

Bien choisir son cours de yoga

Actuellement fleurissent un peu partout des propositions pour s'initier à la pratique du yoga. Voici quelques pistes pour essayer d'y voir plus clair et alimenter des critères de sélection.

Il y a quelques décennies, au début des années 80, la pratique du yoga était encore assez confidentielle. Étant hors phénomène de mode, elle s'adressait à des personnes qui avaient souvent d'elles-mêmes recherché un endroit pour s'initier et pratiquer. Il n'y avait alors que peu d'écoles et le choix était aisé. Aujourd'hui, nombreux sont les articles dans les magazines, les reportages télévisés, les publicités sur Internet et il devient difficile maintenant, pour quelqu'un qui désire débiter, de faire un choix, n'ayant pas encore connaissance de ce qu'est réellement le yoga.

Yoga : aux sources de l'éveil

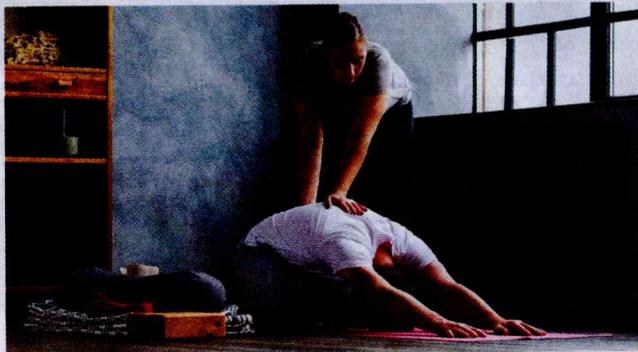
Avant tout, quand on parle du yoga, il est indispensable de ramener ce terme à son origine pour éclairer une réflexion et avoir une base de compréhension qui pourra ainsi permettre de mieux différencier le panel de propositions faites afin de séduire un néophyte.

Pour de nombreuses personnes qui ne connaissent pas le yoga, il est souvent réduit à la partie visible de l'iceberg, c'est-à-dire à son aspect postural. C'est un peu logique puisque c'est ce que l'on voit effectivement en premier. Il est ainsi souvent confondu avec les postures qui évoquent la souplesse et la relaxation.

L'étymologie du mot yoga ramène à travers le sanskrit, langue originelle de l'Inde, à la notion d'union : union dans l'être humain de ses aspects physiques, psychiques et spirituels ; mais aussi à travers cela, l'union de l'homme en conscience (*atman*) avec le principe essentiel, Conscience absolue (*brahman*).

Quand ce bref retour aux sources est évoqué, on retient aisément que le yoga est à son origine un condensé de techniques posturales, les *āsana*, respiratoires, les *prāṇayāma*, de concentration, *pratyāhāra* et *dharana*, et de méditation, *dhyāna*, qui visent à permettre à l'homme de réaliser dans son état incarné sa véritable nature, à savoir sa dimension spirituelle.

Même si la pratique assidue des divers élé-



On entend ainsi souvent dire « le yoga n'est pas fait pour moi, je ne suis pas souple du tout » ; mais ce léger handicap n'est qu'un frein très mineur qui sera rapidement dépassé.

ments précédemment cités, qui composent entre autres le yoga, amène inévitablement un mieux-être physique et psychologique à travers les postures qui redonnent souplesse, contrôle de la respiration qui apaise, et concentration qui évite la dispersion du mental, le but de cette démarche volontaire et choisie est de nous ramener à ce qui est défini dans le deuxième *sūtra* des *Yoga sūtra* de Patañjali, à savoir : « *Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental.* » Ce que l'on peut définir aussi comme la capacité à demeurer dans une totale Conscience. Se rapprocher du huitième membre, selon l'*āṣṭāṅga*, à savoir le *samādhi* ou éveil.

Plus qu'une démarche « physique »

Il serait dommage, voire absurde, d'évoquer le yoga en faisant abstraction de cette dimension essentielle qui fait sa particularité et permet de le distinguer de toute autre démarche physique, souvent sportive, qui n'aurait pas pour but cet objectif originel de ramener l'homme au travers de son corps vers la réponse à son questionnement existentiel.

C'est très important, car avec cette reformulation, il est beaucoup plus facile de discerner les différences parmi les propositions qui nous sont offertes. Et le choix pourrait peut-être se faire ainsi en tenant compte de ces différences entre les propositions qui visent effectivement ou non à servir ce but originel. Quelle est réellement la priorité de tel ou tel enseignement ?

