Ananda- La joie d'être Soi

La félicité d’Être!

La bienveillance, les émotions dans une paix joyeuse (#Joie #Ananda)

par Catherine Douat

Êtes-vous inscrit-e a mon info lettre?

Suivez Catherine sur YogaPartout, elle écrit des articles sur les neuf Rasa Les neuf états intérieurs et son article au sujet des vicissitudes de la vie: comment se libérer de la souffrance chronique

Professeure de Yoga diplômée -Hatha Yoga, Viniyoga, Vinyasa Yoga, Yoga Ayurvédique, Yoga intégral, alignement tradition Iyengar avec les apports de l'ostéopathe Dominique Martin, Yoga ayurvédique, Méditation, Vipassana, Pleine Conscience de Thich Nhat Hanh, MBSR de Jon Kabat Zinn, Za Zen, Chant Védique, Mantra

Catherine Douat présente son parcours à YogaPartout.

Déjà à l’écoute d’un grand maître yogi dès l’âge de 6 ans, grâce aux lectures de sa maman, Catherine s’est empreinte de l’esprit de compassion, de connexion et d’amitié entre les âmes, s’est nourrie spirituellement, fascinée par la lumière de tant de sagesse.

Les paroles de ce maître l’ont poussée à rechercher la profondeur, à la curiosité de trouver la connaissance derrière les paraboles, de dépasser les interprétations rationnelles.
Cette vérité profonde remplie de joie l’attirait irrésistiblement, son âme vibrait au son de cette mélodie spirituelle.
Plus tard, à l’adolescence et jusqu’à l’âge de 21 ans, elle a continué à étudier ce livre pour réfléchir, méditer avec d’autres personnes sur son sens et son application dans la vie de tous les jours.
A l’âge de 21 ans, c’est une expérience mystique, une sorte de flash, la révélation d’une vérité désormais évidente qui l’a conduite à chercher ailleurs…

Toutefois, à l’âge de 23 ans, blessée en pratiquant la gymnastique, elle a connu un tournant dans sa vie. Elle pratiquait ce sport depuis 9 ans déjà, attirée d’abord par l’expression corporelle, malgré l’aspect inaccessible de l’acrobatie. Elle avait connu la joie et le sentiment d’invincibilité que procure l’exécution de figures comme les souplesses-avant, qui ne sont autres qu’eka pada urdhva dhanurasana…

Avec sa blessure, sa vie avait basculé et elle a dû renoncer à toutes ses activités favorites. Forcée d’accepter un corps qui la faisait souffrir constamment, elle s’est trouvée dans l’impossibilité d’envisager même de commencer le yoga.
Prisonnière d’un corps douloureux mais libre dans sa tête, elle a donc cherché à exprimer la beauté de la vie, l’harmonie de la nature et le merveilleux par la création artistique, la lecture et l’écriture. Durant environ 15 ans, elle a étudié les mythes et les religions des civilisations anciennes de Mésopotamie, du continent américain et de

l'Égypte ancienne, à la recherche d'une sagesse perdue.

Elle a ainsi rejoint l'Institut d'Enseignement Supérieur Khéops où elle a appris la langue égyptienne ancienne et l'écriture hiéroglyphique, traduit les textes sacrés de l'Égypte ancienne et découvert le mode de pensée de l'époque, leur façon d'appréhender le monde.

À la lumière de ses études, elle s'est replongée dans ses lectures d'enfant et découvert des similitudes ainsi que certaines réponses aux questions de l'enfance.

Le Yoga était une union, celle qu'elle cherchait depuis si longtemps avec l'écriture.

Elle a alors commencé le Yoga à l'âge de 38 ans, guidée par ses pairs dans ce sens, mais toujours percluse de douleur et se croyant donc incapable d'exécuter la moindre des postures. Intégrant un cours collectif pour personnes âgées, elle a découvert, pas à pas, la joie de parcourir le chemin du yoga.

Puis, pour être mieux accompagnée, elle a pris des cours particuliers de yoga avec un professeur compétent, et même si ça n'a pas été simple de dépasser la douleur toujours présente, c'est un long cheminement qui lui a permis d'installer une joie apaisante dans sa vie.

Certains médecins lui avaient prédit que son état empirerait, mais elle a tenu bon et a tout fait pour apprivoiser la douleur sur son tapis.

En colère d'être limitée dans ses mouvements avec toute la frustration que ça engendre, Catherine a pourtant été guidée par son professeur pour suivre une autre émotion, celle d'accepter d'être là où on en est, ici et maintenant.
Auparavant elle souffrait, butait contre l'injustice révoltante de la douleur physique dont résultait un sentiment de colère qui ajoutait une souffrance psychologique à celle de son corps.

Mais le Yoga a changé sa vie : ça fait en effet 14 ans maintenant qu'elle le pratique et 8 ans qu'elle l'enseigne.
Par la pratique du yoga, elle a pu constater que le contrôle du souffle (pranayama), la concentration du mental sur un objet précis (bhavana, drishti), avec des pensées positives (mantra), et même la pratique des postures (asana) induisaient une diminution de la douleur physique et de la souffrance psychologique. En dépassant ses émotions et à mesure que la douleur devenait moins forte, elle a compris que l'acceptation de ses limites et le lâcher prise (ishvara pranidhana) étaient le chemin à suivre pour changer le fonctionnement de ses formations mentales.

