Thomas Vandenheede

Centre Om Yoga

Rue de la centrale, 43

5190 Mornimont

www.centreomyoga.com

Travail de fin d'étude Ashtanga yoga

Thomas Vandenheede

Enseignant certifié et reconnu en Hatha yoga

Praticien en réflexologie et en massage corporel

Praticien en soin énergétique et en géobiologie.

Mon histoire, Mon spina bifida, moi et ma rencontre avec le yoga !

Table des matières

Introduction 3

Remerciements 4-11

1. Mon histoire et la Méthode Tomatis 12-19
2. Ma première rencontre avec le yoga et mon spinabifida 20-32
3. Mes premiers changements avec le yoga 33-35
4. Mon premier voyage en Inde 36-38
5. Rencontre avec Barath shetty 39
6. Ma rencontre avec Jean-claude Garnier en Inde 40
7. Mes rencontres en Inde 41-63
8. Ma véritable rencontre avec le yoga 64

GLOSSAIRE 65

CONCLUSION 66

Nous avons tous l'opportunité d'emprunter un chemin, « le nôtre », il peut par moment être sinueux, cabossé, dentelé, montant, descendant, dangereux, angoissant, tumultueux, joyeux, heureux, fait de bonnes et ou de mauvaises rencontres,

Mais l'important, c'est de l'emprunter car il nous réserve pas mal de belles surprises qui nous rapprochent un peu plus chaque jour de qui nous sommes à travers les rencontres que nous faisons au fur et à mesure du chemin parcouru …

« Cette photo a été prise à Coonoor en Inde, ville indienne de l'état du Tamil Nadu, située dans les Nilgiris à une altitude de 1 850 m. Sa population était de 50 000 habitants en 2001, ce qui en fait la deuxième plus grande ville des Nilgiri après Ooty. Coonoor est un centre important pour la production de thé ! »

Il y a également une base militaire importante dans les montagnes !

Pour moi cette photo représente un des chemins qui m'a fait grandir vers qui je suis aujourd'hui !

Mes premiers remerciements vont bien évidement a Gurugi Jean-Claude !

Notre Maître vénéré !

Merci Jean-Claude de m'avoir montré le chemin pas après pas !

Je n'oublierai jamais notre rencontre si particulière en Inde (2016), cela à été un cadeau de la vie incroyable (Merci)

Année après année , je me suis vu grandir, certes j'ai encore pas mal de route a faire mais je pense être sur le bon chemin.

Merci d'avoir contribué à me rendre un peu plus homme à travers tes mots, la pratique yogique et bien sur la moto ! (même si je vais un peu trop vite par moment hihi)

Merci à vous mes compagnons de tapis,

Merci à nous de nous être encouragé à certains moments beaucoup plus compliqué que d'autres !

Merci à nous de nous avoir vu progresser dans notre pratique et notre chemin de vie !

Merci à Nathalie de nous avoir montré sa détermination et son courage jusqu'au bout !

Merci Hannah pour nos partages, nos moments de « blagounettes » !

Merci Dorothée pour nos moment de complicité dans la pratique et de ton soutien !

Merci Rémy pour tes questions interminables mais tellement utile !

Merci Talia pour ton authenticité et ton côté « bravegang »

Merci Sergine pour tous nos échanges, Cambodge, Inde !

Merci Jean-Luc pour ces moments partagés en Inde !

Merci Louise pour nos petits moments de partage

Merci Claude pour tes réfléxions et ta note d'humour et merci pour ton cadeau !

Merci Cécile pour ta justesse dans tes mots …

Merci Camille pour ta douceur !

Merci à tous les autres qui étaient là mais moins présents !

Du fond du cœur Merci

OM SHANTI !!!

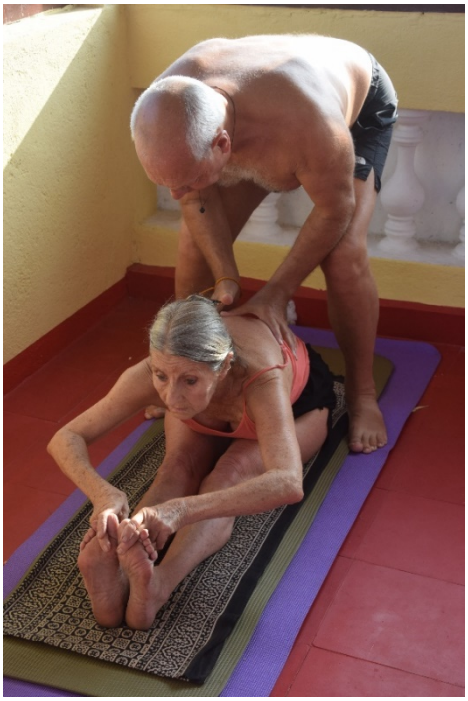
Notre dernière visite chez Nathalie dans ses champs de coquelicots !

Un moment partage après la pratique !

Dernière photo du groupe pour Nathalie !

Inde Mahabalipuram, dans un des restaurants de chez Ramesh avec Claude, Cécile, Bernadette et Christine

Claude Bouvet en pleine pratique « avec l'aide de J-C »



Petit selfie avec Hannah Inde

Claude entre les malas et les bracelets en Inde

Pose dans le domaine d'Auroville ,avec Heléna, Bernadette, Christine, J-C, et Cécile !

Toujours à Auroville, avec Marie, Christine, Cécile, Bernadette, Héléna, Nathalie et J-C

Jean-Luc me bindu baptise de sucrerie Indienne « Om Shanti »

Non loin de la boule de beurre à Mahabalipuram, après une séance photos de postures, avec Sergine, Jean-Luc, Eden et moi-même !

Je suis Thomas Vandenheede né le 24/08 en 1979 à Charleroi en Belgique

Je vous présente,

Mon histoire

Petit et timide, j'ai très vite eu du mal a me faire une place auprès des autres.

J'avais beaucoup de mal à m'exprimer et prendre la parole.

C'était quasiment impossible pour moi de prendre la parole devant la classe.

Comme si c'était une honte d'ouvrir ma bouche ou d'oser laisser sortir le son. (peur de demander)

Je me souviens à l'école primaire, en 2 émé année mon voisin levait son bras à ma place pour demander à la maîtresse la permission d'aller aux toilettes car je ne pouvais pas prendre la parole, la peur était plus forte.

L'endroit ou je me sentais le mieux était chez mes grands-parents, dans le potager ou dans le verger avec les poules, les lapins et les pigeons. C'était là ou je me sentais en sécurité et compris par ces petits êtres de la nature.

Les promenades en forêt étaient aussi les moments où je me sentais le mieux.

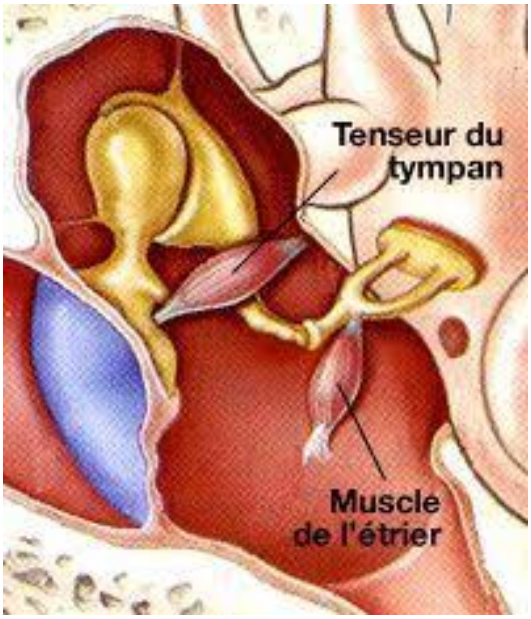
A l'âge de 8 ans, j'ai bloqué mon muscle stapedien se situant dans mon oreille interne.

Suite à un son trop fort !(plutôt même une agression venant de mon père) ! c'est à ce moment là que je me suis fermé.

Le plus petit muscle du corps se situant dans l'oreille interne est un capteur qui nous permet d'enregistrer toutes les informations qui sont nécessaires à l'apprentissage .

A partir de ce moment là, mon muscle s'est atrophié .

Le muscle stapédien ou muscle de l'étrier (musculus stapedius pour la Terminologia Anatomica) est l'un des deux muscles associés aux osselets de l'oreille moyenne qui amortissent ou s'opposent aux mouvements de la chaîne ossiculaire, le deuxième étant le muscle du marteau.



Le réflexe stapédien met en jeu un petit muscle qui, lorsque l'oreille est soumise à un son particulièrement intense, se contracte par un réflexe de protection et bloque les mouvements de l'étrier, isolant ainsi l'oreille interne de vibrations trop importantes.

J'ai eu donc de gros problème d'apprentissage à l'école car je ne retenais rien.

Aussi bien en oral qu'à l'écris, tout était compliqué à comprendre pour moi.

J'ai même subi physiquement une agression venant d'une institutrice, car je lui disais que je ne comprenais pas la consigne demandée .

Elle insistait de plus en plus mais devant le fait que je ne comprenais toujours pas, je lui répétais que malgré ces explications je n'assimilais toujours pas, elle a donc pris ses deux doigts qu'elle à mis en forme de pince de crabe et la dirigé vers mon visage et puis …. (que fait un crabe ? Il pince) . Elle m'a donc pincé la joue assez fort pour que je garde les marques jusqu'au soir .

Ma mère l'avait remarqué donc il y a eu confrontation avec la direction.

Tout ça pour vous dire que cela était très inconfortable car je ne le faisait pas de manière intentionnelle .

J'essayais vraiment d'apprendre mais cela ne fonctionnait pas.

Il y a des moments et des périodes ou cela fonctionnait et puis d'autres pas .

Était-ce les moments de paix à la maison qui me permettait d'être plus serein et donc plus en harmonie.