Le panel est très large, allant d'une pratique

posturale édulcorée qui vise principalement la souplesse et la relaxation, jusqu'à des enseignements orthodoxes qui vont s'appuyer sur l'étude des textes fondateurs avec un profond respect des détails et qui vont tendre à mener le pratiquant sur sa propre voie intérieure vers son ultime Unité, avec inévitablement une dimension spirituelle ouvertement nourrie...

Pratiques inspirées du yoga

Pour séduire un large auditoire et remplir plus facilement une salle, on « ratisse » parfois largement en réduisant la pratique à quelque chose d'aseptisé et vous assisterez à des cours grand public, proches du stretching, du Pilates, de la relaxation et du body balance, qui sont, outre cette confusion, des disciplines fort honorables en elles-mêmes. Et il y a pour cela actuellement florilège de termes accolés au mot yoga par désir d'attraction et de différenciation : « Bikram », « Hot », « Power », « Yog'n move », « Strala ».

À savoir que, par essence, le terme « yoga » peut se suffire à lui-même, précédé de « cours », tout simplement.

Différents types de yoga

Mis à part ces termes souvent récents qui sont accolés au mot yoga, il existe différentes écoles, lignées. En voici quelques-unes :

– le yoga Iyengar est une forme de yoga mise au point par B.K.S Iyengar, maître décédé ayant traversé le XX^e siècle ; elle est issue du *hatha* yoga, avec *āsana* et *prāṇayāma* et usage de sangles, briques, chaises et cordes. Il est fortement évoqué dans un superbe film *Debout* tiré du livre *Respire* de Stéphane Haskell ;

– le *vinyāsa* yoga est une pratique dynamique avec des enchaînements de postures rythmés par la respiration ;

– l'*āṣṭāṅga* yoga est une forme de *hatha* yoga. Dans celui-ci, les postures s'enchaînent selon des séries prédéterminées avec des difficultés qui vont crescendo ;

– le plus connu et pratiqué demeure ■■■

■■■ le *hatha* yoga. Il aurait été codifié par les *nātha* ou *siddha* yogis vers le XII^e siècle dans un texte sanskrit intitulé *Hatha Yoga Pradīpikā* (petite torche du *hatha* yoga). Les *nātha* yogis font référence à Gorakshanātha, personnage historique qui vécut vraisemblablement au VII^e siècle au Bengale, fondateur de la secte des Goraknāthi et traditionnellement considéré comme « l'inventeur » et le propagateur des techniques du *hatha* yoga. Selon cette voie, Shiva est la divinité supérieure, et l'expérimentation directe est la ligne conductrice. Les *siddha* yogis font eux référence aux *siddhis* ou pouvoirs « magiques » développés par la pratique assidue. Mircea Eliade y voit même un lien avec le chamanisme ;

– le *kundalīnī* yoga repose sur la notion d'énergie, lovée en bas de la colonne vertébrale, et que la pratique vise à faire progresser jusqu'au sommet de la tête à travers *susumnā nadi*, principal canal énergétique ;

– le yoga Shivananda, du nom de Swami Sivananda Saraswati, maître indien reconnu et écrivain prolifique (300 ouvrages) qui participe à la diffusion de la pratique du yoga en Occident ;

– le yoga *nidra*, pratiqué en position allongée, cette technique a été développée à partir de 1940 par Swami Satyananda Saraswati. Le yoga *nidra* est une pratique de respiration, concentration, visualisation et méditation ;

– le *nada* yoga ou yoga du son, pratique particulière moins connue, est une reliance au son primordial d'où découle toute la création, souvent une connexion avec la résonance intérieure, la vibration allant de pair avec le son.

Tous les yogas traditionnels, dont cette liste n'est pas exhaustive, visent à travers leur pratique, malgré des différences de techniques plus ou moins marquées, à la pleine réalisation du potentiel spirituel de l'homme, à son éveil de conscience. De nombreux livres sont aujourd'hui accessibles et peuvent permettre d'aller au-delà de ces simples évocations, afin de mieux comprendre les particularités de ces différentes écoles et de choisir ce qui est le plus adapté à chacun en fonction de l'attente, de la recherche et des capacités physiques.