Le yoga lui a apporté une autre vision du monde, a transformé sa personnalité et a répondu à toutes ses questions d'enfance survenues lors de la lecture des paroles de ce sage ancien. La transformation de sa vie intérieure l'a alors naturellement conduite à partager ce qu'elle avait reçu en devenant professeur de yoga pour aider les autres à trouver ce merveilleux chemin du bonheur et de l'évolution spirituelle.

Plus tard, une rencontre importante a éclairé son approche : celle avec Sophie Dreux Le Cren, qui elle-même avait reçu l'enseignement de Claude Maréchal, et lui a appris le Viniyoga. Il s'agit d'une approche particulière tenant compte de la psychanalyse et de l'expression psycho-corporelle.

Après avoir suivi une formation de professeur de yoga avec Sophie et reçu des bases solides pour libérer et gérer les émotions, elle a réalisé que le travail sur le corps n'était qu'un prétexte pour faire un travail sur le mental.
Grâce à Sophie, les Yoga Sutra sont devenus la clé pour comprendre et modifier le fonctionnement du mental.
Par la suite, elle a introduit des pratiques de yoga sur son lieu de travail, complété sa pratique quotidienne avec le

chant Védique et de ce fait réalisé l'impact puissant des vibrations sonores sur les émotions. Le yoga l'a aidée à maintenir son moral au beau fixe, à contrôler ses émotions, à dépasser sa timidité et ainsi pouvoir gérer un groupe à qui enseigner, notamment lors de stages de gestion des émotions.

En 2013, sa rencontre avec le Swami Goraknath dans son ashram -sur la presqu'île de Wipin dans le Kerala où il était médecin ayurvédique dirigeant une petite clinique dans un village de pêcheurs- a enrichi ses connaissances sur l'ayurvéda et mis en lumière son importance dans les émotions.

En 2016, de retour en Inde pour vivre une sadhanna dans un ashram de l'Himalaya, elle a complété son parcours d'une formation de professeur de yoga Sivanandanda. Au pied du Gange naissant, dans un lieu magique, une véritable transformation s'est opérée en elle par la pratique intense des chants dévotionnels, du yoga et avec la rencontre du Swami Kailasananda qui lui a transmis un mantra.

De retour en France, avec la pratique quotidienne de la méditation et plusieurs séjours dans des monastères bouddhistes, elle a pu approfondir sa pratique de la méditation Za Zen, Vipassana, puis de Pleine Conscience avec Thich Nhat Hanh.
Après avoir rencontré Michèle Lefèvre et suivi la formation de professeur de Yoga et Ayurvéda qu'elle proposait avec Isabelle Hernandez, elle a pu transmettre à ses élèves des pratiques de yoga ayurvédiques pour libérer et gérer les émotions.
Puis, sa rencontre avec Gérard Arnaud, avec qui elle a suivi une nouvelle formation de professeur de Vinyasa Yoga en Inde, lui a permis de vivre un grand moment de prise de conscience.

Ensuite, prenant conscience de l'incidence des hormones, tant sur le plan physique qu'émotionnel, elle s'est intéressée à l'Hormone Yoga Thérapie de Dinah Rodrigues. Des élèves lui ont demandé des stages pour les hommes, ce qui l'a conduite alors à élargir ses pratiques vers d'autres techniques d'hormone yoga thérapie.

Depuis maintenant quatre ans, en formation continue avec Serge Gastineau et Catherine Bellières, elle perfectionne la précision du travail postural de la tradition Iyengar -avec les apports d'un ostéopathe- dont les effets sont parfois foudroyants sur les émotions.

Aujourd'hui, sa formation continue également dans le cadre d'une formation de formateurs à l'IFY avec Malek Daouk, fondateur de Samgati-Institut de Yoga et Ayurvéda en Suisse et psychothérapeute très subtil.

Avec beaucoup de gratitude pour tous ces êtres d'exception qui ont eu la générosité de partager leur expérience et l'ont accompagnée sur ce chemin de transformation qu'est le yoga, elle suit le fil conducteur de la joie, de la félicité, la joie sans objet dont parlent les Yoga-Sutra et un livre de Jean Klein.

Ananda, cette joie qui n'est pas un masque posé sur son visage mais qui reste lorsque l'on retire le masque des émotions, ce qui est établi profondément à l'intérieur de nous-mêmes, qui ne demande qu'à éclairer le monde, et qu'on pourrait qualifier d'amour inconditionnel…

Catherine Douat

Communiquez avec Catherine Douat via #Joie #CatherineDouat #Ananda

Par email

Lisez le prochain article de Catherine

- Les vicissitudes de la vie: comment se libérer de la souffrance chronique
- Les émotions, utilisez la méditation? Non, utilisez tout votre corps pour chanter et danser la vie en vous
- Qui suis-je? J'écoute mon corps d'abord. Ensuite je ressens pour cesser de renier que je vais bien