Ce qui facilitait probablement la détente du muscle stapédien et mon apprentissage.

Bien sûr, nous ne l'avons pas vu de suite. J'ai découvert ce trauma vers l'âge de 14 ans je pense, si mes souvenirs sont bons.

Ma mère qui était infirmière avait entendu parlé d'une méthode travaillant sur l'oreille interne appelée « méthode Tomatis » et à donc prit contact avec monsieur et madame Delhaye se situant à Soignies en région Boraine.

Ce couple enseignants de formation avaient adopté une petite fille qui à l'âge de la scolarité à rencontré d'énormes difficulté de compréhension et de concentration.

C’est à partir de ce moment qu’ils se sont dirigés eux-mêmes vers cette méthode et l’ont appliqué pour leur fille.

Cette méthode a eu de bons résultats et ils ont décidé par la suite d’aider d’autres personnes, enfants et adultes !

Je vous présente ici en résumé ce qu’est la méthode Tomatis ! (www.passeportsante.net)

Présentation

La méthode Tomatis est une méthode basée sur la « rééducation de l’écoute ». Elle s’adresse aux personnes (enfants et adultes) aux prises avec divers problèmes de voix, d'écoute, d'apprentissage ou de communication. Parmi les troubles les plus souvent traités, on retrouve le déficit de l'attention, les retards d'apprentissage, l’autisme, la dyslexie, les problèmes de motricité et de langage et les difficultés d’apprentissage de langues étrangères.

Alfred A. Tomatis, oto-rhino-laryngologiste, fut le premier à observer, vers 1950, que « nous chantons grâce à nos oreilles ». Il avait remarqué que les travailleurs d'usine ayant une perte d'audition avaient fréquemment aussi des distorsions dans la voix. Il avait aussi noté que les chanteurs d'opéra ayant des troubles de la voix pouvaient subséquemment souffrir d’une perte auditive. Ce phénomène fut ensuite vérifié scientifiquement et nommé « effet Tomatis ».

Ce fut le point de départ d'une longue série d'observations cliniques qui amenèrent Tomatis à redéfinir notre compréhension de l'oreille. La qualité de l’audition aurait une influence déterminante sur la voix, sur la

capacité d'attention ainsi que sur le développement du langage et de diverses facultés d'apprentissage.

Ces recherches ont mené à la mise au point de techniques destinées à transformer la façon dont nous percevons les sons. À l'aide d'un appareil appelé « oreille électronique », elles permettent de modifier les facultés auditives. Cela s'effectue, entre autres, grâce à la restructuration des mécanismes de rétroaction qui régissent le système audio-vocal. Tomatis a ainsi démontré qu'en modifiant les capacités d'écoute d'une personne, il était possible d'obtenir une transformation du langage et de diverses facultés psychologiques et mentales.

Le traitement débute par une évaluation permettant de déterminer le profil d'écoute de la personne ainsi que les objectifs et la durée approximative du programme de mise en forme de l'écoute. Un programme typique comporte deux séances intensives de 30 heures. Chaque séance dure 15 jours, à raison de deux heures par jour. Une pause d'un mois sépare les deux séances. Des heures supplémentaires de stimulation sont souvent requises dans l'année ou les mois qui suivent pour consolider les acquis.

Les exercices effectués pendant les séances s'adressent spécifiquement à la réception auditive, à l'expression verbale et au traitement de l'information par le cerveau. Les sons entendus dans des écouteurs (musique ou voix) sont modifiés électroniquement, constamment remodulés et graduellement filtrés. Ils amènent la personne à développer une meilleure perspective auditive et une meilleure auto-écoute.

Applications thérapeutiques

La méthode Tomatis est utilisée traditionnellement par des gens faisant une utilisation intensive de leur voix dans un contexte professionnel (chanteurs, acteurs, enseignants, thérapeutes) afin de développer et d'approfondir leur voix sans fatiguer. Cependant, cette méthode est surtout utilisée auprès d'enfants ayant des difficultés de communication et d'apprentissage (dyslexie, trouble de déficit de l'attention, troubles évasifs du développement, autisme, désordre de l'intégration sensorielle, syndrome de Down et autres handicaps de retard psychomoteur). Le but est

d'actualiser leur désir d'écouter et, ainsi, d'optimiser leurs capacités de communication.

Bien que quelques études ont été effectuées sur les effets de la méthode Tomatis dans les années 1970 à 1980, les effets bénéfiques observés reposent majoritairement sur des observations cliniques et des expériences personnelles.

Autisme. La seule étude scientifique comparative publiée au sujet de la méthode Tomatis concerne l'autisme[1]. Elle a été réalisée en 2008 auprès de 11 enfants. Les résultats obtenus n'ont montré aucun effet bénéfique de la méthode dans l'amélioration du langage chez ces enfants. Jusqu'à maintenant, il n'y a donc aucune preuve irréfutable démontrant l'efficacité de la méthode Tomatis comme thérapie contre les troubles de communication et d'apprentissage. D'autres études comparatives seront donc nécessaires avant de recommander la méthode Tomatis.

Même si on ne retrouve que très peu d'études cliniques sur l'efficacité de la méthode Tomatis dans le traitement de l'autisme[2], la Fédération québécoise de l'autisme et des autres troubles envahissants du développement considère que la méthode peut compléter les thérapies classiques[3]. La Fédération souligne que cette méthode ne constitue pas un remède en soi, mais qu'elle permettrait à certains enfants d'accéder à une véritable interaction sociale et d'améliorer leur degré d'attention, leur compréhension et leur élocution, et de diminuer leurs comportements agressifs. Selon la Fédération, ces améliorations chez des enfants autistes représentent souvent de « petits miracles » pour les parents.

Méthode Tomatis - En pratique

Les exercices effectués lors de rencontres individuelles comportent généralement une phase passive et une phase active. Pendant la phase passive, on utilise des sons filtrés, généralement de la musique classique, pour « ouvrir l'oreille » et améliorer les habiletés d'écoute. Écouteurs sur les oreilles, les enfants jouent, dessinent ou peignent. Les adultes en profitent généralement pour se relaxer.

Pendant la phase active, tout en écoutant, les personnes fredonnent, chantent ou lisent dans un micro. Leur voix est transformée de manière électronique et leur revient dans les écouteurs.

Il existe de nombreux praticiens certifiés de la méthode Tomatis à travers le monde. Plusieurs approches dérivées des travaux de Tomatis ont aussi fait leur apparition[4]. Au Québec, par exemple, on ne retrouve pas de praticiens certifiés par Tomatis Developpement qui est, depuis 2001, propriétaire de la méthode Tomatis. Par contre, différents intervenants, certains formés par le Dr Tomatis lui-même, continuent de pratiquer. (Voir Sites d'intérêt.)

Méthode Tomatis - Livres, etc.

Le Dr Tomatis a publié plusieurs livres. En voici quelques-uns.

L'oreille et la vie (nouvelle édition), Robert Laffont, France, 1999.
Éducation et dyslexie, Éditions Esf, France, 1994.
L'oreille et le langage, Seuil, France, 1991.

Madaule Paul, *When Listening Comes Alive*, Moulin Publishing, Canada, 1993.

Méthode Tomatis - Sites d'intérêt

Tomatis (Tomatis Developpement)
Le site officiel de la méthode Tomatis, qui contrôle la formation et accorde les licences d'utilisation. Profusion d'informations théoriques et pratiques. Liste des praticiens.
www.tomatis-group.com

La Méthode Tomatis
Ce site, indépendant du site officiel Tomatis, propose un tour d'horizon de la méthode et de ses diverses applications thérapeutiques. Adresses des centres à travers le monde.
www.tomatis.com

J’ai donc éffectué ce stage avec maman !

C’était très particulier d’écouter de la musique classique filtrée dans mes oreilles, cela pouvait même faire mal par moments .Cela avait un effet très apaisant et détendant .

Le plus surprenant était de voir la créativité se développer en moi !

Au départ, ils font une analyse de votre oreille et ensuite vous explique le déroulement du stage.

Par moment, je devais dessiner, à d’autres parler a voix hautes dans une cabine fermée en récitant des contes au-delà du son qui était dans mes oreilles, pour permettre à ma voix d’être enregistrée dans mon moi intérieur !

« A l’heure actuel, je devrais encore le faire tous les jours. Mais je le pratique à travers les chants et les sons dans le yoga ce qui permet un équilibre au niveau de mon stapédien».

J’avais l’impression de renaître, de vivre une nouvelle vie d’avoir des sensations encore jamais perçues auparavant !

Comme mon regard posé sur la nature, le goût de la nourriture, l’écoute d’une mélodie, tout était devenu comme plus léger !

Une autre conscience s’était installée dans mon corps, et dans ma perception extérieure !

Mon adolescence restera bonne mais assez chaotique du point de vue familial ! .

Ma première rencontre avec le yoga et le spinabifida

Je rencontre le yoga en 2001 vers l'âge de 21ans suite à un souci de santé.

En effet, après avoir fait un deuxième lumbago à l'âge de 19ans, le médecin qui m'osculte, me dit : « vous devriez essayer de faire du yoga cela vous fera du bien, ce sera bon pour votre dos ».

Je n'étais absolument pas attiré par ce genre de discipline et je ne connaissais même pas le yoga.

Bref pour la petite histoire j'ai eu mon premier lumbago à l'âge de 12 ans ou je suis resté bloqué pendant 2 jours couché dans le divan à ne plus pouvoir marcher tellement la douleur était importante.

Comment cela m'est-il arrivé ? j'étais en train de rénover mon bmx rouge à pédales dentelées (vous savez les anciennes pédales où il ne fallait pas raté justement le coup de pédales sinon bonjour le tibia …).

Et donc je souhaitais enlever le guidon pour pouvoir le remettre en couleur, mais seulement il ne venait pas.

