



SYLVIE CHAUVET SEPTEMBRE 2025

LE YOGA AU QUOTIDIEN

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

ÊTRE HUMBLE EST-CE ÊTRE MINABLE ?

En observant certains Occidentaux en Inde, je me suis posé la question de l'humilité.

Le contraire de l'humilité n'est pas tant pour moi l'arrogance ou la suffisance, mais l'égoïsme. Et ce que je comprends du yoga va dans ce sens. Dans la philosophie du yoga, le terme est Asmita Klesha. L'idée de moi-même que j'ai construit selon mes différents conditionnements et à laquelle je m'accroche, pensant que c'est mon identité. C'est-à-dire prendre ses a priori, ses préjugés, pour des vérités. Prendre ses convictions pour des normes. Porter des jugements sur tout ce que je perçois à l'aune de ces a priori et convictions. L'Inde souffre de beaucoup d'a priori dans le monde Occidental. Beaucoup de personnes voient l'Inde comme un pays pauvre, sale, arriéré, où les femmes sont maltraitées. La religion hindoue est perçue comme une fantaisie enfantine avec ses dieux multiples et bigarrés (les autres religions présentes dans le pays sont rarement considérées ni même connues). La société indienne est vue comme un modèle unique de cruauté sociale avec son système de castes. Quand on arrive avec ces préjugés en Inde, l'humilité serait de réinitialiser son jugement, de remettre les curseurs à zéro et de regarder autour de soi. Sortir de l'Asmita Klesha pour découvrir d'un œil neuf ce qui se présente à soi. Mais cela implique de remettre en cause ce qu'on a appris et à quoi on s'identifie, ce qui revient à se remettre en cause soi-même. Ce qui est impossible pour beaucoup de personnes, parce que c'est assez violent. Sortir de sa zone de confort demande du courage et bien sûr une grande ouverture d'esprit.

YS II.6

La confusion des valeurs s'établit lorsque nous considérons l'activité mentale comme la source même de la perception

Traduction de TKV Desikachar

Le sentiment de l'ego vient du fait que l'on identifie le spectateur et le spectacle

Traduction de F. Mazet



L'humilité, ce n'est pas se rabaisser soi-même, c'est accepter l'autre tel qu'il est. Accepter l'autre, ce n'est pas approuver tout ce qu'il est ou fait, c'est simplement lui reconnaître le droit d'exister sur le même plan que soi. J'en reviens à ce sutra central dans le Yoga Sutra : Maitri, Karuna, Mudita, Upeksha. Amitié, compassion, sympathie et acceptation. L'humilité, c'est ne pas se considérer comme le mètre étalon de toutes mesures, c'est reconnaître que chacun a son fonctionnement, sa logique, et qu'aucun système ne vaut mieux qu'un autre.

L'humilité c'est aussi la conscience de l'impermanence de la vie. Je suis privilégié-e aujourd'hui (selon mes critères) mais je peux du jour au lendemain me retrouver dans la situation de celui-celle que je considère inférieur-e à moi.

L'humilité c'est respecter l'autre, surtout quand je ne sais rien de sa vie, de son passé, de son environnement.

L'humilité, c'est lever le voile qui bouche ma vue et accepter de constater que la réalité ne correspond pas à mes idées reçues.

L'humilité, c'est aussi être honnête dans son jugement et reconnaître que la comparaison n'est pas toujours à mon avantage.

Évidemment, ces considérations ne concernent pas seulement les voyageurs occidentaux en Inde. Nous sommes tous les jours confrontés à des situations qui font appel à notre humilité. Si on s'observe, on se rend compte que l'on commente et juge chaque détail de la vie, chaque personne croisée.

L'humilité est-elle synonyme de lâcheté, médiocrité, soumission ? Au contraire. L'humilité apporte une grande force. L'humilité prépare à accueillir l'inattendu, à saisir les opportunités, à s'adapter à toute situation. Celui ou celle qui reste figé-e sur ses préjugés cherche à tordre la réalité dans son sens. Et comme c'est impossible, il-elle échoue à un moment ou un autre. Il-elle souffre dans ce combat perpétuel. En Inde, il-elle se sent agressé-e par l'environnement qui ne correspond pas à ce qu'il-elle imaginait, à ce à quoi il-elle est habitué-e.

L'humilité, c'est la capacité à se couler dans le moment présent pour en saisir toute la saveur.

Sans humilité, on passe à côté de rencontres, de découvertes diverses qui nous enrichiraient. Le contraire de l'humilité, c'est s'asseoir sur son tas d'or, quel qu'il soit et le préserver à tout prix, sans se rendre compte qu'il y a d'autres richesses à acquérir et que ce qu'on considère comme un trésor n'est qu'un amas de pacotilles.