Il n'y a pas, comme pour d'autres disciplines corporelles, de diplôme reconnu par l'État, et chaque école délivrera à son « professeur » nouvellement émoulu ce fameux sésame dont



Avec la pratique, on perçoit de plus en plus, en progressant sur la voie du yoga, l'interaction subtile entre celui qui donne et celui qui reçoit.

© Pete Saurous/AdobeStock

la valeur est toute relative et souvent subjective, amenant parfois certains à croire que leur formation est la meilleure.

Il n'est pas nécessaire d'être souple pour faire du yoga !

Rares sont les cours de yoga qui demandent un certificat médical. Renseignez-vous auprès de votre médecin généraliste si vous souffrez de problèmes importants. Le manque de souplesse ne devrait pas être pour vous un élément rédhibitoire. C'est surtout de souplesse mentale qu'il faut être porteur afin de faciliter l'engagement et la progression dans cette voie. On entend ainsi souvent dire « le yoga n'est pas fait pour moi, je ne suis pas souple du tout » ; mais si on comprend vraiment la finalité de la pratique, alors ce léger handicap n'est qu'un frein très mineur qui sera rapidement dépassé.

Mais comme le yoga est avant tout une pratique personnelle, il est ensuite indispensable de lâcher l'approche rationnelle des livres pour expérimenter par soi-même et ainsi trouver quel type de yoga convient le mieux. Il faut toujours garder à l'esprit que le yoga traditionnel implique toutes les dimensions de l'être humain (physique, psychologique et spirituelle) et que son enseignement ne peut pas être appréhendé comme celui de disciplines telles que la gymnastique, la littérature ou la physique.

Quelle relation entre professeur et élève ?

En effet, ce que l'élève va percevoir et recevoir durant un cours dépendra non seulement de la spécificité d'un cours de yoga en particulier, mais aussi de la personne qui se sera impliquée dans la transmission de son savoir. Dans cette démarche d'accompagnement d'un

étudiant yogi par l'animateur de la séance, ce dernier se devra non seulement de guider son élève à travers les consignes, mais aussi de l'amener à expérimenter cette connaissance et à la valider par lui-même tout au long de ce long processus d'apprentissage.

Dans la terminologie indienne, on parle fréquemment de *guru*, ce qui n'a ici rien de sectaire comme les Occidentaux ont facilement tendance à le penser, mais selon l'étymologie, le *guru* est « celui qui retire l'obscurité ». On peut aussi parler de maître ou de guide.

Car la véracité de l'enseignement du yoga n'a de valeur que si l'élève est guidé pas à pas pour avancer sur son propre chemin intérieur et mettre à profit concrètement, personnellement, la richesse que véhicule la connaissance du yoga.

Cela dépendra aussi bien entendu de la motivation de l'élève. Que recherche-t-on à travers un cours de yoga ? C'est pour cela qu'il est très difficile de catégoriser, d'évaluer et de hiérarchiser les écoles, car la qualité d'un cours dépendra plus du niveau de « réalisation » intérieure de celui qui transmet que du diplôme affiché sur le mur d'une salle de yoga.

Ce chemin personnel qui mène une personne au rôle de transmission et d'accompagnement est parfois très long et demande de rester vigilant et modeste, car le yoga vise entre autres à lever le voile de l'illusion (*māyā*) et celui qui se dit professeur ne doit en aucun cas oublier qu'il est lui-même encore inclus dans ce même processus qui amène un élève sur un tapis. Si le professeur que vous rencontrez passe du temps à critiquer les autres formations, souvent pour surévaluer la sienne, méfiez-vous alors de cette énergie de dénigrement qui n'est pas porteuse de bienveillance, une valeur si chère à l'esprit du yoga.

Une discipline à part entière

Si on comprend bien l'esprit du yoga, l'enseignement se fait tout autant sur un plan subtil, éveil de conscience, que sur l'accumulation de connaissances.

C'est peut-être la différence la plus notable entre le yoga et les autres apprentissages (hormis peut-être les arts martiaux). Il est très difficile voire impossible de quantifier, de qualifier le degré d'évolution spirituelle d'une personne. Un diplôme (ou des diplômes) ne peut en aucun cas être un gage absolu de qua- ■■■

LES CHAMPS DE KLEIN

BIORELAX : Apportez le soutien dont votre corps a besoin

Les « Champs de Klein » soutiennent la circulation sanguine, améliorant ainsi la fonction mitochondriale de nos cellules et ce pour 100% des utilisateurs. Cela signifie donc plus d'énergie cellulaire (ATP) et un effet positif et préventif dans de nombreux cas, entre autres :

- Troubles du sommeil
- Régénération cellulaire
- Troubles cardiovasculaires
- Maladies neurodégénératives
- Fatigue, concentration, efficacité
- Endurance et performance sportive
- Système immunitaire
- Syndrome métabolique
- Diabète type II
- Migraines



Nouveauté :

Fabricant Allemand certifié de dispositifs médicaux !

