



LA PRATIQUE DE YOGA EST-ELLE DIFFICILE?

Nombreux sont ceux qui pensent que pratiquer le Yoga revient à pratiquer une discipline de gymnastique douce, avec une petite attention sur la respiration. Aussi un ensemble de mouvements souvent dynamiques, un peu d'attention respiratoire et peut-être un fond sonore "détente"? Est-ce cela?

Je pense qu'exprimer avec précisions et détails le yoga que je propose est une démarche ardue. Tout d'abord parce qu'il n'y a pas une multitude de Yoga ; il existe un Yoga – traditionnel – qui peut se décliner différemment selon le contexte, le focus et l'attention sur une thématique, une "porte d'entrée" particulière, etc.

Le Yoga qui se nomme Yoga est ancré dans une tradition ancestrale, prenant appui notamment sur les Yoga Sutra de Patanjali. Singulièrement, les "8 membres du Yoga" (chapitre II) nous présentent l'approche globale et systémique de ce modèle de santé.

Alors l'appellation importe peu ; une indication peut-être, au mieux une filiation. Soit.

La tradition Viniyoga dans laquelle je m'enracine depuis 25 ans est de celle qui puise sa force, sa pertinence et sa créativité dans cet ancrage ancestral – ensemble de textes et d'expériences. Mais aussi, pratiquer le viniyoga signifie honorer un lien qui nous soutient enseignants et pratiquants : ce lien subtil avec la tradition de T.Krishnamacharya et TKV Desikachar.

Les ateliers "Yoga & Méditation" que je propose s'inscrivent dans cette approche ; la méditation étant un élément du Yoga. Participer à ces ateliers demande très certainement un certain engagement avant tout vis à vis de soi-même : avoir le désir de cheminer "pas à pas" auprès de soi, lever un "tout petit peu" le voile sur soi... Un moment riche donc mais qui peut également bousculer.

Les pratiques de Yoga se basent sur des postures et mouvements, un travail respiratoire multiple, des récitations ou mantra, des visualisations et gestes symboliques notamment.

Ces ateliers sont ouverts à toute personne intéressée par les processus traditionnels de méditation. Il ne faut pas nécessairement avoir une longue pratique de Yoga pour y participer. Par contre, il est nécessaire de s'y engager et donc de s'écouter en allant "à sa propre rencontre".

Lors de ces ateliers, nous cheminons tous à notre rythme, selon notre propre "réalité". Il est donc souhaitable d'adapter par exemple certains mouvements à notre propre condition physique du moment, ou à notre réalité émotionnelle du moment.

Dans cette approche, il est nécessaire d'adopter une attitude "de fermeté et de détente" ce qui implique une grande rigueur dans son cheminement propre et dans ses adaptations des pratiques proposées. **L'adaptation n'est pas un renoncement mais un moment singulier de son chemin d'émancipation et d'évolution.**

Enfin, la pratique de Yoga n'a pas grand chose à voir avec les notions de détente ou de relaxation. Une séance peut procurer une profonde détente mais aussi une subtile connexion à un élément tel le Soleil, ou mettre en lumière un fonctionnement qui nous est propre.

Au sein de ces ateliers, je vous propose en toute humilité, de lever à pas menus le "voile de nos illusions"...

En quête de clarté, d'apaisement et de présence à soi!