

## Bernadette

## Infos Yoga

Bernadette Gastineau est décédée le 15 février dernier chez elle à Nantes auprès de son époux Serge.

Professeure de yoga engagée dans un travail permanent de recherche, beaucoup d'entre vous la connaissent pour avoir suivi ses cours, participer à ses ateliers, lu ses livres, ses écrits précieux dans Infos yoga. Elle a témoigné, à partir de son expérience, de l'aide apportée par le yoga dans les moments cruciaux de la vie, celle des femmes en particulier, grossesse, accouchement, ménopause, vieillissement. Atteinte par la maladie, elle n'hésitait pas à en parler comme d'un « chemin initiatique » : retrouver le chemin de la respiration, du souffle au plus profond de soi-même.

Serge, poursuit le travail mené ensemble. Il animera, entre autre, l'atelier prévu au cours du week end anniversaire d'Infos Yoga les 13 et 14 juin.

Ne rien désirer d'autre que ce que l'on vit  
 Dans des moments de grande souffrance, désirer  
 autre chose, désirer que ça s'arrête, c'est une source  
 de souffrance  
 Traverser la douleur, la regarder en face et respirer  
 S'ouvrir à ce qui est, ne pas chercher le combat  
 mais le vivre quand il se présente : combat intérieur,  
 regarder l'adversaire bien en face et ne plus fuir  
 Le sang : me laver de mes impuretés  
 Le feu : brûler mes vieilles mémoires  
 La chimie : me désintoxiquer de mes peurs de  
 m'empoisonner  
 Le manque d'air : chercher au plus profond un souffle  
 divin  
 Ne plus pouvoir parler : aller vers une parole épurée,  
 silencieuse  
 Ne plus manger : quitter mes pulsions d'ingérer, de  
 manger ce qui se présente sans discernement, recherche  
 d'une nourriture divine  
 La laideur de mon visage : quitter l'image et aller vers  
 la beauté intérieure  
 Avoir besoin de l'autre : quitter la toute puissance  
 et repérer une nouvelle force

Poème de Bernadette  
 (écrit à la suite de rayons (le feu) et chimio, en Juin 2013)



## LIVRES ET ARTICLES DE BERNADETTE GASTINEAU

- *Yoga et périnée*, aux Éditions Quintessence, Septembre 2012
- *Yoga et enfantement*, aux Éditions Quintessence, Octobre 2004
- *Dossiers de Serge et de Bernadette Gastineau*, sur <http://atelieryoga.net>
- *Respiration – Pranayama*, Infos Yoga numéros 81(mars 2011) et 82 (mai 2011)
- *Yoga au féminin, les étapes de la vie d'une femme* : Infos Yoga numéros 85 (janvier 2012), 86 (mars 2012) et 87 (mai 2012)
- *Rencontre avec les viscères* : Infos Yoga numéros 100 (janvier 2015) et 101 (mars 2015)