Sans courant
Sans effort ni oubli
Sans effets secondaires nocifs
Sans pollution électromagnétique
Convient à tous
(enfants, adultes et animaux !)
Peut être utilisé en permanence
jours et nuits
Fabrication à la main,
Qualité Premium

Dispositif Médical certifié et enregistré auprès de l'autorité du ministère fédéral de la Santé (D.I.M.D.I.)

Littérature, études et autres documentations **EN FRANÇAIS** sur simple demande !



Distributeur :

Technologie des Champs de Klein | par BIORELAX™
Memon France EURL
2, Rue Thomas Edison - 67450 Mundolsheim
Tél : 03.88.20.34.73 Mail : info@champs-klein.fr
Pour plus d'informations : www.champs-klein.fr

Cherchons également CONSEILLER(E)S (distributeurs - distributrices) indépendant(e)s



Le yoga considère la respiration comme l'une de ses bases.

■ ■ ■ lité de transmission. Et c'est pourtant là que se joue toute la subtilité de l'enseignement.

Il y a dans la relation « professeur »/élève une dimension non plus objective, mais totalement subjective. Et avec la pratique, on perçoit de plus en plus, en progressant sur la voie du yoga, l'interaction subtile entre celui qui donne et celui qui reçoit. Il est ainsi bon parfois de changer de professeur pour se permettre d'explorer de nouvelles facettes de soi-même.

Quand l'élève est prêt, le maître arrive

Avec le phénomène de mode qui entoure le yoga, il y a des formations de professeurs partout, à tous les prix et avec des durées très variables. Certaines formations sont, certes, plus sérieuses que d'autres, mais si on garde bien à l'esprit cette notion de chemin intérieur personnel mis au service des autres, ce n'est pas la formation la plus longue qui vous garantira le professeur le plus « performant ».

Et demeure-t-il raisonnable de parler de professeur pour une pratique comme celle du yoga ?

Un dicton dit : « *Quand l'élève est prêt, le maître arrive.* »

Le yoga est une voie qui mène à soi, au Soi, à l'éveil, et en cela emprunte des chemins parfois sinueux. L'intention du « chercheur » est primordiale. L'intention profonde et sincère va créer la rencontre, et l'aspirant rencontrera ce qui est bon pour lui à un instant donné. Il n'y a pas de bons ou de mauvais professeurs, comme il n'y a pas non plus de bons ou de mauvais élèves... C'est aussi cela que nous enseignons entre autres la richesse du yoga, avec la notion de *dharma*, ordre et lois naturels, et aussi la notion de karma, action et fruits de l'action.

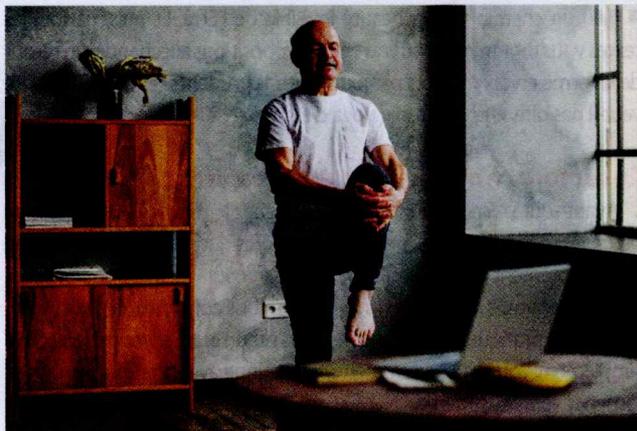
Donc, quand on commence à pratiquer, on commet toujours des erreurs d'évaluation, de choix, mais rien de tout cela est grave, car devant un escalier il nous faut toujours débiter par la première marche, et le but du yoga est justement de nous accompagner pour gravir une à une les marches qui vont nous conduire vers la sérénité et la paix intérieure.

