

LE YOGA AU QUOTIDIEN

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

À MON IMAGE

ACCEPTER ET RESPECTER L'AUTRE

En tant que parent on rêve d'une vie idéale pour nos enfants.
En tant qu'amoureux-se, on rêve d'une relation idyllique avec notre partenaire.

En tant que chef-fe d'équipe, on rêve de fluidité dans le travail avec nos collaborateurs-rices.

Le Yoga Sutra nous met en garde contre l'imagination. Il la définit comme n'étant fondée sur aucun objet réel.

L'image parfaite qui se forme dans notre esprit quand on visualise le futur de nos enfants, de notre relation, de notre collaboration, est construite à partir de fragments piochés dans la publicité, la littérature, le cinéma, les codes et valeurs que la société ou la famille nous ont transmis, etc...

Parfois, elle dessine un avenir solaire, d'autre fois, un tableau d'une noirceur angoissante.



Pourquoi pratiquer la posture de l'arbre ?

Outre ses bienfaits physiques pour renforcer la jambe d'appui et étirer les muscles de la hanche, la posture de l'arbre apporte l'équilibre intérieur. C'est une posture de recentrage, de concentration.

Si on la pratique en se référant à la symbolique de l'arbre, elle nous relie aux qualités de l'arbre :

l'enracinement,
l'indépendance,
l'adaptabilité, l'endurance,
la permanence, la
générosité (pour les fruits,
l'ombre, l'abri...)



Puis la vie fait son œuvre, les enfants grandissent, l'amour évolue, le travail avance, et rien ne se passe comme on l'avait imaginé.

L'enthousiasme, la confiance, se transforment en déception, en frustration, en découragement, voire en colère.

On voulait que les autres soient conformes à notre image. À cette vision projetée sur l'écran de notre mental.

On s'est pris pour Dieu.

On aurait voulu façonner nous-mêmes les pensées et les actes des autres.

On leur en veut de ne pas être ce qu'on aurait voulu qu'ils soient.

Inversement, on supporte mal les reproches, les rebellions, les critiques que nous font les autres quand c'est nous qui ne correspondons pas à leur image. On revendique notre individualité, nos erreurs, notre identité.

On veut que l'autre nous voit comme on est.

Mais on ne veut pas voir l'autre tel qu'il est.

Selon le Samkhya[1], nous sommes tous des créatures d'un « Dieu », d'une entité au-delà de tout.

Nous sommes tous issus de la même matière et en même temps nous avons chacun notre identité.

Quel que soit le lien social, familial, affectif qui nous relie aux autres, il ne peut modifier en rien leur identité.

« Mon » enfant, « mon » partenaire, « mon » collaborateur (voire « mon » subalterne (!)).

Quel usage déplacé du possessif !

Chacun-e est une personne à part entière dont le parcours de vie ne dépend que de lui-elle-même.

Quand on veut que les autres soient « à notre image », cette vision se superpose à notre regard, plaçant un voile entre la réalité et notre perception.

On ne voit pas l'autre tel qu'elle-il est, avec ses qualités, ses défauts, et on passe à côté d'elle-lui.

L'imagination ne doit pas occulter la réalité.

Acceptons les autres comme ils sont. Laissons les être, vivre selon leur propre chemin.

Quand il nous arrive de faire un bout de route ensemble, cela peut être agréable ou difficile. On a toujours le choix d'emprunter un autre chemin, ou de vivre ce qui se présente. Mais on ne pourra jamais contraindre l'autre à être ce qu'il n'est pas.

[1] Une des 6 écoles religieuses et philosophiques hindoues.

**On veut que
l'autre nous
voit comme
on est.
Mais on ne
veut pas
voir l'autre
tel qu'il est**

**YS I. 9
shabdajnana-
anupati vastu-
shunyo vikalpah**

**L'imagination est
vide de substance
car elle s'appuie
sur la
connaissance
verbale**



DÉCOLONISER SA PRATIQUE

Depuis quelques années, on entend parler de « décoloniser sa pratique de yoga ».

