

SYLVIE CHAUVET OCTOBRE 2023

LE YOGA AU QUOTIDIEN

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

QU'EST-CE QUE LE YOGA POUR MOI ?

TRANSMETTRE LE YOGA

On n'enseigne pas le yoga, on transmet une expérience. Le yoga est une expérience individuelle, que chacun fait à sa façon et à son rythme.

Quelle est mon expérience du yoga ? Qu'est-ce que je souhaite transmettre ?

Mon approche du yoga est définie dans le premier sutra du deuxième chapitre du Yoga Sutra[1] : « La pratique du yoga doit réduire les impuretés, tant physiques que mentales. Elle doit développer notre aptitude à nous examiner nous-mêmes, et nous aider à comprendre qu'en dernière analyse, nous ne sommes ni les maîtres de nos actes, ni les bénéficiaires de tous les fruits de nos actions » (très belle traduction de TKV Desikachar, le maître de la lignée de yoga dans laquelle j'ai été formée.)

[1] Le Yoga Sutra est un traité datant d'environ 400 ans avant notre ère. Il définit le yoga et sa pratique. C'est l'ouvrage de référence de ceux qui pratiquent le yoga en y alliant la philosophie. Il est écrit en sanskrit et a fait l'objet de nombreuses traductions commentées.



ACTUALITÉS

**STAGE EN INDE
DU 10 AU 17 FÉVRIER 2024
au Rajasthan**

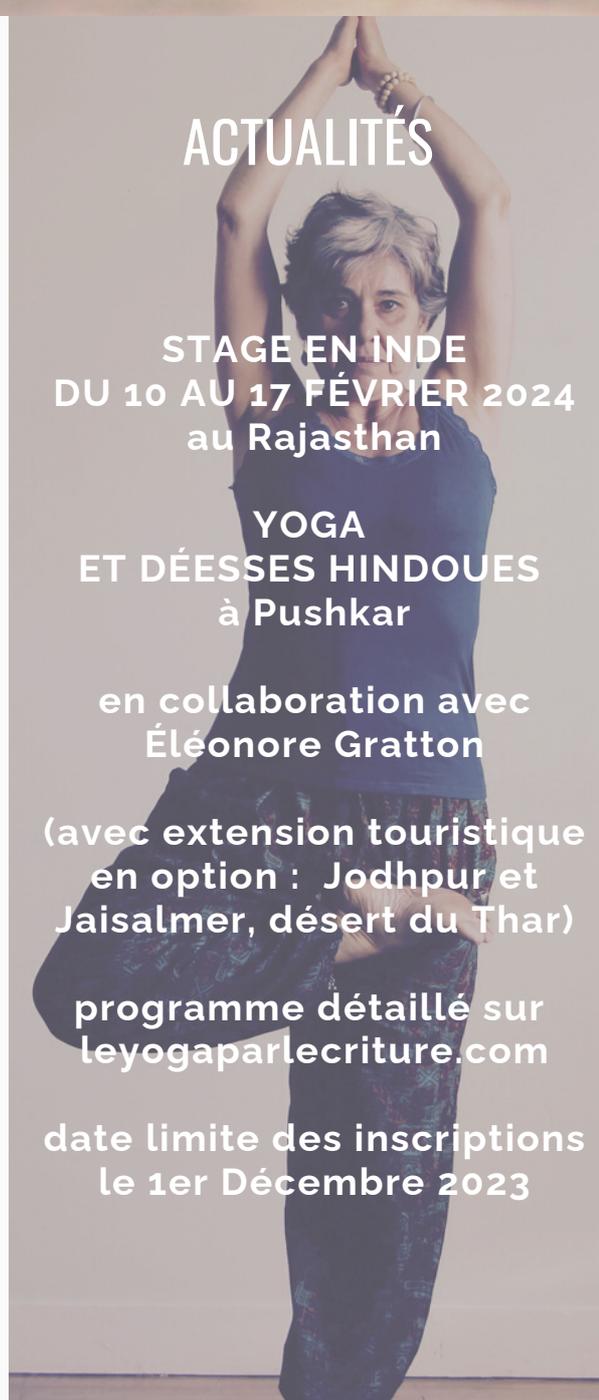
**YOGA
ET DÉESSES HINDOUES
à Pushkar**

**en collaboration avec
Éléonore Gratton**

**(avec extension touristique
en option : Jodhpur et
Jaisalmer, désert du Thar)**

**programme détaillé sur
leyogaparlecriture.com**

**date limite des inscriptions
le 1er Décembre 2023**





Je compare souvent l'expérience du yoga à un régime alimentaire.

Il faut d'abord s'être observé, avoir pris conscience d'un dysfonctionnement de notre système (surpoids, taux de cholestérol élevé, diabète, etc...) pour décider de changer ses habitudes alimentaires.