J'ai donc bloqué mon souffle et j'ai forcé pour le faire venir et puis là une grande douleur est apparue dans mon dos, dans mes jambes jusque dans mes pieds.

Plus moyen de me tenir debout ! J'ai eu la force de me hisser sur une étagère murale et à l'aide de mes bras et de mes avant-bras j'essayais de me maintenir pour ne plus avoir mal et mettre le moins de poids possible sur mes jambes.

Oui mais voilà à un moment donné après plus ou moins 10 minutes, la force à commencer à me manquer, et je m'écrouler au sol avec une douleur assez forte.

J'ai donc du trouver une position avec laquelle j'étais bien ou je pouvais respirer et gérer la douleur voir l'apaiser la douleur.

Après 2h d'attente allongé dans le garage avec la porte ouverte ma grand-mère est arrivée et me demandant se qui se passait en deux trois mots, je lui ai expliqué ma mésaventure.

Ma grand-mère était petite et vaillante mais elle aurait été incapable de me soulever et me remonter à l'étage.

Elle a donc appelé mon grand-père qui est venu me secourir, il m'a hissé sur son dos en me prenant par mes bras.

Mes jambes pendant dans le vide avec cette douleur qui reprenait .

Il m'a ensuite déposé dans le divan.

Le médecin de famille est arrivé et m'a fait une injection pour calmer la douleur.

Je suis donc resté 2 jours allongé dans le divan.

Ensuite, j'ai retrouvé ma mobilité mais très lentement .

J'ai été passer des examens qui on décelés une anomalie à la colonne vertébrale !

J'étais né avec un spinabifida heureusement situé du bon côté de la colonne mais qui fragilisait celle-ci néanmoins, le médecin m'a dit après examen que si la fissure avait été située dans l'autre sens je serai né avec mes jambes mais sans en avoir l'usage.(sympa le médecin) …

Heureusement, ce n'était pas le cas.

Et donc, j'ai vécu mon adolescence avec un dos fragilisé mais en bonne santé.

Je faisais du sport très régulièrement notamment du football 2 fois semaines plus les matchs le week-end.

Mes frères et moi avions un ancien footballeur professionnel à la maison donc, il fallait s'y tenir.

Moi j'adorais le sport en règle général donc j'ai suivi l'école sportive pour devenir éducateur ou éducateur sportif.

Et donc là où je veux en venir… c'est que dans certaines disciplines telle que le trempoline géant je m'amusais en sautant mais après 5 minutes je sentais une douleur se réveiller qui me faisait peur, j'arrêtais donc de sauter

car si je continuais, j'allais réveiller complétement la douleur et du coup ne plus pouvoir marcher à nouveau et être bloquer quelques jours.

« Si j'éffectue ce genre de saut aujourd'hui, même en aillant une pratique de yoga journalière, je réveillerai ce symptôme ».

La durée moyenne concernant mon lumbago était de 2 à 4 semaines pour que je puisse retrouver une mobilité et une verticalité normale.

J'ai été bloqué du dos (lumbago) 3 fois dans ma vie 12 , 19 , et l'autre dans l'âge adulte mais je ne sais plus à quel âge. C'était au-délà de la trentaine.

Ce que j'ai remarqué sur les deux derniers.

C'est qu'il y avait un facteur stress et de fatigue présent au moment ou le lumbago s'est déclenché .

Celui ou j'avais 19 ans c'était un surmenage de travail et en plus je n'étais pas du tout à ma place dans ma vie comme je peux l'être aujourd'hui.

Je voulais montrer ou démontrer aux autres que j'étais capable de le faire… mais à quel prix…

J'ai du attendre encore quelques années pour le comprendre.

Celui où j'avais passé la trentaine c'était au ski et je ne l'ai pas vu venir en tous cas, ce qui est sur c'est que mon corps était crispé et raide vu la peur que j'avais sur les skis, ce qui à déclenché le lumbago.

En tout cas le sport n'a pas aggravé ma situation mais je pense à plutôt joué un rôle positif au quotidien pour préserver ma colonne vertébrale et voir résorber la fissure qui je pense est toujours présente et le sera toujours.

Il faudrait que je passe une radio pour le voir .

C'est donc en 2001 que je rencontre le yoga avec Emmanuel Loos chez air de dance à Jumet dans la région de Charleroi !

Emmanuel était comment dire un peu allumé mais avait rencontré le yoga en Inde et m'a fait découvrir plusieurs technique comme certains kryas et pas mal de techniques respiratoires.

Il m'a fallu 3 mois avant de ressentir les effets positifs que ça avait sur ma respiration et mon mental et bien sûr pour mon dos !

J’ai pratiqué 6 ans avec Manu de manière hebdomadaire … mais je n’osais pas m’aventurer dans le côté un peu plus spirituel car je me demandais ce que j’allais découvrir et puis mon ouverture d’esprit n’était pas encore totalement au rendez-vous. Donc je pratiquais mon petit yoga quotidien qui me faisait du bien sans trop me poser de question. Mais sans m’en rendre compte je changeais positivement. Ces effets positifs m’ont dirigés vers une autre ’orientation professionnel, de quitter le côté boulot alimentaire. Car à l’époque je me contraignais à exercer une situation professionnelle qui ne correspondait absolument pas avec qui j’étais, du coup ça créais des conflits en moi et donc avec les autres puisque je n’étais pas a ma place.

J’ai donc décidé de faire ce dont j’avais vraiment envie ! Les portes se sont beaucoup plus facilement ouvertes …

Les gros changements on commencé en 2006 !

Ci-dessous un résumé global de ce que c’est un spinabifida !

Avec deux témoignages assez bouleversants sur des symptômes beaucoup plus sévères que moi !

J’ai eu vraiment beaucoup de chance que ce n’est qu’un symptôme bénin !

Description du spinabifida

www.france-assos-sante.org/2019/08/30/quest-ce-que-le-spina-bifida/

Le spina bifida est une malformation qui se produit lors des 4 premières semaines de la vie utérine, en tout début de grossesse, à une période où la maman ne sait même pas forcément qu'elle est enceinte. En effet, le tube neural chez les enfants souffrant de spina bifida ne se referme pas normalement, comme cela devrait être le cas entre le 21ème et le 28ème jour de grossesse. Le spina bifida concerne un peu plus d'une grossesse sur 1000.

Cette malformation se verra donc à la naissance au niveau de la colonne vertébrale et elle entraîne la plupart du temps de lourdes séquelles, neurologiques notamment.

Le dépistage du spina bifida se fait en général vers la 18ème semaine d'aménorrhée s'il est visible sur les échographies. Depuis peu, les meilleurs échographistes arrivent à le dépister dès la 12ème semaine mais il arrive parfois que l'on ne parvienne pas à détecter les malformations. Selon l'endroit où la malformation est située, on sait avec une certaine précision quelles seront les atteintes neurologiques chez l'enfant.

Du fait des lourdes conséquences de cette malformation, beaucoup de parents choisissent, à l'annonce du diagnostic, de procéder à une interruption médicale de grossesse.

Pour les parents qui souhaitent garder l'enfant, une chirurgie pour réparer la malformation s'impose. Elle a lieu la plupart du temps au moment de la naissance et peut également être pratiquée durant la grossesse. Opérer durant la grossesse est une procédure encore assez rare mais qui présente beaucoup d'intérêt, ainsi que nous l'explique, dans cet article, le professeur Klein, chef du service de neurochirurgie et de chirurgie de la face pédiatrique au CHRU de Nancy.

Malgré l'opération, pour les enfants atteints de spina bifida, il s'agira d'assurer une prise en charge médicale multidisciplinaire à vie, avec notamment un suivi neurochirurgical, pédiatrique, orthopédique, urologique, viscéral, psychologique durant l'enfance, puis une transition à

l’âge adulte vers divers spécialistes médicaux selon les cas et les conséquences médicales du spina bifida.

Aperçu

Anomalie congénitale dans laquelle la moelle épinière de l'enfant ne se développe pas correctement.

Malformation caractérisée par un défaut de développement ou de fermeture de la moelle épinière d'un enfant dans l'utérus.
Les symptômes sont parfois visibles sur la peau au-dessus de l'anomalie de la moelle épinière. Ils peuvent se manifester par une touffe anormale de poils, une tache de naissance ou une saillie de la moelle épinière.
Si nécessaire, une intervention chirurgicale est pratiquée afin de refermer la fente. D'autres traitements sont axés sur la gestion des complications.

Symptôme

Les personnes atteintes peuvent présenter les symptômes suivants :

Gastrointestinaux: fuite des selles, constipation ou occlusion intestinale
Musculaires: raideur musculaire, faiblesse musculaire ou réflexes hyperactifs
Peau: kyste épidermoïde, tache brune sur la peau ou tache de naissance
Urinaires: fuites urinaires, infection urinaire ou énurésie
Autres symptômes courants: difformité physique, dos voûté, lésions nerveuses, paralysie, paralysie de la moitié inférieure du corps ou retard mental

Traitement

Le traitement est chirurgical.

Si nécessaire, une intervention chirurgicale est pratiquée afin de refermer la fente. D'autres traitements sont axés sur la gestion des complications.

Qu'est-ce qui provoque spina bifida ?

Le spina-bifida résulte d'une interruption du développement du tube neural au début de la grossesse. Cette suspension entraîne une fermeture incomplète de la colonne vertébrale et un déplacement des méninges et/ou de la moelle osseuse. La cause de ce processus pathologique reste à ce jour mystérieuse.

Comment vivre avec une spina bifida ?

Pour le nouveau-né, la gravité du spina-bifida dépend de l'endroit où la moelle épinière est exposée. D'ordinaire, plus la moelle épinière est haute, plus grave est la situation. Dans les cas les plus graves, l'enfant ne pourra pas marcher ou il aura besoin d'un appareil orthopédique pour se déplacer.

Comment soigner un spina bifida ?

