

SYLVIE CHAUVET MARS 2024

# LE YOGA AU QUOTIDIEN

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

## ÊTRE À L'ÉCOUTE DES AUTRES ET DE SOI

« Vas-y, je t'écoute »

L'autre parle et nous guettons le serveur qui slalome de table en table. Pourquoi met-il autant de temps à m'apporter mon café ?

Je confie à une amie mes dernières peines, elle m'écoute en silence puis réagit : « Moi, je... » et la voilà qui me raconte sa vie, renvoyant mes angoisses dans leurs ténèbres.

Le collègue expose les résultats de ses recherches, et ma petite voix intérieure compare son travail au mien. J'ai fait mieux, moins bien...

En arrivant au cours de yoga, certaines personnes viennent me voir et confient leur douleur, leur sciatique, leurs problèmes familiaux qui justifient leurs absences.

Ils ont besoin d'écoute.

Mais sait-on vraiment écouter ?

Écouter l'autre, dans la pratique du yoga, c'est entendre tout ce que son être me dit.



  
Yoga avec Edith

HAPPY YOGA DAYS  
5<sup>ème</sup> EDITION  
2024

24\_25\_26  
MAI 2024

À JOIGNY  
(DANS L'YONNE)

9 PROFS  
DE YOGA

9  
VISAGES  
DU YOGA

INSCRIPTIONS  
MOMOYOGA/YOGAAVECEDITH



Les mots et leur sens, bien sûr.  
Mais aussi la vibration de sa voix, ses tremblements, ses rires de gorge, ses hésitations, ses affirmations.  
L'humidité de ses yeux, les rougeurs de sa peau.  
Les gestes de ses mains, les postures de son corps.  
Tous les signaux qu'il/elle envoie.

C'est écouter de ton mon être.  
Ne pas s'arrêter aux mots, au ton.  
Ouvrir des écouteilles plus subtiles que les oreilles. Un regard plus intérieur que les yeux. Un mental totalement disponible.  
Écouter depuis un espace intérieur serein, détaché de tout jugement, silencieux de tout commentaire, indifférent à ce qui se passe autour.  
Un mental « nettoyé », « purifié ».

YS 1.2 « Yogaś citta-vṛitti-nirodahḥ » : « Le yoga, c'est l'arrêt de l'activité automatique du mental. »[1]  
Écouter avec un esprit neuf, ouvert, débarrassé de ses propres préjugés, préoccupations.  
Le sutra suivant nous explique pourquoi c'est important.  
YS 1.3 : « Alors se révèle notre Centre, établi en lui-même »[2]  
Notre Centre, notre Soi, ce que nous sommes réellement, au fond de nous, loin de tous les rôles qu'on nous attribue ou qu'on se donne.

Quand nous écoutons l'autre avec les sens éveillés de notre Soi, nous la/le voyons tel/telle qu'elle/il est. Nous percevons la blessure derrière la colère, la cupidité derrière la compassion, la jalousie derrière le compliment, la solitude derrière la confiance.  
Quand nous écoutons l'autre avec les sens éveillés de notre Soi, nous sommes en contact direct avec nous-même. Et les émotions qui vibrent en nous à ce moment nous en apprennent autant sur nous-même que sur l'autre.

Cette écoute consciente est un des plus beaux cadeaux que m'ait fait le yoga.  
Quand quelqu'un me parle, entendre mon mental qui veut son café, qui me rappelle le rendez-vous d'après, qui compatit, qui s'agace, qui baille, ce sont autant d'alertes que je dois écouter et comprendre.  
Que cache l'agacement ? D'où vient l'ennui ? À quelle douleur personnelle fait écho celle de l'autre ? Pourquoi suis-je distraite ?  
La vigilance me ramène à l'autre, fait taire mon mental, pour créer un lien plus profond, de Soi à Soi. Au-delà des réactions mesquines qui viennent spontanément. Ma réponse sera plus appropriée, dans le respect de l'autre et de moi-même.

[1] Traduction Françoise Mazet  
[2] Idem

## Y.S. III.19

**“Pratiquer le Samyama sur les changements intervenant dans notre mental et leurs conséquences développe en nous la capacité d'observer avec finesse l'état du mental des autres”**

traduction T.K.V. Desikachar

## YS 1.2

**Le yoga, c'est l'arrêt de l'activité automatique du mental**

(Traduction F. Mazet)



## WEEK-END POUR SOI

### Avec Hariprasad Varma

Le weekend des 2 et 3 Mars, j'ai eu le plaisir d'accueillir Hariprasad Varma, fondateur de Zensei et Yogaśala, pour deux journées d'ateliers sur le thème de la connaissance de soi.

Je remercie les personnes qui sont venues et ont participé avec sincérité et bienveillance.

Hariprasad est coach professionnel, les méthodes qu'il nous a proposées sont apparentées à du développement personnel. Mais comme il a aussi une formation de Yoga thérapeute, il intègre la philosophie du yoga dans ses ateliers.