Fréquence, durée, tarif

Sur un plan pratique, on peut aussi considérer deux autres paramètres comme critères de choix ; à savoir la durée du cours et son tarif.

Lorsque l'on connaît un peu les modalités de fonctionnement du mental, on remarque qu'une certaine durée de cours est plus propice à la réappropriation du calme intérieur. En effet, si on désire établir une connexion avec le silence intérieur, cela demande un certain temps, le temps que le mental s'apaise, que le rapport avec soi-même se peaufine. L'idéal serait deux heures, mais la contingence du réel ne permet pas toujours de s'octroyer ce temps de pratique.

Pour ce qui est de la fréquence, il serait assez logique de dire que les



Un cours par semaine devrait être un minimum, et l'idéal serait de pratiquer aussi à la maison postures, respiration et méditation.

fruits recueillis seront en rapport avec le temps consacré à la pratique. Un cours par semaine devrait être un minimum, et l'idéal serait de pratiquer aussi à la maison postures, respiration et méditation.

C'est aussi pour cela que, parfois, on peut rechercher des week-ends de pratique ou des retraites, qui permettent de réunir des éléments favorables à un approfondissement des expériences. Délocalisation, énergie du groupe, durée du séjour, immersion dans la nature peuvent être des éléments facilitateurs.

En ce qui concerne le tarif, cela dépend souvent premièrement de ceux de la location de la salle de pratique. Les cours risquent fort d'être plus chers dans une grande ville telle que Paris. Ensuite, il y a une forme de consensus régional ou local, les « professeurs » harmonisant ainsi, même sans se consulter, leurs tarifs, pour se situer dans la gamme de prix pratiquée autour d'eux. Vous pourrez rencontrer parfois des fourchettes de prix plus larges selon le statut de l'association ou celui de la personne qui « donne » le cours. En libéral, et si la personne vit de son enseignement, cela va faire varier les tarifs. Il y aurait ainsi un prix raisonnable, et surpayer un cours n'est pas un gage de qualité. Parfois même, le tarif peut tenir compte des revenus de l'élève. Renseignez-vous, n'hésitez pas à aborder le sujet de façon claire. Vous êtes bien là dans une pratique qui tient compte du rapport à l'autre, différences et particularités comprises. L'argent ne devrait pas être, dans une démarche telle que le yoga, une barrière à la rencontre de votre chemin intérieur.

Les cours de yoga en ligne

Les mesures sanitaires induites par l'épidémie que nous vivons ont fait que beaucoup de salles ont dû fermer leurs portes. De nombreux professeurs ont alors transféré leur cours par le biais d'Internet directement chez leurs élèves. C'est une aubaine pour ceux-ci, qui ne voulaient pas voir s'interrompre leur pratique. Dans ce changement radical de comportement social, ce substitut, aussi appréciable soit-il, ne remplace pas le « présentiel » qui permet un réel échange, car au sein d'un groupe, il y a une énergie qui se met en place, porteuse et bienveillante. On ne peut retrouver cela devant un écran d'ordinateur.

Et puis cette nouvelle donne a fait émerger florilège de sites dédiés à l'enseignement du yoga. Il est souvent dommage que, sur ces sites, apparaisse en premier avec un texte séduisant, la photo d'une personne toujours jeune et charmante, habillée dans l'esprit stretching jet set mettant en valeur un corps sculptural sans un soupçon de graisse... cette accroche esthétique ne rajoutant rien à l'essentiel. Cette attraction peut même aller à l'encontre du message profond du yoga, qui se veut ■ ■ ■

OMNIcuisineur Vitalité®



Cuisiner devient un véritable plaisir et les repas une fête au quotidien !

De l'entrée au dessert, des repas sains top chrono, au goût naturel préservé !

Notre cuisson basse température vapeur/dorage à moins de 100°C, vous réserve de belles surprises...