L'aptitude à analyser ses comportements, est indispensable pour avancer dans le yoga. Car il s'agit de remettre en question nos fonctionnements, de lâcher certaines « mauvaises » habitudes et accepter la transformation.

En sanskrit, le terme qui désigne ce travail sur soi est «Svadhya ».

Si on veut que le régime soit efficace, qu'il réduise notre poids ou notre taux de cholestérol, il faut être vigilant à chaque fois qu'on mange. On ne peut pas se priver de sucre une journée et ne manger que des gâteaux le lendemain. C'est une discipline de chaque instant.

Le yoga est un état d'être que l'on atteint qu'en étant constamment dans l'observation. Il s'agit de veiller à nos relations avec les autres, au temps qu'on prend pour soi, à la façon dont on occupe notre temps, notre espace, à nos habitudes de consommation dans tous les domaines, à notre santé physique. Le yoga ne se pratique pas que sur le tapis, c'est une attitude dans la vie quotidienne.

Le terme sanskrit qui désigne cette vigilance, cette discipline est « Tapas ».

Nous avons chacun des constitutions physiques différentes et chaque corps réagira à sa façon au régime pratiqué. Si on attend des résultats rapides et précis, on peut être déçu, frustré, et abandonner nos belles résolutions. Il faut savoir accepter nos limites, être conscient que pour atteindre notre objectif il y a d'autres facteurs qui entrent en jeu dont certains que nous ne maîtrisons pas.

Le yoga nous apprend ce « lâcher-prise » qui n'est pas la résignation ou le fatalisme, mais l'acceptation qu'on ne contrôle pas tout. Lâcher la volonté de tout maîtriser, c'est ouvrir la porte à l'imprévu, à de nouvelles opportunités. Notre imagination est limitée. Les surprises de la vie sont infinies. Il est bon de savoir les reconnaître et les saisir.

Le terme sanskrit qui désigne ce « lâcher-prise » est « Ishvara pranidhana ».

La pratique des postures en cours de yoga est une porte d'entrée vers cette philosophie de vie.

On
n'enseigne
pas le yoga,
on transmet
une
expérience

YS II.1
tapah-svādhyāya-
īshvarapranidhān
ani kriyā-yogah

L'ascèse, l'étude de
soi et dédier ses
oeuvres à la
"Force
Supérieure"
constituent le yoga
de l'action



POURQUOI FAIRE UN STAGE DE YOGA EN INDE ?

L'Inde est le pays où le yoga est né.
Les publicités pour les stages de yoga en Inde, prétendent souvent aller « chercher le yoga à sa source ».

Ça n'est pas l'expérience que j'ai de l'Inde.
Les Indiens ne pratiquent pas tous le yoga, loin de là.
Il y a en Inde d'excellents professeurs, héritiers d'une longue lignée de Yogis. Mais, comme tout le monde, ils y sont venus après un parcours de vie particulier, avec des attentes précises.
Non, les Indiens ne tombent pas dans la marmite du yoga à la naissance.
Il y a aussi beaucoup d'arnaques dans les cours proposés, l'Inde est un pays moderne, soumis aux lois du consumérisme et du profit.

Mais l'Inde est un pays d'une culture très différente de la nôtre.
Et puisque pour moi le yoga est une expérience de tous les moments de la vie, il est important que lors d'un stage en Inde les participants fassent l'expérience de ces différences.
Nous ne sommes pas dans des ashrams coupés du monde, mais dans des hôtels au centre de la ville, des petites structures familiales où l'on peut discuter avec les gérants.
On ne pratique pas en lieu fermé, on se déplace, on visite, on traverse les lieux de vie, et on apprend à accepter les différences.
On a des plages de temps libre où chacun peut découvrir à son rythme, selon ses envies.

La pratique du yoga au sens large (postures et philosophie) a pour but d'ouvrir l'esprit, d'aider au « lâcher-prise » nécessaire pour s'imprégner de ces différences.
... et prendre conscience de nos ressemblances.

Josef Shovanec le dit bien mieux que moi dans sa conférence sur la Thérapie par le Voyage : « En voyage, levez les barrières de la zone de confort qui restreint nos déplacements, (...)Le voyage n'est pas là pour satisfaire les envies immédiates, le voyage est là pour les transformer, nous transformer.
Quand les barrières auront été levées, restera ce que nous avons en commun, que l'on soit nomades baloutches du fond des déserts ou que l'on soit citadins de l'extrême occident, à savoir **notre commune humanité** ».

“LEVER LES
BARRIÈRES DE LA
ZONE DE CONFORT
QUI AJUSTE NOTRE
UNIVERS CONNU”

Josef Shovanec

