrits, alors qu'on était à des années-lumière de ces images de l'ADN qu'on voit partout aujourd'hui, on avait eu l'intuition de ce phénomène.

L'ADN s'appelait alors le Karma. Le Karma est décrit dans le Yoga Sutra II.12 comme un sac, une poche, (ashaya) dans laquelle seraient accumulés les vasana et les samskara. Un sac plus ou moins lourd et encombrant. Et à chaque action que l'on fait qui ne va pas dans le sens de notre dharma (ce qui est bon pour nous et pour notre environnement), on alourdit ce sac de nouveaux samskara et vasana. D'où l'expression de « mauvais karma » qui nous charge d'énergies néfastes.

Les chercheurs ont pu réunir 48 familles syriennes pour étudier leurs ADN. C'est un échantillon trop petit pour une affirmation scientifique, mais c'est encourageant. Avant cela, ils ont fait des tests sur des rats de laboratoire. Et ils ont constaté que si après le traumatisme le rat n'était pas consolé par sa mère, son ADN était modifié. C'est le non-soin, le conditionnement par la peur qui provoquent ces changements. Apparemment, une façon pour l'organisme de se préserver d'un danger. Une adaptation. Les conséquences de ces modifications semblent être une accélération de l'horloge biologique, c'est-à-dire un vieillissement prématuré et le risque de contracter des maladies liées au vieillissement avant l'âge. Le chercheur conclut qu'il est important de prendre en charge les réfugiés traumatiques afin d'apaiser et d'éviter ces modifications.







On ne fait pas autre chose quand on pratique le yoga. Prendre soin de soi et de l'autre. Réparer le corps dans toutes ses dimensions (physique, psychologique, énergétique, mentale, spirituelle). C'est ce que dit le Yoga Sutra I.50 : en modifiant les samskara que l'on met dans le sac à Karma, on crée un nouvel ADN plus positif et on efface les traumatismes.

Comment se crée-t-on des samskara positifs ? En se défaisant de nos conditionnements aliénants, en prenant conscience de ces traumatismes parfois enfouis dans la case du déni, en les affrontant pour les réduire au silence, voire en cendres. En pratiquant les huit membres du yoga : avoir des relations exemptes de toute forme de violence avec soi-même et les autres, se purifier de toute pollution extérieure et intérieure, entretenir et comprendre son corps avec les postures, ouvrir des espaces intérieurs avec le pranayama, savoir se recentrer, prendre de la distance avec la réalité, développer son discernement. Et en étudiant ces textes merveilleux, pleins d'enseignements, de portes à ouvrir sur soi-même, de pistes pour se repérer dans le vaste monde.

Et plus le changement se fait en profondeur, plus on agit aussi sur les vasana. Cela implique que nos nouvelles attitudes soient profondément ancrées dans chacune de nos cellules, qu'on en soit sincèrement convaincu-e, qu'on soit totalement honnête avec nous-même et les autres, sans aucune trace d'arrière-pensée. C'est un long chemin qui se fait sur plusieurs vies, ça n'est donc pas étonnant si on peut remonter jusqu'à Néfertiti.

Si les traumatismes s'impriment dans nos cellules les plus subtiles, espérons que la générosité, le bonheur, la joie, l'amour, peuvent modifier notre ADN pour les générations à venir.

## YS II.12

**Les empreintes accumulées des vies passées, enracinées dans les afflictions, seront expérimentées dans les vies présentes et futures**

Traduction de B.K.S Iyengar

## YS I.50

**Une vie nouvelle commence avec cette lumière porteuse de vérité. Les empreintes du passé sont détruites et la formation de nouvelles empreintes est empêchée**

Traduction de B.K.S Iyengar







## LE CORPS ET LE MONDE

Lors du Festival de Yoga que j'ai organisé pendant le weekend du 1<sup>er</sup> Mai dernier, mon ami Hariprasad Varma a proposé un atelier intitulé : « Trouver la paix dans le chaos du monde ». Il a évoqué l'idée que la relation à notre corps reflète notre relation au monde. J'ai beaucoup aimé ce concept. Pour le yoga tout le monde matériel est fait de la même matière. Notre corps est composé des mêmes 5 éléments que l'univers : la Terre (tout ce qui est solide, dense en nous), l'Eau (tous les liquides), le Feu (la digestion qui brûle et transforme), l'Air (la respiration) et l'Éther (la spiritualité, l'invisible). Le macrocosme se retrouve dans le microcosme.

Est-ce que cela signifie que l'on prend soin de son corps comme on prend soin du monde ? c'est d'abord ce que j'ai pensé. Mais je me suis rendue compte que les périodes où je prends plus soin de moi je me sens moins concernée par l'actualité et le monde qui m'entoure. Une personne trop tournée sur elle-même manque d'empathie pour les autres et inversement quelqu'un qui donne beaucoup aux autres se néglige souvent.