Il n'existe aucun remède au spina bifida et rien ne permet de réparer les nerfs endommagés ni de reconstruire le système nerveux central. Bien que le spina bifida ne soit pas en soi une maladie évolutive, certaines de ses complications, comme l'hydrocéphalie, peuvent s'aggraver progressivement.

Comment eviter la spina bifida ?

La consommation d'acide folique réduit considérablement le risque de spina-bifida. On recommande une dose de 0,4 mg d'acide folique par jour pendant le mois précédent la grossesse et pendant le premier trimestre. L'acide folique est surtout présent dans le pain complet, les fruits, les légumes verts et la viande.

Comment détecter la spina bifida ?

Dépistage. Le dépistage prénatal du spina bifida peut se faire grâce à l'échographie ou à la détection d'alpha-fœtoprotéine (biomarqueur) dans le sang maternel, entre les 16 e et 18 e semaines de grossesse.

Qu'est-ce qu'un Spina-bifida occulta ?

Le spina bifida (aperta, occulta) désigne un ensemble de malformations congénitales de la moelle épinière et de la colonne vertébrale basse. Elle est diagnostiquée dans plus de 90% des cas avant la naissance et conduit le plus souvent à une interruption de grossesse.

Comment soigner Spina-bifida occulta ?

Les bébés atteints de myéloméningocèle ou de méningocèle sont traités par chirurgie. Les nourrissons plus âgés et les jeunes enfants atteints de lipomyéloméningocèle peuvent nécessiter une intervention chirurgicale s'ils développent des symptômes. Le spina-bifida occulta ne nécessite généralement pas de traitement.

TÉMOIGNAGE DE GISÈLE, 40 ANS, RÉGION DES LANDES, NÉE AVEC UN SPINA BIFIDA

À l'époque où je suis née, on ne pratiquait pas d'échographie pendant la grossesse et on ne diagnostiquait donc pas le spina bifida in utero. En outre, à ma naissance, le médecin a pris mon spina bifida pour un kyste et a conseillé de ne pas y toucher. J'ai marché normalement, vers 1 an, mais peu à peu le kyste grossissait, les médecins ont alors réalisé que c'était un spina bifida. Les électroencéphalogrammes et les IRM ont permis de voir qu'il fallait opérer rapidement car je me paralysais de plus en plus.
Vers 8 ans, j'ai été opérée d'urgence à Bordeaux mais la cicatrice s'était ouverte après l'intervention, provoquant une fuite de liquide céphalo-rachidien. J'ai donc été opérée une deuxième fois et j'ai malheureusement fait une méningite à la suite de cette intervention. Ce retard de prise en charge a laissé des séquelles après l'opération car ils ont touché des nerfs, ils n'ont retiré que la moitié du myélo-lipome. Mon pied droit s'est retrouvé de travers et j'ai développé une incontinence urinaire. Si ma prise en charge avait eu lieu à la naissance, cela aurait permis de réduire les conséquences du spina bifida. Ma mère a fait comme elle a pu, à l'époque on n'avait pas internet pour s'informer. Afin de corriger la position de mon pied, on m'a mis une attelle qui a provoqué une escarre, qui s'est transformée en ostéite, pour laquelle j'ai eu une arthrodèse de la cheville. Je suis restée avec une plaie chronique durant toute mon adolescence, ponctuée évidemment d'infections urinaires régulières. Ma scolarité a été très perturbée, avec beaucoup d'absentéisme. À cette époque encore, ma prise en charge était très peu adaptée. Je voyais un urologue, qui me sondait quand je n'arrivais pas à uriner mais il n'a jamais proposé l'auto-sondage. À l'école, les professeurs appelaient donc souvent ma mère pour leur dire que je n'allais pas bien ou que je n'arrivais pas à uriner et certains mentionnaient que je faisais du cinéma, malgré les montées de fièvres régulières.
J'ai fini par développer des problèmes au niveau des reins (pyélonéphrite) et on m'a donc fait une macroplastie. Mes vacances se passaient souvent à l'hôpital pour des interventions sur la plaie de mon pied, comme des curetages et des greffes pendant 16 ans.
J'ai finalement suivi un parcours scolaire classique malgré l'absentéisme et j'ai fait des études de prothésiste dentaire. J'ai exercé ce métier durant 8 ans, mais les pyélonéphrites et les infections de mon pied entraînaient des hospitalisations qui m'ont finalement obligée à arrêter après la naissance de mon fils
À 17 ans, j'ai rencontré mon mari. Sept ans après nous avions le projet

d'avoir un enfant. J'ai alors été voir ma gynécologue pour savoir s'il y avait un risque pour le bébé. Elle s'est renseignée auprès du centre de référence à Pau et m'a conseillée de prendre de l'acide folique. Ce n'est qu'à ce moment-là que j'ai appris l'existence d'un tel centre pour le spina bifida à une heure de chez moi, puisque je vivais alors à Bayonne, et quand j'ai demandé pourquoi personne ne m'avait jamais adressée là-bas, on m'a répondu que l'on ne faisait pas de pub dans la médecine ! J'ai finalement été reçue par les médecins de Pau, et c'est alors que l'on m'a proposé de m'auto-sonder, puisque je ne vidais pas correctement ma vessie bien entendu. J'aurais dû le faire depuis très longtemps en réalité.
Pendant ma grossesse en 2003, j'ai eu une inflammation de la bursite sur l'autre pied et des colites néphrétiques. Les inflammations qui en ont résulté ont obligé les médecins à m'opérer alors que j'étais enceinte. J'ai eu de grosses doses d'antibiotiques et je craignais que cela ait des conséquences sur le bébé. Le problème est surtout que j'étais devenue résistante aux antibiotiques et qu'après la naissance, j'ai fait une septicémie qui a été très compliquée à traiter par des antibiotiques hospitaliers. Je suis restée 2 mois à faire des allers et retours de plusieurs semaines à l'hôpital et à essayer divers traitements pour résorber l'infection au niveau de mon pied qui ne cicatrisait plus. Quand tout a commencé à revenir dans l'ordre, je suis à nouveau tombée enceinte avec un antibiotique alors que je prenais la pilule ! C'est rare, mais ça arrive ! On m'a fait un dosage d'acide folique et j'ai gardé l'enfant, d'autant qu'entre temps, j'avais découvert l'association Spina Bifida et Handicaps associés (ASBH) et je me sentais soutenue par Dominique Loizelet, mon interlocutrice à l'association. J'ai eu, lors de ma seconde grossesse, les mêmes complications que pour la première, avec des infections au niveau de mon pied et des infections urinaires, qui m'ont valu, là encore, des interventions et des traitements lourds (arthrodèse de l'avant du pied). C'est à ce moment que j'ai commencé à perdre la marche et à utiliser de temps en temps un fauteuil roulant.

Tous ces ennuis de santé me prenaient à chaque fois au dépourvu. C'est très difficile de prévoir les conséquences du spina bifida au cours de la vie. Dans l'ensemble, à part quelques spécialistes, je ne me sens pas bien prise en charge par rapport à mon spina bifida et à ses conséquences. Je sais désormais où aller si les choses s'aggravent, mais en ce qui concerne la douleur par exemple, je me sens très démunie. En effet, vers 28 ans, des douleurs neuropathologiques ont commencé à s'installer et elles perdurent encore maintenant. Le fait aussi d'avoir découvert l'association Spina Bifida et Handicaps associés (ASBH) m'a beaucoup rassurée, m'a permis d'avoir

accès à des informations précises sur la maladie, d'assister à des colloques et de comprendre que je n'étais pas seule. Avant cela, j'avais uniquement rencontré une petite fille qui souffrait de cette maladie, au centre de référence de Pau, lorsque j'avais 20 ans. Aujourd'hui, je souffre de plus en plus de spasticité, c'est-à-dire de raideurs, de constipation (occlusion), de fatigue chronique, de troubles du sommeil qui font partie des conséquences d'un système neurologique central défaillant. C'est une fatigue que j'ai longtemps attribuée à mes infections mais qui s'avèrent être normal quand on souffre de spina bifida. Désormais, je marche difficilement avec des béquilles et j'utilise régulièrement le fauteuil roulant.
Mes enfants ont 16 et 14 ans. Ils comprennent ce que je traverse, mais c'est difficile de vraiment bien cerner une situation sans l'avoir vécu soi-même et surtout ils ont leur adolescence à vivre !
Même si ma pathologie a évolué avec les grossesses, je ne changerai rien. De mon côté, j'essaye de garder le moral, de bouger le plus possible. Bien que je ne puisse plus travailler, je suis engagée en tant que bénévole dans l'associatif dans le secteur de la santé et je suis également présidente de la fédération de parents d'élèves.