Le yoga nous apprend à être humble face à la vie, et c'est une de ses grandes forces.

YS I.33

(...) si nous pouvons être contents avec ceux qui sont plus heureux que nous, compatissants avec ceux qui sont malheureux, joyeux avec ceux qui accomplissent des actions dignes d'éloges, si les erreurs des autres ne nous affectent pas, notre mental sera très tranquille

traduction TKV Desikachar

YS II.3

Les obstacles (à une perception lucide de la réalité) sont les fausses hypothèses, la confusion des valeurs, l'attachement excessif, les aversions démesurées et le sentiment d'insécurité

traduction TKV Desikachar



HANUMAN

le dieu singe au service de Rama dans le Ramayana
est le symbole de l'humilité et de la force réunies



YOGA SADHANA

Pourquoi et comment pratiquer le yoga

Peut-être revenez-vous de vacances. La reprise des activités vous confronte à vos obligations en tant que professionnels, parents, enfants ou autres. Tous ces rôles que l'on endosse dans notre parcours dans le monde.

J'étais en Inde, à Chennai, en cette fin de mois d'Août. Et à la veille de rentrer en France, de reprendre mes cours et mes autres activités, j'ai confié à Saraswathi Vasudevan, ma professeure, que je ne savais pas si j'étais prof de yoga ou autrice. J'avais un besoin de clarification pour savoir où mettre mon énergie lors de cette rentrée.

Elle m'a répondu que je n'étais ni prof de yoga ni autrice, mais moi-même qui donne des cours de yoga et écrit. Ce qui me définit n'est pas mon activité mais l'être humain que je suis depuis ma naissance. Appelons-le Sylvie bien que ce soit un nom donné arbitrairement par mes parents, influencés par la mode autour de Sylvie Vartan à l'époque et non pas par quelque conviction spirituelle.

Sylvie n'a pas toujours fait du yoga et n'en fera peut-être plus un jour, n'a pas toujours écrit, n'a pas toujours été mère, femme, rambolitaine, parisienne, pré-retraîtée, etc... Sylvie est un être humain qui est passé par différentes phases, émotions, expériences. Sylvie est la constante de ma vie, de cette vie sur Terre. Sylvie est consciente de tous ces rôles tenus, comme une comédienne déroule son CV sans dire : je suis Phèdre, je suis Martine Dushmol, je suis Cruella.

Et comme la comédienne travaille sa voix, répète et entretient sa forme physique, je dois nourrir et maintenir en forme Sylvie afin qu'elle puisse tenir tous les rôles que la vie lui attribue. Comment faire ?

STAGE DE YOGA



Samedi 11 Octobre 2025
14h-18h

Dimanche 12 Octobre 2025
9h-18h

au Centre Heartfulness Paris
23 rue du Cardinal Lemoine 75005 Paris



**PROFITEZ DE LA VENUE EXCEPTIONNELLE DE
SARASWATHI VASUDEVAN**

élève de T.K.V. Desikachar
co-fondatrice de Yoga Vahini à Chennai

Ce stage est une introduction au programme
YOGA SADHANA et portera sur le thème du Kriya Yoga
(tapas, svadhyaya et Ishvara Pranidhana)

STAGE EN ANGLAIS AVEC TRADUCTION SIMULTANÉE EN FRANÇAIS

Tarif : 170 euros

INSCRIPTIONS : leyogaparcécriture@gmail.com





Quand je fais de la gym, je renforce les muscles de Sylvie-qui-prend-de-l'âge, quand j'étudie le yoga, j'emmagasine des connaissances pour Sylvie-prof-de-yoga, quand j'écris je nourris Sylvie-autrice. Et si je ne fais pas assez de gym, si je n'écris pas assez souvent, si j'ai le vertige devant la somme des textes de yoga, ces différentes Sylvie me reprochent chacune de ne pas leur accorder assez de temps. Chacune se croit plus importante que l'autre.

C'est là que le programme de YOGA SADHANA mis en place par Saraswathi avec son équipe de Yoga Vahini est magnifique. Il me rappelle que quand je fais du yoga, au sens large du terme, (dans un esprit de yoga), je nourris d'abord Sylvie-tout-court, la comédienne qui tiendra différents rôles.

Quand je pratique, l'espace du tapis n'est ni mon lieu professionnel, ni ma maison que je partage avec ma famille, ni même le terrain de mes loisirs. Le tapis est un espace neutre, à Sylvie seule, un rectangle d'intimité où je peux dialoguer avec moi-même. C'est pourquoi pratiquer le matin au réveil est conseillé. À ce moment, on n'a endossé aucun rôle, notre « inconscient » émerge des rêves où il s'est exprimé librement, tout notre corps est encore empreint de ces sensations de reconnexion à soi.