Cependant, ma vision du monde n'est pas très différente de la façon dont j'appréhende mon corps. Comme l'indique la définition de Purusha, le « Moi Profond », il est « l'habitant de la Citadelle ». Je considère mon corps comme une maison qu'il faut maintenir saine et entretenir afin « que mon âme ait envie d'y rester ». J'essaie de faire de même avec la part du monde sur laquelle je peux agir. Créer un environnement agréable, viable, le plus équilibré et sain possible.

Quand je prends soin de mon environnement cela m'aide à me sentir mieux dans mon corps. Quand on range, nettoie, change les meubles de place, déménage, qu'on part loin et qu'on revient, on constate que ça a une incidence sur le mental, sur la perception de notre place dans cet univers. Même l'univers restreint à notre environnement direct.





Ça n'est sans doute pas un hasard si lors de la pandémie du Covid beaucoup de gens ont eu envie de changer d'environnement pour faire du bien à leur corps. Personnellement, c'est à ce moment que j'ai décidé de ne plus teindre mes cheveux et d'accepter mes cheveux blancs. Dans cette période où tous les codes sociaux étaient obsolètes, où un simple virus remettait en cause toutes les valeurs de notre monde de consommation, d'apparence, l'idée même de « tricher » en cachant ses cheveux blancs, donc son âge, donc refuser le vieillissement naturel, n'avait plus de sens. Comme de vivre dans une ville polluée, sans aucun contact avec la nature, et passer plus de temps au travail qu'avec sa famille.

Pour trouver la paix dans le chaos du monde, il faut trouver un juste équilibre entre le soin à soi et le soin aux autres. Le Yoga Sutra II.18 décrit le monde comme ayant pour but d'être vu et expérimenté. Chacun voit le monde à sa façon. Naturellement, on sélectionne ce qu'on en appréhende. Les personnes, les lieux, les situations auxquelles on a à faire sont choisies en fonction de notre sensibilité du moment, de nos goûts, de nos peurs. (Raga, l'attachement et Dvesha, l'aversion), plus ou moins consciemment. Le but du yoga est de nous amener à faire ces choix avec le plus de discrimination et d'objectivité possible. Dépassez les notions de « j'aime, j'aime pas », du Bien et du Mal. Arriver à se voir soi-même avec plus de distance, sans se juger, sans craindre le regard des autres ou attendre une validation de leur part.

Traiter le monde et soi-même avec les valeurs du yoga : Maitri (l'amitié), Karuna (la compassion), Mudita (la joie), Upeksha (la neutralité). YS I.33

« En me connaissant moi je te connais toi » a dit Krishnamurti.

En prenant soin de moi je prends soin du monde. En me respectant, je respecte le monde, en connaissant mes limites, je connais les limites du monde, en étant authentique, j'ai un rapport sincère au monde. C'est exactement ce que disent les Yoga Sutra décrivant les différents yama, les principes relationnels. (II.35 à II.39)

Et vous ? quelle est votre relation au monde, à votre environnement (lieux, personnes) ?

Quelle est votre relation à votre corps ? À votre être dans sa globalité ?

## YS II.18

**Le monde matériel se manifeste dans l'immobilité, l'activité ou la clarté. Les éléments naturels et les organes sensoriels le composent. La raison de cette manifestation est d'en jouir ou de s'en libérer**

traduction Françoise Mazet







LE YOGA GÈRE L'ÊTRE DANS SA GLOBALITÉ

VENEZ TESTER LE MARIAGE DE LA NATUROPATHIE ET DU YOGA

INSCRIPTIONS AVANT LE 10 JUIN  
PAR MAIL

LEYOGAPARLECRITURE@GMAIL.COM

**Journée Naturopathie & Yoga**

**Gérer le stress**  
*pour des vacances plus sereines*

**DIMANCHE 15 Juin**  
**9h - 18h**

**6, place Raimu 78120 Rambouillet**

<b>Sylvie Chauvet</b> Professeure de VINIYOGA Formée en France et en Inde dans la lignée de T.K.V Desikachar	<b>Julien Lei Wang</b> Naturopathe Masseur - Réfléxologue Diplômé d'Isupnat, membre de la FENA & OMNES
--	--

**Tarif : 120 € par personne (déjeuner inclus)**

**PROGRAMME**

- Pratique de Yoga
- Conférence: Trouvez votre sérénité naturellement
- 🕒 Pause déjeuner
- Atelier: Yoga & Stress
- Gymnastique des Organes