TÉMOIGNAGE DE SUN, MAMAN DE REYNAN, 8 ANS, QUI SOUFFRE D'UN SPINA BIFIDA

Le spina bifida de Reynan n'a été diagnostiqué qu'à sa naissance. On ne l'avait pas vu lors des échographies durant la grossesse. L'ouverture dans le bas de son dos a été remarquée au moment de son premier bain. Elle faisait la taille d'une pièce de deux euros. Je n'avais alors aucune idée de ce qu'était le spina bifida. J'avais accouché dans une clinique privée de Clermont-Ferrand et à la découverte du spina bifida, mon fils a donc été rapidement transféré dans un service de soins intensifs à l'hôpital de Clermont Ferrand. Cela a été très dur car je n'ai pu le rejoindre que le lendemain, mais le soir de son transfert un neurochirurgien nous a appelés pour nous expliquer qu'il allait l'opérer pour refermer la plaie du bas de son dos. À vrai dire, nous ne comprenions pas vraiment de quoi il s'agissait. Nous n'avons finalement vu Reynan que le lendemain de l'opération. Cela a été un moment d'autant plus difficile que l'équipe médicale nous a également annoncé que notre bébé n'était pas viable. Tout de suite après l'opération, Reynan a été placé en soins palliatifs mais on nous a prévenu qu'il ne survivrait pas plus de 15 jours. Au bout de 15 jours, Reynan était toujours parmi nous et nous avons pris la décision de le ramener à la maison pour qu'il finisse ses jours chez nous, avec plusieurs visites d'infirmières chaque jour. Les fils de la cicatrice en bas de son dos n'avaient pas tenu et la plaie était ouverte. Une hydrocéphalie avait commencé à se développer, son volume crânien était assez élevé. On nous avait dit que s'il ne mourait pas du fait de l'hydrocéphalie, une méningite foudroyante l'emporterait à cause d'une probable infection au niveau de sa plaie. Après plusieurs semaines à la maison, la plaie ne s'infectait pas, Reynan était en vie et je suis finalement retournée voir le neurochirurgien qui était étonné et ne savait même pas que Reynan avait survécu. Il a donc alors décidé de poser une valve à Reynan pour stopper l'hydrocéphalie, qu'il a fallu changer au bout de 3 mois car elle ne fonctionnait pas. Finalement, la plaie s'est refermée toute seule et depuis Reynan va parfaitement bien ! Il n'a eu aucun problème avec la seconde valve. Il a marché à 18 mois, il n'a pas de retard mental, il est scolarisé normalement et évolue comme un enfant de son âge, mis à part un peu de dyspraxie et une légère claudication. Le seul problème médical persistant est au niveau urinaire. Reynan est sondé depuis qu'il a 3 ans mais il ne souffre pas d'incontinence entre les sondages, même lorsqu'il fait une longue nuit avec une grasse matinée. Il lui reste également une marque, comme une marque de brûlure, en bas du dos, au niveau de l'ancienne ouverture.

Le tableau dressé à sa naissance était vraiment noir, la prise en charge catastrophique. Le neurochirurgien avait même piqué les pieds de Reynan devant nous en nous annonçant qu'il ne marcherait jamais, mis une sonde dans ses fesses en nous affirmant qu'il serait incontinent fécal. Il nous avait explicitement dit que Reynan serait un « débile profond » et avait fini par conclure qu'il serait égoïste de s'acharner à faire vivre un enfant dans cet état. Avec le recul, je regrette de les avoir crus durant les premières semaines de la vie de Reynan. Nous ne savions pas quoi faire et nous n'étions pas sûrs de savoir si nous parviendrons à gérer des handicaps aussi lourds. Cependant, après la pose de la valve, nous n'avions évidemment plus confiance en l'équipe qui avait suivi Reynan et nous avons changé d'hôpital pour aller à Lyon où nous avons reçu un accueil exemplaire.

Mon changement après la rencontre du yoga

Au départ il y a ma rencontre avec le yoga pour ma santé et mon dos.

Mais très vite je m'aperçois au-delà de me faire du bien physiquement que le yoga m'apaise.

Apaise mon mental, apaise mon stress, apaise mes inquiétudes et me dirige tout doucement vers ce que j'ai envie de faire et plus nécessairement vers ce que l'on me disait de faire.

La plupart d'entre nous et à fortiori la civilisation occidental naissons dans un moule, une matrice tissée par le conditionnement qui engendre croyances et pensées limitantes.

Dans ma famille on ne souciait pas spécialement du bien être mental,de la culture, du théatre, ou de l'apprentisage mais l'important était de gagner sa vie pour garantir une sécurité matérielle.

Donc avoir l'essentiel pour vivre OUI, mais ne passons pas à côté de Etre !

(Prakriti et purusha)

Prakriti ;

Est la nature invisible et toute-puissante qui a la propriété de faire (du verbe kr « faire ») exister toutes les choses. Toute réalité(les éléments, les choses, les sens, le mental) résulte en effet, par une séquence de transformations, d'une cause primordiale incluant tout : la nature.

Mais il existe deux exeptions : le principe conscient, purusa, qui n'est pas issu de la Nature, et les qualités, guna. Parfois rendue par « Matière », une traduction moins satisfaisante.

Purusa ;

Le soi ou principe conscient, immuable et libre de toute souffrance.

La théorie fondamentale du sàmkhya et du yoga classique est que la réalité consiste en deux principes disjoints, le purusa et la prakriti, l'identification de l'un à l'autre créant la souffrance.

L'expérience libératrice est obtenue en restituant au purusa son autonomie plénière.

Etre véritable, ne plaît pas toujours au yeux de la société.

Et donc doucement pas après pas je décide de suivre mes envies dans ma vie.

Cela n'a pas été facile à faire il m'a fallu du temps, des claques, des murs, une agression !

Pour comprendre que je luttais contre l'amour de qui j'étais intrinsèquement !

J'ai travaillé dans le monde industriel comme ouvrier avec des contrats temporaire dans des domaines très différents pendants 8 ans.

J'ai décidé de quitter ce monde suite a une agression physique qui m'a valu 4 fils à l'arcade sourcilière !

Il m'a fallu un coup de boule dans l'arcade pour comprendre que je n'avais plus rien à faire à cette place.

Aujourd'hui je remercie cet enfant de la terre de m'avoir donner ce coup de tête et de m'avoir libéré.

En 2006, je décide de reprendre des études du BSSA (Brevet Supérieur de Sauvetage Aquatique) et d'aller jusqu'au bout de mon cycle.

Ce qui donne un résultat, et qui m'ouvre les portes d'une première libération.

Je rencontre pour la première fois à 28ans de la douceur, de l'écoute, et de l'amour dans mon travail…

Et puis tout s'enchaîne de manière incroyable…

En arrivant à Gembloux en 2009, je décide de chercher un cours de yoga. Très vite, je trouve le centre dopamine que Fabienne Denis avait créé.

Enseignante de yoga depuis plusieurs année. En arrivant au cours Fabienne s'aperçoit que j'ai une bonne pratique.

Elle me demande de la remplacer à un moment donné car elle est malade. Après son remplacement elle m'encourage à entamer une formation de yoga !

Elle me donne le contact de Jean-Claude Honoré et fin 2009 je rejoins la formation qui était déjà en cours .

J'ai donc effectué 4 ans de formation à Namur.

Mes premiers pas dans la formation de hatha yoga vers le chemin yogique ont été pour moi une bonne base !

Mais il me manquait quelques choses ! ma vrai rencontre avec le yoga.

Après ma formation de hatha yoga achevée en 2015 et fraîchement diplômé,je décide de poursuivre mon parcours yogique en faisant mon premier grand voyage en Inde, fin 2015 début 2016 .

Après un coup de fil , donné a Marlène Gillis (enseignante de yoga)pour prendre de ces nouvelles, elle me faire part de se voyage et me propose de les accompagner.

Un temps de réflexion plus tard … j'avais mon billet réserver le lendemain matin.

Je découvre l'inde avec beaucoup d'émerveillement et beaucoup de curiosité mais très vite je m'aperçois que cette culture résonne énormément en moi.

Quelques mots sur L'inde (www.pondichery.com)

L'Inde compte 28 États et sept territoires pour 1,339 milliard (chiffre de 2017), selon l'Organisation mondiale de la santé.
Il n'y a pas de langue officielle en Inde, bien que l'hindi soit la langue officielle du gouvernement.
La Constitution de l'Inde reconnaît officiellement 23 langues officielles !
Beaucoup de personnes vivant en Inde écrivent en Devanagari. En fait, c'est une croyance populaire que la majorité de la population en Inde parle hindi.
59% des habitants de l'Inde parlent autre chose que l'hindi : le bengali, le telugu, le marathi, le tamoul et l'urdu sont d'autres langues parlées dans le pays.
Le sanskrit, ancienne langue indo-européenne vient du nord de l'Inde. Il présente de nombreuses similitudes avec l'anglais, le français, le farsi et le russe.

La culture indienne est l'une des plus anciennes au monde avec une civilisation datant d'environ 4 500 ans !Les Indiens ont marqué des progrès significatifs en architecture (Taj Mahal), en mathématiques (l'invention du zéro) et en médecine (Ayurveda).Aujourd'hui, l'Inde est un pays très diversifié, avec plus de 1,3 milliard d'habitants, ce qui en fait le deuxième pays le plus peuplé après la Chine !Chaque région a sa propre culture.En termes d'architecture, la monument le plus connu est le Taj Mahal, construit par l'empereur moghol Shah Jahan pour honorer sa troisième femme, Mumtaz Mahal.Il combine des éléments des styles architecturaux islamique, persan, ottoman turc et indien. Mais l'Inde possède également de nombreux temples anciens. L'Inde est aussi réputée pour son industrie cinématographique, que l'on appelle Bollywood.L'histoire du cinéma du pays a commencé en 1896 lorsque les frères Lumière ont présenté l'art du cinéma à Mumbai, selon les Golden Globes. Aujourd'hui, les films indien sont connus pour leurs chants et leurs danses élaborés.

L'Inde est identifiée comme le berceau de l'hindouisme et du bouddhisme, les troisième et quatrième plus grandes religions.Environ 84 % de la population s'identifie comme hindoue.Il existe de nombreuses variantes de l'hindouisme, et quatre écoles prédominantes : Shaiva, Vaishnava, Shakteya et Smarta.Environ 13 % des Indiens sont musulmans, ce qui en fait l'une des plus grandes nations islamiques du monde.Les chrétiens et les sikhs représentent un faible pourcentage de la population, et il y aurait encore moins de bouddhistes et de jaïns.

Environ 80 % de la population serait hindoue, 14,2 % musulmane, 2,3 % chrétienne, 1,7 % sikhe et 2 % indéterminée.

Pour la première fois j'avais l'impression dêtre a ma place Oui c'est-à-dire être Vivant dans mon entièreté sans jugement apparent d'autrui.

J'observais autour de moi toutes cette fourmilière en mouvement ou tout le monde existe a part entière. chacun est a sa place ! tout le monde doit vivre ce qu'il a a vivre selon sa caste quelques part ! .