En bougeant le corps dans les postures, on diffuse cette énergie intime dans tous les recoins de son être physique. En faisant un pranayama, on régule cette énergie dans son être pranique. En se concentrant sur le moment présent, on focalise le mental sur soi-même. La conscience de soi à ce moment nourrit le corps mental, débarrassé pour un temps des obligations, injonctions, projections, enthousiasmes que génèrent tous les rôles à jouer. En étant consciente que ce qui va se passer dans la journée est une série de partitions à jouer qui ne modifient en rien mon Moi d'origine, j'entretiens mon corps dit spirituel, ma connexion avec cet être intime qui m'accompagne depuis le début de ma vie.

YOGA SADHANA est un programme qui aborde la pratique des asana (les postures), en lui redonnant tout ce sens spirituel, cette dimension philosophique.

QU'EST-CE QUE "YOGA SADHANA" ?



L'originalité de ce programme est qu'il aborde le yoga dans sa globalité, comme un art de vivre et pas seulement comme une pratique de postures, de pranayama ou de méditation.

Le yoga concerne aussi notre façon de nous nourrir, nos relations aux autres, notre hygiène de vie, notre activité professionnelle, la qualité de notre sommeil, de notre écoute et bien d'autres aspects de notre vie quotidienne.

C'est aussi et avant tout une prise de conscience de soi-même.



Saraswathi a commencé son parcours sur la voie du yoga et de la guérison il y a 30 ans. Elle a étudié avec Sri TKV Desikachar pendant plus de 17 ans dans la tradition de Sri T Krishnamacharya, fortement fondée sur les enseignements de Patanjali et spécialisée dans l'adaptation du yoga aux besoins et capacités uniques de chaque individu.

CE STAGE EST POUR VOUS SI :

- VOUS PRATIQUEZ LE YOGA ET SOUHAITEZ APPROFONDIR VOTRE PRATIQUE
- VOUS ÊTES PROFESSEUR-E OU PROFESSEUR-E EN FORMATION ET SOUHAITEZ ENRICHIR VOTRE ENSEIGNEMENT
- VOUS ÊTES PROFESSEUR-E ET SOUHAITEZ RENOUER AVEC VOTRE PROPRE PRATIQUE

À l'issue de ce stage, vous pourrez vous inscrire pour le programme plus complet de YOGA SADHANA qui comprend :

- des sessions mensuelles entre Janvier et Août 2026 basées sur le livre de Saraswathi ("Yoga Sadhana, your daily practice companion") afin d'approfondir votre pratique
- une retraite d'une semaine en France en Août 2026 animée par Sylvie Chauvet et Enika Planovszky basée sur le programme original de YOGA SADHANA
- une retraite d'une semaine en France en Octobre 2026 avec Saraswathi Vasudevan

(programme détaillé à venir)





Quel est l'intérêt ? Il y a sur France Culture une émission sur la retraite des grands sportifs. Ils évoquent le cas de Michael Phelps, champion de natation, qui s'est retrouvé totalement perdu et démuné quand il a dû arrêter la compétition. Et il est loin d'être le seul dans ce cas. Tout son temps, son énergie, son mental, avaient été consacrés à la natation, la compétition et les à-côtés (presse, sponsors, etc...). Il n'avait nourri que le nageur, pas Michael. Quand le nageur a arrêté de nager, Michael était vide. Il s'était trop identifié à ce rôle. Nous sommes toutes et tous menacé-es par ce sentiment de vide qui peut conduire à la dépression, voire pire. Quand on arrête de travailler, quand les enfants partent de la maison, après une rupture, quelle qu'elle soit. Si Michael Phelps avait fait du yoga, il serait resté en connexion avec lui-même, conscient que la natation et le sport de haut niveau n'étaient qu'un moment de sa vie, une expérience parmi d'autres. Il aurait peut-être mieux savouré ses victoires sans se reprocher ses défaites.

Pratiquer le yoga, sur le tapis et dans la vie, n'a pas pour but de faire plus jeune que son âge, de perdre des kilos, ni même de s'assouplir. C'est simplement de reprendre conscience de soi-même. Et YOGA SADHANA est le programme idéal pour ça.

C'est pourquoi je suis heureuse d'avoir convaincu Saraswathi de proposer ce programme en France, en français. Que l'on soit simple pratiquant ou prof de yoga, c'est l'occasion d'approfondir son rapport au yoga. L'approche indienne, du moins de Saraswathi et d'autres élèves de Desikachar et Krishnamacharya est très complète et différente de notre façon d'aborder les textes et la pratique en France. Ça n'est en rien une redite mais une re-découverte.

Nous avons la chance que Saraswathi soit de passage à Paris les 11 et 12 Octobre, je vous encourage à venir la rencontrer.

