

SYLVIE CHAUVET JANVIER 2024

# LE YOGA AU QUOTIDIEN

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

## PARINĀMA, LE CHANGEMENT

COMMENT PASSER UNE BONNE ANNÉE 2024

En cette période de début d'année où l'on se souhaite que l'année soit meilleure que la précédente, la question est : est-ce que le yoga peut m'aider à vivre une « bonne année » ?

Que faut-il pour « réussir » son année ?

- Ne pas reproduire les mêmes erreurs que dans le passé
- Vivre dans un environnement serein, exempt de toute violence, agressivité, malheur, maladie...
- Réussir dans ce qu'on entreprend, c'est-à-dire trouver de la satisfaction, du plaisir, de la joie dans nos actions

Dans l'avant dernier chapitre du Yoga Sutra, Patanjali nous dit que celui qui est bien avancé sur le chemin du yoga a le don de connaître le passé et l'avenir (III.16). Mais ce qu'on veut, nous en ce début d'année, c'est avoir ce pouvoir tout de suite pour comprendre les erreurs du passé et savoir si l'avenir sera meilleur.

Pas vraiment le temps d'acquérir toute la sagesse nécessaire.



**UN WEEK-END POUR SOI  
2 et 3 MARS 2024**

**À l'occasion de la venue en  
France  
d'HARIPRASAD VARMA  
professeur de yoga et coach  
en développement**

**Nous proposons 2 jours  
d'ateliers pour mieux se  
connaître.**

**infos sur  
[leyogaparlecriture.com](http://leyogaparlecriture.com)**



Alors on peut se reporter au sutra III.25 qui nous dit que méditer sur la force de l'éléphant nous communiquera sa force. Plus facile. Il suffit de s'asseoir, de fermer les yeux et de penser à un éléphant, ou bien à tout autre modèle en rapport avec ce qu'on veut réaliser. Mais est-ce que ça marche vraiment ? Est-ce qu'on se relève, comme l'Incroyable Hulk, le corps transformé, gonflé de muscles ?

Un autre sutra plus facile à appliquer (III.15) nous dit : le changement amène le changement. Une Lapalissade ? Peut-être. Mais si on y réfléchit de près, ce sutra nous montre un chemin que l'on n'avait peut-être jamais pris, jamais remarqué. Il implique que le changement est à notre portée. Il suffit de le vouloir. Y a qu'à. Oui mais ai-je les capacités du changement ? Bien évidemment. Quand on s'assoit, qu'on ferme les yeux, qu'on chasse de son esprit toutes les pensées négatives sur soi-même, c'est à notre propre force que l'on a accès, et non pas à celle de l'éléphant qu'on ne sera jamais.

Si on remonte le fil de notre parcours, si l'on se penche sur ce qu'on considère comme des erreurs, on peut travailler à comprendre le pourquoi de notre comportement d'alors. N'était-ce pas dû au contexte de l'époque, aux personnes qui nous entouraient ? Et surtout se poser la question : de quelle manière ces « erreurs » m'ont fait avancer ?

Revenir aussi sur ses succès, ses moments de grâce et comprendre à qui, à quoi ils étaient dus. À cette force, cette flamme en moi qui ne demande qu'à grandir.

Comme toujours, le Yoga Sutra nous dit que rien ne vient jamais seul, qu'il faut se retrousser les manches et se mettre au travail. Le changement ne viendra que si l'on change soi-même quelque chose.

Oui, mais l'état du monde ? Comment puis-je le changer ? Je ne peux pas. On voit que même les personnes aux postes de pouvoir les plus puissants n'ont pas cette capacité. Mais je peux changer mon attitude face à l'agressivité et la misère du monde. Pas en fermant les yeux, ou en mettant des lunettes roses et nier la réalité.

Le Yoga est au contraire ancré dans la réalité. Revenir à ma mesure, mon échelle, et agir là où je peux agir. Car il y a toujours quelque chose à faire, pour chacun d'entre nous. C'est l'histoire du colibri qui apporte sa goutte d'eau pour éteindre l'incendie.