Rien n'est caché tout est là de manière Brut ! Ce qui peut-être dur a regarder par moment si nous faisons part a l'émotionnel .

Je découvre donc une autre culture une autre nourriture une autre manière de voir les choses de voir la vie de voir le temps car au fond le temps a-t-il vraiment une importance ?

Souvent encore je me pose cette question lié au temps ce rapport qu'on lui donne l'importance qu'on lui donne ou p-t nous le gérons totalement de la mauvaise manière je pense que la réponse est là .

Nous n'utilisons pas le temps de la bonne manière… nous le projetons dans nos propre projection et du coup il est figé dans le temps alors que si nous l'utilisons dans le présent il est vivant et nous l'exploitons dans toutes son entièreté … voilà c'était une petite parenthèse !

Et donc voir le vivant Indien prendre le temps de faire et vivre les choses était pour moi un moment de pur bonheur vraiment .

Je découvre également Mysore situé dans Le Karnataka un État du sud-ouest de l'Inde, au bord de la mer d'Arabie. Sa capitale Bangalore, ou Bengaluru, est un centre technologique réputé pour ses magasins et sa vie nocturne. Au sud-ouest, Mysore comporte des temples somptueux comme le palais de Mysore, ancien siège des maharajas de la région. Hampi, qui fut la capitale médiévale de l'empire de Vijayanâgara, possède des ruines de temples hindous, des étables pour éléphants et un char en pierre

.

Ma rencontre avec Barath Shetty (2015-2016)

Dans son centre à Mysore

Nous pratiquions tous les jours chez Bharath 2h le matin et 1h30 fin d'après-midi.

Principalement du hatha yoga .

Je n'ai pas spécialement bien profité de ma pratique car j'avais une douleur au genou droit et donc je me faisais massé tous les jours en soin ayurvédique.

C'était une douleur assez gênante dans mes ouvertures. Dans ce séjour j'ai également rencontré Sergine Laloux que je ne connaissais pas mais que j'avais vu quelques fois chez Jean-Claude à Bxl. En 2012 j'avais pris quelques cours chez Jean-Claude, Marlène m'avait conseillé de venir au cours et de suivre la formation chez J-C .Mais je ne voulais pas entamer deux formation en même temps ! En discutant avec Sergine, elle me fait comprendre que J-C allait donner sa dernière formation !

Nous sommes fin décembre début 2015.

Ma rencontre avec Jean-Claude Garnier

J'avais rencontré en 2012, en suivant un trimestre d'ashtanga que j'avais effectué avec Marlène Gillis

Ma vrai rencontre avec Jean-Claude sera en

Aout 2017 lors de mon deuxième voyage en Inde à été incroyable je n'oublierai jamais.

A la base j'avais envoyé un mail a Jean-Claude, lui demandant si il maintenait sa formation en Inde car il n'y avait pas de candidats.

Son retour ; vient avec moi nous ferons du yoga de la moto en découvrant l'Inde.

J'en étais tout émerveillé en me faisant l'idée d'y être !

Une vrai rencontre entre le maître et le disciple c'est ce que je voulais vivre vraiment, tel un cadeau de l'univers .

Me retrouver à travailler avec Jean-Claude pendant 15 jours,

A l'époque je découvrais la première série, je ne la connaissais pas comme maintenant en 2022.

Travailler tous les jours en Inde n'est pas la même intégration que chez nous il y quelque chose de complétement différent…

La chaleur, la nourriture, le rythme, et la culture …

Pendant 15 jours, je n'ai absolument pas fait la première série !

Jean-Claude a travailler avec moi, mon étirement, mon allongement et ma confiance en moi.

Ce qui m'a permis de travailler énormément les postures debout et de les intégrer vu que je les travaillais tous les jours !

Une partie de la matinée était consacrée à la pratique sur la première partie de la première série !

Le reste du temps Jean-Claude m'a emmené à la rencontre des grandes villes, des temples, des montagnes et m'a très vite initié a la moto !

Mes rencontres en Inde

Mahabalipuram

Mahabalipuram est un lieu important de monuments classiques en Inde, les temples monolithiques et troglodytes. Il est également connu sous le nom de Mamallapuram. Cet endroit attire un grand nombre de visiteurs du monde entier. Mahabalipuram est situé près de la mer et il est riche en richesse artistique aussi. Ces monuments offrent non seulement la possibilité d'étudier l'architecture et la sculpture anciennes dans le pays tamoul.

l se trouve sur la côte de Coromandel qui fait face au golfe du Bengale. C'est un endroit élégant à regarder qu'un port maritime bien établi était au cours des 7ème au 10ème siècles de la dynastie Pallava. C'était la deuxième capitale des Pallavas qui régnaient sur Kanchipuram.

Il y a une histoire derrière. Le nom mamallpuram roi Narasimha Varman I était un grand et vaillant guerrier. Il a reçu le titre de Mamalla qui signifie « le grand lutteur », de sorte que le nom a été converti de Mahabalipuram à Mamallapuram compte tenu du grand roi et de ses réalisations. Il a été rebaptisé Mahabalipuram qui s'appelle jusqu'à présent.

Les pallavas sont devenus les pionniers dans le sud de l'Inde, après le déclin de la dynastie Gupta. Ils ont régné du 3ème siècle jusqu'à la fin du 9ème siècle après JC. La meilleure période de leur règne était entre 650 et 750 après JC et cette période a été appelée l'âge d'or des pallavas. Les pallavas étaient très puissants. Ils étaient de profonds penseurs.

C'est sous le règne des pallavas que de grands poètes, dramaturges, artistes, artisans, érudits et saints ont émergé. Comme on peut dire que les pallavas sont les pionniers et les précurseurs de nouveaux styles à la fois dans l'art et l'architecture et mahabalipuram est le meilleur endroit pour louer leurs compétences et leur talent. De nouvelles sculptures et des peintures uniques étaient innovantes et exubérantes. Cet endroit mahabalipuram lui-même est devenu leur champ d'exploration et ils ont fait le meilleur usage des ressources. Ils jouent une forme et une énergie créative à ce qu'ils ont imaginé. C'est devenu un rêve devenu réalité car il a été témoin d'innovations dans tous les styles.La richesse de Mamallapuram n'était pas connue de beaucoup, car ces pallavas n'exprimaient pas et n'exposaient pas leur qualité et leurs créations innovantes au monde extérieur pour des raisons évidentes. L'esthétisme

d'ici a été caché jusqu'à la fin du 18ème siècle. Quelle est la particularité de mahabalipuram? Bien sûr, tout le monde peut indiquer la roche - des grottes taillées, des temples faits d'un seul rocher, des temples et des efforts de différentes structures, et des bas-reliefs qui sont si artistiques et de créativité pure. Mamallpuram est considéré comme un « musée en plein air ». Les grands rois pallava Narasimha I et Rajasimha ont bien conservé ces qualités stylistiques que l'on apprécie cet endroit même de nos jours.

C'est une ville du district de Chengalpattu dans l'État du Tamil Nadu, dans le sud de l'Inde. C'est le meilleur site du patrimoine mondial dit par l'UNESCO au 7ème et 8ème siècle.

Il (12°37'02"N; 80°11'39"E) est à environ 59 km au sud de Chennai, nous pouvons atteindre par la route de la côte est Via Kovalam. C'est une destination touristique célèbre dans le sud de l'Inde. Les voyagistes privés et gouvernementaux peuvent effectuer un voyage à Mahabalipuram. Des services de bus réguliers sont disponibles à partir de la station de bus Koyambedu, Chennai. L'ancienne tradition de la sculpture sur pierre est toujours vivante à Mahabalipuram. Nous pouvons ici les sons rythmiques de l'événement marteau et ciseau aujourd'hui. L'UNESCO a ajouté ces monuments à la Liste du patrimoine mondial.C'était un ancien port des Pallavas, qui ont créé de nombreux monuments merveilleux avec des panneaux sculpturaux, des grottes, des rathas monolithiques et des temples. Le port a été construit par l'empereur Mahendra Varman au 7ème siècle. L'endroit est parmi les exemples les plus remarquables de l'art et de l'architecture dravidiens.Autrefois un port prospère commerçant avec de nombreuses nations lointaines, les sculpteurs ont insufflé la vie dans la pierre à cet endroit. La splendeur monumentale de l'art Pallava et les plages de man y attirent des touristes du monde entier.

Il y a une énorme baignoire rocheuse que l'on dit être la baignoire de Draupathi. Au-dessus, sur la colline rocheuse se trouve un sanctuaire de Vishnu sans la divinité. On peut également voir le vieux phare construit dans la roche et le phare moderne côte à côte. C'est un véritable régal pour les yeux qui pourraient lire une épopée en sculpture vivante.

Le climat de Mamallapuram est tropical humide et sec. Pendant le mois de mai, la température est d'environ 39,1 ° C. C'est la température la plus élevée. La température la plus basse est d'environ 24,3 °C.

La mairie de Mahabalipuram

La plage des pêcheurs

Une des chambres chez Ramesch

Avec une décoration encore très colonial ce qui fait tout son charme !

Devant chez Jean-Claude Mahabalipuram

Dans un des restaurants de Ramesh à Mahabalipuram !

3 touristes un bon petit mélange entre l'Allemagne, la France et la Belgique qui nous réunissaient autour d'une french fries !

En se racontant de bonne petite blagounettes

Mais surtout aussi 3 yogis !

Mes premiers pas en Royald Enfield ! j'ai appris à rouler en moto en Inde !

Grâce à Jean-Claude !

Au départ c'est plutôt la royal qui me portait et ensuite je l'ai apprivoisée pour la domptée un peu plus chaque jour, pour terminer par m'éclater derrière le guidon !

Ma première sortie moto à été une visite chez Art Bindhu

Ma rencontre avec des lépreux !