Ce sont principalement des Indien-nes, professeur-es de Yoga vivant hors de l'Inde qui s'inscrivent dans ce mouvement.

Qu'est-ce que ça veut dire : « décoloniser sa pratique » ?

Le yoga est né en Inde, il fait partie intégrante de la philosophie du Veda[1]. Il est indissociable de cette philosophie de vie, de sa vision du monde et du rapport de l'Homme au monde.

Enseigner et pratiquer le yoga dans cette tradition, c'est s'engager sur un chemin de vie en adhérant à certains principes. Notamment le respect de l'Autre (aussi bien les êtres vivants que la Nature en général), réduire la souffrance pour soi et pour l'Autre, avoir la conscience que l'on fait partie d'un Tout, que l'humain n'est pas le centre de l'Univers, mais un élément parmi d'autres.

Ce sont des principes en totale opposition avec notre société de profit, de surconsommation, de repli sur soi qui favorisent l'égoïsme.

Le yoga est de plus en plus à la mode dans tous les pays occidentaux et n'échappe donc pas à cette frénésie du profit et de la consommation. Un commerce très florissant de tenues et autres matériels de yoga se développe, les studios de yoga se multiplient, proposant toutes sortes de pratiques avec des intitulés improbables.

« Décoloniser sa pratique » c'est remettre le yoga à sa place. C'est se battre pour que les enseignants de yoga soient formés à transmettre la philosophie du yoga dans sa globalité. C'est lutter contre la pratique gymnique du yoga consommé comme n'importe quelle activité sportive. C'est se relier aux véritables origines du yoga.

[1] Ce sont un ensemble de textes rédigés en sanskrit archaïque auxquels la tradition hindoue donne le nom de Veda, c'est-à-dire « le Savoir », « la Science (par excellence) ». Le Veda fonctionne comme un ouvrage de référence, qui a valeur normative dans tous les domaines intéressant la vie religieuse (rites, croyances) et sociale (organisation idéale de la société, éthique politique).

**“LE YOGA C’EST
ATTEINDRE UN
POINT QUI N’A PAS
ENCORE ÉTÉ
ATTEINT”**

T.K.V Desikachar





Décoloniser sa pratique », ne concerne pas que les postures, bien évidemment. La méditation est aussi servie à toutes les sauces et n'a souvent plus rien à voir avec la définition qu'en font les textes anciens.

J'ai eu la chance d'être formée par une enseignante occidentale, Marina Margherita, qui a suivi pendant des années l'enseignement de T.K.V Desikachar, en Inde, et qui est restée fidèle à ces principes. Je continue autant que possible de me former auprès de professeur-es indiens et indiennes issus de la même lignée. La moindre des choses, en tant qu'enseignante de yoga, est de respecter ce savoir de base, faute de pouvoir en acquérir toutes les subtilités en une seule vie.

Alors comment « décoloniser votre pratique » ?

En tant que pratiquant, il ne faut pas se demander quel yoga enseigne votre professeur-e, mais comment il-elle l'enseigne. Si le cours est un concours de leggings fluos, si on vous fait chanter « OM » sans vous dire ce que cela signifie, si on vous impose des postures sans vous encourager à pratiquer en pleine conscience de votre corps, ce n'est pas un cours de yoga.

Sachez que le yoga ne se pratique pas que sur le tapis, pendant votre séance hebdomadaire ou même quotidienne. C'est un état d'esprit, un certain point de vue sur le monde, une approche différente de la réalité.

Et c'est quand on comprend cette dimension qu'il devient un compagnon de vie, un soutien et la base d'une transformation positive.

Photo : T. Krishnamacharya, le "père" de la lignée du yoga que j'enseigne.

“Tout ce qui est dans le Yoga Sutra est le yoga et ce qui n’y est pas ne peut pas être du yoga”

T. Krishnamacharya

