

SYLVIE CHAUVET DÉCEMBRE 2024

# LE YOGA AU QUOTIDIEN

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

## SANGHA

L'association que j'ai montée avec l'ambition de créer des ponts entre l'Inde et la France autour du yoga s'appelle « FRANCE INDIA YOGA SANGHA »

Sangha signifie communauté. Se regrouper autour d'une même idée, d'une même passion, partager.

On rappelle souvent que « yoga » signifie « lien ». Lien entre le corps, le mental et la respiration. C'est aussi le lien entre les êtres.

La Sangha, la communauté, est un espace de dialogue, d'échanges, de rassemblement. C'est une ouverture à l'autre et un apprentissage de soi.

Le but de mon association est de faire découvrir l'Inde autrement, car on est souvent enfermés dans nos préjugés à propos de ce pays. Se rencontrer vraiment, autour du yoga notamment, change totalement la relation à l'autre. On se rend compte de toutes nos ressemblances là où on ne voyait que des différences. Quand on échange sur nos préoccupations, nos expériences, on voit que vivre à Bombay, Delhi ou Paris n'est pas très différent.



**IL EST ENCORE  
TEMPS DE S'INSCRIRE**



**ATELIERS DU DIMANCHE  
9H30-12H30**

**LE YOGA PAR LES  
CONTES**  
yoga et sagesse indienne

LES DIMANCHES

19 JANVIER  
9 MARS  
6 AVRIL  
22 JUIN

INSCRIPTION  
[leyogaparlecriture@gmail.com](mailto:leyogaparlecriture@gmail.com)



Relier les corps par la présence du groupe (en présentiel de préférence mais par la visio aussi), observer l'autre comme on s'observe soi-même. Quand je pratique une asana, je prends conscience de mes déséquilibres, de mes appuis. Quand je suis en face de quelqu'un, je perçois par ses gestes, le ton de sa voix, sa nervosité, sa sérénité.

Relier le mental de chacun par les échanges d'idées, la discussion, voire le débat. L'autre me donne son point de vue et mon horizon s'élargit. Il exprime ses émotions et je reconnais mes propres émotions, je me sens moins seul-e.

Relier les respirations, se ressourcer à l'autre et lui transmettre mon énergie en retour.

L'autre est un miroir, dans le sens où ce qui me touche dans ses gestes ou ses paroles me parle de moi, de ma sensibilité profonde.

Pour profiter pleinement de la Sangha il faut pouvoir y venir l'esprit dégagé de tout jugement, de toute attente. Être capable d'écouter l'autre. Écouter c'est entendre ce qu'on me dit, c'est aussi observer ce qui se passe en moi quand j'écoute. Accepter les émotions qui se présentent.

Le Yoga Sutra a de nombreux sutra qui traitent du rapport à l'autre en engageant à l'ouverture d'esprit, à l'accueil, au respect.

Y.S. I. 37

"Lorsque nous sommes confrontés à des difficultés, les conseils de quelqu'un qui a maîtrisé des problèmes similaires peuvent être d'une grande aide"

traduction T.K.V. Desikachar





Dans la pratique des postures lors des cours collectifs, cette notion de Sangha se perd. C'est chacun pour soi sur son tapis. On voit aussi à la façon dont certains tiennent à « leur place » qu'il n'y a pas d'espace pour l'autre dans leur rapport au monde. Évidemment, se recentrer, tourner ses sens vers l'intérieur de soi fait aussi partie du yoga et je suis la première à insister sur cet aspect dans mes cours. Je le fais parce que je constate que ceux qui regardent autour d'eux, soient jugent les autres (souvent en se comparant, en enviant celle ou celui plus souple, plus stable dans l'équilibre), ou cherchent mon approbation, ma validation.

Tout l'art du yoga (et pour moi c'est une forme de méditation aussi) c'est de savoir être à l'intérieur de soi tout en étant tourné vers les autres. Maitriser ses émotions, ne pas se laisser déborder pour maitriser son interaction avec l'autre. Ne pas l'aborder sous le feu de la colère, de la passion, de l'envie, de la rancœur.

C'est pourquoi le yoga ne peut pas se limiter à la pratique des postures, mais est aussi une démarche intérieure pour améliorer notre relation à l'extérieur.

Cette notion de Sangha peut s'appliquer dans tous les domaines de la vie : la famille, le travail, le voisinage. En cette période de fêtes où souvent on se rassemble, savoir rester ouvert tout en restant soi-même. C'est la clef.

#### Y.S. II.30

Notre attitude à l'égard du monde environnant comporte :

- la considération envers tous les êtres vivants, en particulier ceux qui sont innocents, en difficulté, ou qui se trouvent dans une situation pire que la mienne
- la communication par le processus et les produits de partage que sont le langage, l'action, les gestes et les écrits
- la non-convoitise, ou capacité de résister au désir de ce qui ne nous appartient pas
- la modération dans toutes les actions
- la non-cupidité, ou capacité de n'accepter que ce dont nous avons besoin"

traduction T.K.V DESIKACHAR



## PHILOSOPHIE APPLIQUÉE

Je ne sais pas si c'est moi qui vient juste de le découvrir ou si c'est un nouveau phénomène, mais j'entends de plus en plus parler de « philosophie appliquée ».

Dans les émissions de télévision qui commentent l'actualité, on invite maintenant des philosophes pour commenter ce qui se passe dans le monde.

Et c'est une très bonne chose. La philosophie sort de sa case hermétique, réservée à une certaine élite, elle devient abordable et concrète.

C'est ce qu'est le yoga depuis la nuit des temps.

Expliquer le monde et les actions humaines, comprendre pourquoi le monde tourne si mal et l'humain s'autodétruit, ce sont les questions fondamentales du yoga.

La perception du monde selon le Yoga Sutra est basée sur la théorie du Sankhya. Le Sankhya est un texte assez récent du XIV<sup>ème</sup> siècle de notre ère, mais un système bien plus ancien. Comme le Yoga Sutra, il se présente sous forme d'aphorismes. Et le premier mot du Sankhya est « dukkha », souffrance. La notion de souffrance apparaît dès le 5<sup>ème</sup> sutra du premier chapitre du Yoga Sutra. Cela signifie que toute cette philosophie consiste à comprendre l'origine de la souffrance et à trouver des moyens concrets pour l'éliminer ou au moins la réduire. Le Yoga ne se contente pas de commenter, d'analyser, il propose des actions concrètes.

C'est tout le discours de la Bhagavat Gita qui est une longue leçon de yoga. Au guerrier Arjuna qui demande à Krishna pourquoi il doit se battre contre ses semblables, Krishna démontre l'utilité de l'action, de la guerre en l'occurrence. Un mal pour un bien car cette guerre permettra de rétablir l'ordre et de mettre fin à la souffrance du peuple sur lequel règne un roi tyrannique.

Je ne peux m'empêcher de penser que si on invitait sur les plateaux télé des yogis, (et si on les prenait au sérieux), on ne se contenterait pas de débattre avec des idées, mais on prendrait encore plus conscience de l'absurdité de toute cette violence qui nous entoure à l'évocation des propositions pleines de bon sens qu'ils feraient.

N'est-ce pas ce que Gandhi a fait ?

À notre niveau, dans notre pratique du yoga appliquée à tous les gestes quotidiens, cherchons à endiguer cette souffrance que nos façons de vivre nous encouragent à entretenir plutôt qu'à apaiser.