On pourrait penser que cela n'existe plus et bien détrompez-vous.

J-C m'a emmené dans un endroit appelé ART BINDU

Bindu - Art

Une association qui aide les lépreux à maintenir des activités créatives à travers la peinture et maintenir un lien social.

Cette rencontre ma bouleversé ils étaient dans une ancienne étable mais ou il y avait encore une cour et des vaches cela ne sentais pas des plus bons…

J'étais assez surpris d'observer leurs concentrations et de leurs œuvres d'art !

Assez surprenant aussi de voir un indien peindre de la neige !

Cette Dame s’appelle T. Rajeswari

Nous étions le 10/08/2017 !

venait de terminer cet éléphant complètement majestueux a croire

qu’elle l’avait dessiner pour moi comme si elle savait que j’arrivais !

Moment improbable, incroyable et tellement dans le moment présent !

(eagle temple)

« Thirukazhukundram » – Le nom comporte trois parties ->Thiru (préfixe qui signifie respect) + Kazhu[gu] (Aigle) + Kundram (Montagne). Ce nom est attribué à l'histoire de deux aigles qui visitaient la montagne afin d'adorer lord Vedagireeswar comme expiation pour les absoudre de leurs péchés.

Mythologie: Un phénomène unique a lieu à Thirukalukundram tous les jours. À midi, deux aigles apparaissent au-dessus du temple pour adorer le Seigneur. Puis ils descendent jusqu'à un rocher où du riz sucré est offert. Regarder ces aigles prendre la nourriture est une expérience rare. Et des milliers de personnes de tout le pays visitent cet endroit pour assister à ce miracle. On pense que ces aigles sacrés sont des fils du Seigneur Brahma, qui, pour leurs péchés, ont été maudits par le Seigneur Shiva pour naître sur Terre en tant qu'aigles.

Eagles temple

Pour atteindre « Moksha » et retrouver leurs formes originales, ils doivent adorer la divinité de ce temple jusqu'à la fin de Kaliyuga. Alors que ces aigles sacrés étaient connus sous le nom de Sandan & Prasandan dans Thretha Yuga, Sambathi & Jadayu dans Krutha Yuga, Sambhukthan Mukundan dans Dhawapara Yuga, à Kali Yuga, ils sont maintenant connus sous le nom de Pusha & Vidhadha.

Vous pouvez voir en allant sur ce lien ci-dessous un brahman nourrir les deux aigles !

(20) thirukalukundram eagle - YouTube

Vue de l'eagle temple sur « Vedagiri » – Veda (quatre vedas - Rig, Yajur, Sama, Atharvana) + Giri (Montagne). Cette ville - tire son nom du temple, à savoir « Vedagireeswarar » qui y réside.

Mythologie: Sage Bharadwaja a prié Shiva pour une longue vie afin qu'il puisse apprendre tous les Védas. Shiva apparut devant lui et lui accorda le désir d'apprendre les Védas et créa trois montagnes signifiant chacune un Veda (Rig, Yajur et Sama). Shiva prit une poignée de boue et dit : « Cher Bharadwaja ! Les Védas que vous pourriez apprendre ne sont que cette poignée par rapport aux montagnes présentes ici, même si vous vivez beaucoup plus longtemps et que, par conséquent, l'apprentissage est sans fin et ne pourrait peut-être pas être la route du Salut ». Shiva a également dit qu'à Kaliyuga, le chemin le plus simple et le plus sûr vers le salut est la Bhakti ou dévotion sans entrave, le service et l'amour de Dieu et de ses créations. On pense que la colline sur laquelle le temple Vedagiriswarar est construit sur les montagnes mythiques signifiant Vedas créés par Shiva lui-même. Le nom Vedagiriswarar signifie « le Seigneur des montagnes védiques » en sanskrit.

Sur la droite ma photo

Selon la tradition, les quatre Vedas, Rig, Yajur, Sama et Atharvana, sont vus ici sous la forme de quatre rochers, placés l'un au-dessus de l'autre, avec le Seigneur Siva comme Vedagiriswarar, émergeant de la tête du quatrième Veda, Atharvana. D'où le nom de Vedagiri, où la divinité qui préside au sommet de la colline est Vedagiriswarar.

« Pakshi Theertha » - Pakshi (oiseau) + Theertha (plan d'eau tel que le lac) -> lac sacré de l'oiseau.

Mythologie: La ville est également connue sous le nom de Pakshi Theertha (lac sacré des oiseaux) en raison d'une paire d'aigles qui ont visité le site pendant des siècles. Après un darshan de Vedagiriswarar, les dévots attendent avec impatience l'arrivée des aigles juste avant midi. Ils attendent en grand nombre dans un hangar spécialement érigé à cet effet. Après avoir nettoyé un endroit particulier sur le rocher adjacent, le prêtre du temple s'assoit, avec la nourriture sucrée faite de riz, de jaggery, de ghee (sakkarai pongal). Il est dit en outre que l'offrande de prasadam est généralement préparée par une communauté appelée « Pandarams ». On dit qu'après un bain dans le Gange le matin, ils viennent ici à midi pour se nourrir, atteignent

Rameswaram le soir pour le darshan et retournent à Chidambaram pour la nuit.

Deux aigles, après avoir tourné autour du sommet du temple, s'approchent du prêtre qui marche. Ils mangent les boules de riz et après avoir nettoyé leur bec dans le ghee conservé dans un petit récipient à proximité, décollent, tournent à nouveau autour de la tour et s'envolent. La scène est sculptée sur l'un des murs devant la déesse Tirupurasundari, dans le temple inférieur.

Deux sages Poosha et Vruddha ont fait pénitence sur le Seigneur Shiva cherchant le statut de Sharoopa. Le Seigneur modifia leur demande et accorda le statut de Sayujya et promit l'élévation à Sharoopa plus tard. Les sages refusèrent d'accepter l'offre et furent catégoriques sur leur demande. Le Seigneur en colère les a maudits pour qu'ils deviennent des aigles. Depuis lors, ils sont sur cette colline connue sous le nom de Shambu et Aadhi et adorent le Seigneur avec le Pakshi Theertha qu'ils ont créé. On pense que ces aigles se baignent à Rameswaram, mangent à Kazhukundram et restent à Kasi chaque jour. L'alimentation des aigles dure depuis des milliers d'années, croit-on.

« Brahmapuri », « Indrapuri » - Le Seigneur Vedagireeswarar était adoré par le Seigneur Brahma et le Seigneur Indra, d'où le thirukazhunduram est également connu sous le nom de Brahmapuri et Indrapuri respectivement.

Voici une partie des 539 marches avant d'atteindre le sommet

Ma rencontre avec ce mendiant après être descendu de la colline à été bouleversante !.

Avant chaque photo que je pouvais faire si il y avait une indien ou une indienne je leur demandais discrètement leur autorisation d'un petit signe de la tête, mais a vrai dire tout se passait dans le regard !

Cet homme m'a transpercé de tout mon être a travers son regard je n'oublierai jamais !

Jean-Claude était avec moi, et il m'a demandé d'arrêter de le regarder car cela devenait gênant … effectivement …

Nous nous sommes éloigné et puis cet homme s'est levé ! en moi-même je me disais quel courage de pouvoir encore marcher il n'avait vraiment plus que la peau sur les os …

Voir cela fait prendre grandement conscience que nous avons beaucoup de chance d'être en bonne santé et d'avoir tout au quotidien, nous sommes des assistés qui ne nous rendons plus compte d'une certaine réalité. Nous avons tout en un claquement de doigt que dis-je en un clic …

Tiruvanamalai et sa montagne sacrée ainsi que l'ashram de Sri Ramanasramam /www.shrimadindia.com

La petite ville sacrée de Tiruvannamalai est le centre religieux du Tamil Nadu et le berceau du Shivaïsme. Elle attire de nombreux pèlerins et touristes indiens et voyageurs étrangers en quête de spiritualité. Connue pour sa montagne sacrée et son temple d'Arunachaleshwara, la ville entière est consacrée au Seigneur Shiva. Située à moins de 200km de Chennai, Tiruvannamalai est parfois surnommée le petit Rishikesh de l'Inde du sud. Il y règne une ambiance pieuse, mêlant la ferveur du dévot de Shiva, et le silence de celui qui médite.

Les légendes autour du Mont sacré Arunachala à Tiruvannamalai

La montagne sacrée Arunachala s'élève à 814m, tel un lingam géant ; elle serait l'incarnation du Dieu Shiva lui-même. Une première légende raconte qu'un jour, la déesse Parvati s'amusait à fermer les yeux de son époux Shiva. Bien que pour les Dieux, le jeu ne dura que quelques secondes, le monde entier fut plongé dans l'obscurité pendant des années. Après s'être repentie sur la colline de Tiruvannamalai, Shiva lui apparut sous la forme d'une colonne de feu, redonnant ainsi la lumière au monde.

Une autre légende, tirée des Saintes Écritures, raconte que Shiva serait apparu sous la forme d'une colonne de feu, pour éclairer Brahma et Vishnu qui se disputaient sur la place de Créateur .La colline d'Arunachala est sensée apporter la paix et protéger tous ceux qui s'en approchent. Les nuits de pleine lune, les pèlerins effectuent (normalement pieds nus) le tour de cette montagne sacrée pour se purifier (environ 14km), avant de se rendre au temple d'Arunachaleshwara. Tout autour, d'autres petits temples permettent aux dévots d'obtenir la bénédiction des Dieux.

Dans la plupart des lieux saints, la divinité se trouve au sommet de la colline. Mais à Tiruvannamalai, c'est la colline Arunachala elle-même qui est la divinité. « Aruna » signifie *soleil* et dénote la couleur rouge du feu. « Achalam » signifie *montagne*. Ainsi Arunachala signifie *la colline Sainte de couleur rouge feu.* Pas si haute, elle s'élève à 814m d'altitude.