Le premier atelier, « Raga Yoga », utilisait des mélodies (Raga) de la musique classique indienne. Nous avons écouté en nous reliant à notre Centre, et nous avons partagé nos ressentis.

Le deuxième avait pour thème « L'Effet Miroir de la Relation à l'Autre ». Chacun-e est revenu sur 3 relations impactantes pour elle/lui. Il s'agissait de comprendre pourquoi et comment l'attitude de l'autre nous blesse ou nous fait du bien. Et dans le cas d'un malaise, d'une souffrance, envisager la relation sous un angle différent pour voir ce que nous pouvons changer.

Le troisième atelier utilisait la méthode Lego Serious Play©. Surprenant de voir comment en construisant des petites structures avec des pièces de Lego on en vient à se dévoiler et s'observer d'un œil nouveau. Hariprasad a fait référence aux 4 archétypes du Mahabharata pour nous faire réfléchir sur nos façons de fonctionner dans différentes situations de vie.

Le dernier atelier, « Chemin de Vie avec le Tarot », nous a fait parcourir nos différents espaces de vie. Hariprasad a ensuite utilisé les cartes de Tarot pour nous donner des orientations pour équilibrer notre chemin de vie.

**Y.S. III.5**  
**“La pratique  
du Samyama  
donne l'éclat de la  
connaissance”**

Samyama :  
concentration,  
méditation et état d'unité

traduction. F. Mazet

**Y.S. III.6**  
**“Son application  
pratique se fait  
par étapes, d'un  
territoire conquis  
à un autre”**

Traduction F.Mazet

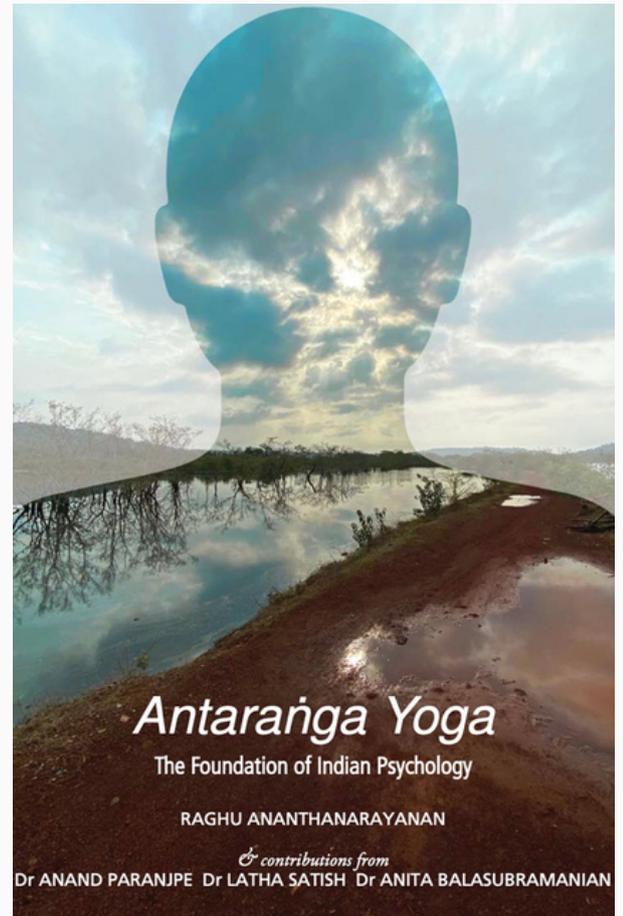


Nous n'avons pas pratiqué de postures, ou très peu.  
Et pourtant, nous avons fait du yoga.  
L'ashtanga Yoga, le yoga des 8 anga (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi)[1] est composé du Bahiranga Yoga, le yoga des capacités externes (les 5 premiers anga) et l'Antaranga yoga, le yoga « intérieur ».  
C'est ce travail d'exploration de soi-même qui mène à la transformation que propose le yoga.  
Une transformation qui n'est autre que la réduction de la souffrance et l'avancée sur le chemin de vie qui nous correspond vraiment.  
Il existe de nombreuses méthodes pour explorer la façon dont on fonctionne et prendre conscience de ses conditionnements. Quand on les associe au yoga, on trouve dans le Yoga Sutra et d'autres textes des directions pour sortir de ces processus invalidants.

Fort de ce premier succès, je proposerai de nouveaux stages avec des professeurs indiens pour continuer d'explorer ce territoire infini qu'est l'âme humaine. 😊

Guettez les informations sur le site : [leyogaparleecriture.com](http://leyogaparleecriture.com)

[1] Relations aux autres, relations à soi-même, postures, contrôle de la respiration, contrôle des sens, concentration, méditation, état d'unité



je recommande ce livre  
qui défend l'idée que le Yoga Sutra  
est le fondement de la psychologie indienne