En résumé, pour faire de 2024 une belle et bonne année, je dois croire en moi.

Qu'ai-je appris de mes "erreurs" ?

À qui dois-je mes succès ?

## YS III. 15

La différence de démarche produit une transformation différente

(Traduction B. Bouanchaud)



## EXPOSITION “BOLLYWOOD SUPERSTARS”

Je suis allée voir l'exposition BOLLYWOOD SUPERSTARS- Histoire d'un cinéma indien au Musée du Quai Branly.

J'y suis allée à reculons et j'en suis sortie les jambes à mon cou. Pourquoi à reculons ?

Parce que pour moi, l'hommage à un cinéma a plus sa place dans une cinémathèque que dans un musée ethnographique. Ce choix symbolise à lui seul le mépris dans lequel on tient en France le cinéma indien.

Mais comme il vaut mieux voir le côté positif des choses, je me suis dit que c'était mieux que rien, une première approche.

J'y suis donc allée. Une des commissaires de l'exposition, Hélène Kessous est une vraie spécialiste et amoureuse du cinéma indien, il y avait peut-être du bon quand même.

L'exposition commence plutôt bien. On y rappelle que le cinéma indien est né presque en même temps que le cinéma lui-même. Les premiers films ont été tournés sous l'occupation britannique et permettaient aux Indiens une expression de leur culture et de leurs opinions (souvent de façon détournée).

Et puis l'exposition présente des peintures de miniatures, des costumes traditionnels, des lanternes magiques. Entretenant cette idée reçue que l'Inde est figée dans une sorte de Moyen-Âge.

On présente ensuite quelques films classiques et quelques acteurs emblématiques, le tout illustré par des extraits de films. Extraits de scènes dansées uniquement.

Encore un cliché tenace : le cinéma indien et la danse. Si possible en costumes surchargés, avec des mimiques outrancières.

Rien sur la qualité des scénarios, de la réalisation, de la photographie, du montage, du son. Rien sur le talent des acteurs qui non seulement savent danser mais aussi jouer avec beaucoup de finesse. Rien même sur les chanteurs de playback qui sont des stars au même titre que les acteurs qu'ils doublent. Seul Satyajit Ray est crédité comme un grand réalisateur, on nous montre les story-boards qu'il dessinait pour ses films. Le seul réalisateur indien qui travaille sa mise en scène ?





Le cinéma indien, c'est bien plus que ça.  
C'est un cinéma très riche, qui s'adresse à un public très large et très disparate.  
Nous avons beaucoup à apprendre du cinéma indien.  
Les films sont longs ? oui, mais on ne sent pas passer le temps parce que le rythme et la force des histoires sont tels qu'on est happé par le film.  
Il y a toujours de la danse ? Très souvent. C'est une façon d'exprimer les ressentis des personnages. Ça fait partie du style, c'est un héritage de la poésie qui est le genre littéraire traditionnel de l'Inde.  
Les histoires sont à l'eau de rose, ringardes ? Non, au contraire. Même les succès les plus populaires ont un message à faire passer. On passe souvent de la comédie légère au drame le plus profond. L'Inde est consciente de ses disparités, de ses difficultés et n'hésite pas à aborder tous les sujets.  
C'est une culture trop différente, on n'a pas les codes ? Franchement, qui a les codes des films de Godard ? Projette-t-on les films de Godard au Musée de l'Homme pour autant ?

Quel rapport avec le Yoga ?  
Le Yoga c'est se défaire de ses conditionnements. Et les à priori que nous avons sur le cinéma indien et que cette exposition entretient, font qu'on n'a même pas la curiosité d'aller voir.  
C'est vrai pour le cinéma indien et pour de nombreux autres sujets, y compris l'Inde elle-même comme pays touristique.  
Libérons-nous de nos préjugés, de nos jugements catégoriques et ouvrons nos yeux, notre cœur, allons à la rencontre de ce que nous ne connaissons pas.

Si vous êtes abonné-es à Netflix, voici quelques films indiens qu'on peut y voir en ce moment.  
Un premier pas pour faire vos propres découvertes.