Témoignages

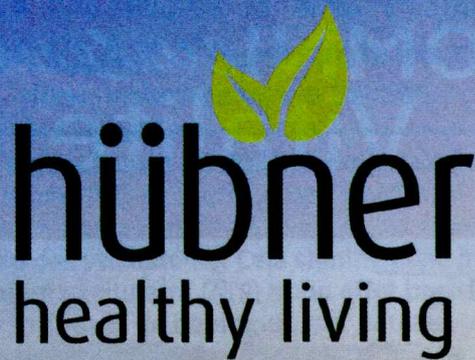
Plus d'informations et la liste des magasins bio et salons sur : www.omnicuisineur.com - www.magazine-omnicuisineur.fr
L'OMNICUISEUR Vitalité - 44240 La Chapelle sur Erdre - Tél : 02.51.89.18.40



DEMANDEZ NOTRE DOCUMENTATION

Nom : Prénom :
 Adresse :
 CP : Ville :
 Tél. : E-mail :

6101F322



hübner
healthy living

Nouveau

Iron Vital Force de fer

Complément alimentaire
avec du fer et des vitamines

Iron VITAL® Force de fer Liquide est une solution légère, rafraîchissante et incroyablement délicieuse, qui couvre 71% des apports quotidiens en fer.

Bouteille en verre teinté 250 ml.



En vente en magasins biologiques

Distributeur France : Pur Aliment S.A.R.L. | 9 Place Kléber | F-67000 Strasbourg |
www.puraliment.com | www.huebner-vital.fr

Fabricant : ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG | Schlosstrasse 11-17 |
79238 Ehrenkirchen/Allemagne

■■■ un chemin vers la beauté invisible de l'Être. Et puis, parfois, les textes vous font miroiter au travers de propositions alléchantes un retour de la forme en dix minutes par jour. Restons prudents car *hatha yoga* ne veut-il pas dire, entre autres, « yoga d'effort » ?

Et surtout, n'oubliez pas de... respirer

Avant tout : respirez profondément. Prenez le temps de lire différents ouvrages, parlez avec des personnes qui pratiquent déjà. Mais surtout, testez librement divers cours (le premier cours étant fréquemment offert) avec votre intuition en éveil. Faites-vous confiance, écoutez votre ressenti. La pratique sera la vôtre ; le cours est un outil, soyez patient. Osez simplement vous lancer dans cette fantastique aventure qui vise à vous ramener vers vous-même.

N'hésitez surtout pas à parler avec la personne qui donne le cours, posez-lui des questions. Voyez aussi si cette personne poursuit elle-même en parallèle un enseignement qui lui permet de rester dans l'apprentissage, car à part quelques rares personnes très avancées, ce n'est pas parce qu'on a le rôle de l'enseignant que l'on est arrivé au bout du chemin. La logique du yoga voudrait que plus on avance intérieurement, plus on devienne humble et silencieux. Le contraire devrait attirer votre attention et vous questionner. Bonne route, bonne pratique... et n'oubliez pas, respirez ■

> Éric Weber.

Éric Weber a ouvert sans a priori de nombreuses portes pour nourrir sa quête de réponses : anthroposophie, théosophie, rosicruciens, francs-maçons, taoïsme, bouddhisme, philosophie, religions, développement personnel, kinésiologie, avant de revenir à ses anciennes amours : le yoga. Avec Philippe Montels, il a créé cette association au sein de laquelle il partage sa quête et sa pratique : Le chemin à la lumière du yoga. Ils sont tous deux bénévoles au sein de cette association loi 1901, qui reverse intégralement ses bénéfices à d'autres organismes qui s'investissent dans des projets philanthropiques, environnementaux ou pacifistes, en France ou à l'étranger.

> Contact

Site : www.lecheminalalumiereduyoga.fr
Mail : oursinade@orange.fr

Pour aller plus loin

• *Le Grand Livre du yoga*, de Swami Vishnudevananda, éd. Le Courrier du livre ;

• *Yoga Perfectionnement*, de Ronald Steiner et Anna Trökes, éd.

La Plage ;

• *Le Yoga*, de Mircea Eliade, éd. Payot ;

• *L'Art de la concentration*, de Pierre Feuga, éd. Albin Michel ;

• *Le Yoga – Que sais-je ?*, de Pierre Feuga et Tara Michaël, Presses universitaires de France ;

• *La Bhagavad-Gîtâ*, de Sri Aurobindo, éd. Albin Michel ;

• *Bible du yoga*, de B.K.S Iyengar, j'ai lu ;

• *Yoga sūtra*, de Patañjali, éd. Albin Michel ;

• *Gheranda Samhita*, de Jean Papin, éd. Almora ;

• *Le Yoga du corps et de l'esprit*, du Centre Sivananda de Yoga Vedanta, éd. Solar ;

• *Introduction aux voies du yoga*, de Tara Michaël, éd. Points ;

• *L'Advaita vedanta facile*, de Dennis Waite, éd. Almora.