Faire le tour de la montagne sacrée, apporterait la tranquillité d'esprit et une bonne santé. Surtout si vous le faites un jour ou une nuit de pleine lune. Ce que font de nombreux fidèles. Sur la route du *Girivalam*, c'est-à-dire le tour de la montagne qui fait 14km, vous trouverez 8 lingams disposés chacun dans l'une des huit directions des quatre points cardinaux:

Indra Lingam (Est)
Agni Lingam (Sud-Est)
Yama (Ema) Lingam (Sud)
Niruthi Lingam (Sud-Ouest)
Varuna Lingam (Ouest)
Vayu Lingam (Nord-Ouest)
Kubera Lingam (Nord)
Esanya Lingam (Nord-Est)

Le chemin est éclairé et approvisionné en eau potable.

Les fidèles effectuent *Girivalam* les pieds nus (normalement) et en récitant le mantra *Om Namah Shivayah*, ou *Om Arunachala.*

L'ayant fait 1 fois j'en garde un souvenir inoubliable !

Tiruvannamalai Ashram, pour se ressourcer ou faire une retraite spirituelle en Inde du Sud

En effet, au pied du Mont Arunachala, une multitude d'**ashrams** accueillent des disciples de toute nationalité qui viennent *se ressourcer en Inde* ou faire une retraite spirituelle. On y trouve notamment le très célèbre **ashram de Sri Ramana Maharshi**. Originaire d'un petit village pauvre près de Madurai, le Saint homme est vénéré au même titre que le Dieu Shiva. Ses enseignements basés sur la question « Qui suis-je? » inspirent des millions de disciples aujourd'hui, qui viennent se recueillir sur la tombe de leur Maître pour recevoir sa bénédiction.

De nombreux autres ashrams accueillent les chercheurs de la Vérité. Parmi eux, l'ashram de Sri Seshadri Swamigal offre un espace de **méditation** très inspirant. Cet homme vénéré, né à Kanchipuram, est connu pour ses pouvoirs divins extraordinaires. Surnommé « *le Saint à la main d'or*« , il porterait la chance, l'abondance et la guérison à ceux qu'il touche.

L'ashram du yogiram SurathKumar attire aussi nombre de fidèles. Vous pourrez assister aux satsangs et aux pujas quotidiens.

Certains ashrams offrent des chambres gratuitement ou en échange de dons, mais leur capacité d'accueil est limitée. Toutefois, vous n'aurez aucun problème à **trouver un guesthouse à Tiruvannamalai**, et à bon prix.

A gauche une statue représentant Sri Ramana Maharchi dans l'entrée de son ashram.

En-dessous voici l'endroit ou il a terminé ces jours

Sur votre droite on peut apercevoir un paon.

Qui est le transporteur de murugan fils de Shiva !

Il y en a beaucoup a cet endroit

Rencontre avec un sadhu

Regard profond force tranquille !

Nous sommes a tiruvamanalai à côté de l'ashram de ramanaarchy

Les sadhus restent a proximité des ashrams.

Pondichéri ici devant l'ashram de sri aurobindo !

Entouré de J-C, Marie, Cécile,Nathalie,Bernadette et Hélena (été 2018)

Ce jour-là nous sommes rentré nous recueillir devant le tombeau de Sri aurobindo nous y sommes resté bien 30 minutes en assise !

J'étais par moment dans la méditation par moment dans l'observation du lieu à ressentir toutes les énergies très puissante autour de moi .

Pouvoir goûter des yeux toutes ces couleurs et ses odeurs donnent une profondeur qui s'intalle.

Je garde un très bon souvenir de ce moment !

Auroville et le matrimandir

La naissance d'Auroville est le fruit d'une union. Une histoire d'amour, peu commune, entre un philosophe indien, Aurobindo Ghose (dit Sri Aurobindo), né en 1872 à Calcutta, et une française, Mirra Alfassa, née Richard à Paris en 1878, (dite La Mère).

Son inauguration à eu lieu le 28 février 1968 !

Mère dit *« Il doit exister sur Terre un endroit qui n'appartiendrait à aucune nation, un lieu où tous les êtres de bonne volonté, sincères dans leurs aspirations, pourraient vivre librement comme citoyens du monde… »*.

La première fois que je suis allez a Auroville et apercevoir le Matrimandir,

J'étais un peu septique… j'avais l'impression d'être dans l'entrée d'un parc d'attraction mais de ne voir aucun Aurovillien et surtout de ne pas avoir de réponses à certaines questions !

Ex ; comment devenir Aurovillien ?

J'ai pu découvrir dans un bouquin à l'accueille qu'il faut apporter une certaine somme d'argent pendant 3 ans soit 45 milles euros avant de devenir Aurovillien !

Une fois Aurovillien on peut construire ou être propriétaire d'une maison mais qui ne vous appartient plus après 100 ans mais a AUROVILLE .

A ce moment je devais repartir et je n'ai pas pu rentrer dans le matrimandir !

J'y suis rentré le voyage qui a suivi j'y ai découvert un des plus gros cristal au monde voir le plus gros au monde.

Assez impressionnant de monter en silence tous ensemble les uns derrière les autres et puis de s'installer en observant cette boule de cristal qui illumine tout les être qui s'y trouvent.

Le moment est très court mais très intense (15 minutes).

Après avoir pu accéder à la salle tout au-dessus de la sphère.

Cela nous donne accès a vie aux autres salles qui se trouvent au pied du matrimandir.

Chaque salle porte un nom bien précis avec une couleur représentant le chackra correspondant !

J'ai pu vivre un moment magique seule pendant 45 minutes dans une salle complétement étudiée architecturalement à ressentir l'intériorité de notre être .

Chaque fois que je déglutissais le son résonnais à l'intérieur de moi.

Les grands murets qui entourent le Matrimandir sont les fameuses salle de méditation !

Un lieu hors du temps !

Je pense que malheureusement pour être Aurovilien il faut avoir beaucoup d'argent ou économiser un certain temps avant de se lancer dans cette aventure qui demandera persévérance et courage pour qu'une porte puisse s'ouvrir

Un couturier comme il peut y en avoir partout en Inde

Ici un autre en plein travail !

Je termine par quelques photos sur les animaux

Les animaux faisant partie du quotidien Indien !

Ma véritable rencontre avec le yoga !

Ma véritable rencontre avec le yoga, à eu lieu avec Jean-Claude Garnier et la pratique de l'ashtanga.

La pratique régulière m'a permis et me permet d'ouvrir encore d'autres canaux beaucoup plus subtiles et beaucoup plus puissants qu'auparavant.

Aujourd'hui, grâce au yoga et à tout mon cheminement, j'accompagne des gens au quotidien à travers des cours collectifs et individuels de hatha et d'ashtanga yoga, dans mon centre Om Yoga.

Je propose également un coaching personnalisé sur 12 semaines en utilisant les 4 dimensions que nous retrouvons dans le yoga : le corps, le mental, l'émotion et la spiritualité.

J'ai pu constater que depuis septembre 2021 dans cet accompagnement individuel il y a une amélioration des pensées et une réactivité physique très positives chez toutes les personnes que j'ai accompagnées.

J'ai lancé en septembre 2021 ma première formation spécifique en Hatha et ashtanga yoga au sein du centre.

Elle regroupe l'ensemble de l'étude du pré-yoga et des postures de hatha yoga, ainsi que l'apprentissage de la première série en Ashtanga yoga.

Je constate que le yoga a de plus en plus d'impact au niveau de la santé physique et mental

Aujourd'hui, je vis mon quotidien à travers le yoga !

Glossaire (Yoga l'encyclopédie YSE TARDAN-MASQUELIER)

Guru ; Maître, enseignant, il fait fonction de directeur de conscience pour les gens dans le monde et d'initiateur à de nombreux domaines de l'activité humaine, des arts à la philosophie et à la dévotion.

Dans les organisations monastiques et les ordres ascétiques. Il fait naître ses disciples (sisya, chela) à une voie de libération en s'appuyant sur des enseignements considérés comme révélés par une divinité et sur le témoignage de sa propre expérience.

La vénération du guru est un trait caractéristique de la culture indiennne.

Guna ; La « qualité » ; au nombre de trois dans le samkhya et le yoga, elles sont constitutives de la puissance de la Nature(prakriti) : Sattva ou « luminosité », caractérise la clarté mentale de l'intelligence (budhi) ; rajas ou « impétuosité » pousse le mentale à agir ; tamas ou « torpeur » le plonge dans l'inaction , l'angoisse, l'erreur.

Trois couleurs leur sont associées : le blanc, le rouge et le noir.

Conclusion

Ma rencontre avec le yoga à changé complétement le court de ma vie.

A tous les points de vues : physique, mental, relationnel.

J'ai pu dépasser des frontières inexplorées que je n'aurais jamais pu découvrir sans l'aide du yoga.

Je serais resté identifié à des croyances limitantes.

Mais je dois surtout ce changement au autres car ce sont eux qui nous font grandir à chaque moment de notre vie.

Bien sûr que tout par de nous, j'en suis convaincu mais nous décidons à tout moment de mettre les choses en place ou d'attendre que les choses se fassent d'elles même.

Le yoga nous montre la voix tous les jours, en montant sur notre tapis, que ce soit difficile ou pas. Il nous montre nos failles nous aide à mieux les comprendre afin de les apprivoiser de manière saine et sereine.

J'arrive tout doucement à mes 43 ans et j'ai conscience que chaque jour est propice à l'évolution et que le chemin est sans fin.

Une chose est sûre, c'est qu'au-delà du yoga j'ai rencontré un Maître, un enseignement et une lignée, une véritable communauté d'amour.

Aujourd'hui, je reste avant tout un pratiquant, et je transmettrai mon enseignement le temps qu'il me sera donné sur cette terre

Om Shanti

Thomas Vandenheede