



« Pourquoi ce buzz autour de la méditation ? A quoi sert-elle ?

Vous réagissez haut et fort face au tapage médiatique autour d'un sujet pourtant exploré depuis des siècles. Patanjali, il y a 2500 ans, présente la méditation, *dhyana* en sanskrit, comme le sommet du yoga. *Dhyana* se retrouve aujourd'hui sous les projecteurs, en posture de lotus, refuge convenu des clichés sur la question. La science s'en mêle et mesure son influence sur les méditants avancés. Notons au passage que la pose d'électrodes sur la tête de yogis a été initiée par le Dr Thérèse Brosse, pionnière envoyée en Inde par le ministère de l'Éducation nationale, ceci en 1936 ! De nos jours, les chercheurs en neurosciences sont légion. Dans leurs laboratoires sophistiqués, ils repèrent les ravages du stress et constatent ceci : la méditation calme le cerveau sans les effets délétères de la médication.

Le cerveau se nourrit à l'accoutumée des stimuli apportés par la vue, l'ouïe et tout l'appareil de la sensorialité. Mais trop, c'est trop, il y a surchauffe ! Elle est suscitée par l'accélération des ondes cérébrales. La réduction de cette fréquence requiert des pratiques graduées que proposent les diverses étapes de l'échelle de Patanjali. En résumé, la pratique méditative aide à sauvegarder notre équilibre mental et émotionnel.

Un autre avantage : *dhyana* nous fait toucher par le dedans une réalité méconnue capable de relier nos forces vives à celles plus vives encore de l'universel. Ce qu'on appelle l'éveil. Par là, on met en œuvre des ressources qui nous rendent plus résilients face aux aléas de l'existence. De plus, en méditant, on découvre le trésor le plus précieux : la puissance créatrice. Les formes de méditation sont compatibles avec l'implication dans le monde. Elles ne peuvent se réduire à une seule posture, une seule technique, une seule voie. Par une pratique régulière, on retrouve l'émerveillement. En bref, la joie de vivre. Voilà à quoi sert la méditation. ■

Lorsque yoga rime avec Karukera

Karukera, le nom indien de la Guadeloupe, l'île aux belles eaux, avec ses plages de sable fin, ses eaux et lagons turquoise, ses couleurs chatoyantes, ses deux parties distinctes en ailes de papillon : la Grande Terre et la Basse Terre... Un lieu privilégié de spiritualité très forte. Les cinq éléments sont omniprésents : la terre, l'eau, l'air (les alizés...), le feu (le volcan), l'éther. Tout y est propice à la pratique du yoga.

PAR MARIE-FRANCE MATHIEU ET MARIE-ANNE GRIES



La recherche spirituelle sous des formes très différentes, spécifique à l'histoire de la Guadeloupe et au phénomène insulaire, est très présente et enrichissante. Bien que nous vivions dans un endroit paradisiaque, les habitants de la Guadeloupe ressentent aussi le stress lié aux problèmes des grandes villes. Chacun a besoin de se ressourcer, de lâcher prise et nous avons la chance d'avoir la nature à notre porte.

L'enseignement du yoga est très présent à travers diverses structures représentant des courants différents. Une école de yoga a formé des enseignants pour enfants et adolescents dans tous les milieux. Une annexe de l'école d'André Van Lysebeth de Paris a également formé trois promotions de professeurs pour adultes et actuellement la Fédération française de hatha-yoga forme elle aussi des enseignants dans l'esprit de Shri Mahesh.

Tout cela reste concentré autour des grandes agglomérations et, s'il y a de nombreux cours en salles, rien ne vaut les séances en pleine nature comme celles que nous venons d'organiser. Celle du 3 mai aux Saintes,

face à l'une des plus belles baies au monde, où la vice-présidente de l'association Educ-Yoga/ Yoga et Loisirs, Marie-France Mathieu, a animé un atelier de yoga. Ce fut un moment de partage et d'échanges exceptionnels dotés d'une énergie aussi belle que ce lieu privilégié peut en dégager. Le vendredi 8 mai, au tour de la Grande Terre d'accueillir une matinée yoga-plage sur un morne (nom local des collines) à la plage de Saint-Félix, en haut d'une falaise balayée par les alizés, avec un magnifique soleil, un calme profond, le bruit des vagues, le vol des frégates et pélicans qui dansaient autour de nous, le chant des rouges-gorges et des merlettes ; tous les éléments étaient réunis et perceptibles par chacun, l'énergie du groupe se mêlant à l'énergie de l'environnement à vous en couper le *prana* ! ■

Plus d'informations
www.educ-yoga.com
 L'association Educ-Yoga participe à la Journée mondiale du yoga

