

ASHTANGA YOGA

Bonjour Mélanie, merci d'accepter ce petit interview

Explique moi qui tu es et comment es-tu arrivé à faire du yoga ton métier.

Ma première « révélation yogique » remonte à 2008. J'entrais dans la vie active après avoir étudié gestion d'entreprise à l'université. Je travaillais dans une multinationale à l'esprit très compétitif et j'ai détesté chaque seconde, je me souviens combien c'était violent de remettre en question une situation qui pouvait paraître envieuse, dont j'avais moi-même rêvée. J'avais le sentiment de me perdre et j'étais choqué par tous ce qui s'y passait. Comme beaucoup de compagnies, la mienne proposait des cours de yoga à midi. La prof de yoga était douce et calme et m'inspirait plus de respect que mon manager! Je me souviens m'être dit « zut si je n'avais pas fait des études, moi aussi je ferais du yoga! ». Une graine était plantée.

Ma deuxième révélation remonte à ma découverte de l'ashtanga yoga. Je vivais et travaillais à Londres, je pratiquais le yoga tous les matins puis j'allais travailler. Durant trois ans j'ai maintenu ce rythme, j'avais trouvé un équilibre qui me convenait mais petit à petit mes priorités et mes valeurs commençaient à changer. Ma pratique ne se limitait plus à mes 2h sur le mat mais entraînait dans tous les aspects de ma vie. J'avais toujours rêvé de partir voyager, j'avais des économies et envie de prendre du temps pour explorer mon monde intérieur que je commençais tout juste à découvrir.

Sous les conseils de mon prof de yoga, je suis partie en Asie suivre une formation pour enseigner le yoga. Je n'envisageais pas du tout l'enseignement à ce moment là mais je voulais approfondir mes connaissances, étudier la philosophie et vivre 1 mois dans un cadre propice à la pratique. J'ai eu 2 pensées en terminant mon teacher training « je crois bien avoir trouvé ce que je veux faire de ma vie mais je ne suis pas du tout prête à pouvoir prétendre enseigner maintenant. »

Explique moi en quelques mots en quoi consiste le yoga.

Ma compréhension du yoga évolue et s'affine avec les années. C'est une quête, une recherche d'unité, un équilibre, se déconditionner pour apprécier la vie pour ce qu'elle est.

Pour beaucoup le yoga commence par des postures. Ses postures rendent notre corps plus agile, pour fort, plus léger. La répétition de ses postures avec la bonne respiration nous plonge dans un état méditatif, entraînent des changements dans notre système nerveux et délient des blocages énergétiques et émotionnelles. Puis ça devient une hygiène de vie, un outil d'exploration. L'ouverture du corps permet une assise en méditation prolongée, l'exploration de nouveaux états de conscience, une concentration et une attention plus consciente du moment présent rendant chaque instant plus intense, plus « juicy ». Puis de là, très naturellement des changements majeurs s'opèrent au plus profond de soi. Un nouveau respect de toute vie sur terre en prenant conscience que tout est un, une prise de conscience de la loi du karma, un détachement de sa notion de JE...

Pourquoi as tu choisi de pratiquer l'Ashtanga Yoga plutôt qu'un autre yoga?

C'est arrivé par accident, mais après ma première classe d'ashtanga j'étais totalement séduite! Ce système est brillant et plus j'avance et plus je m'émerveille. J'aime l'indépendance que l'on ne trouve pas dans d'autres types de yoga. La série de postures est fixe et tellement intelligemment construite. La méthode Mysore consiste à pratiquer sa série en fonction de ses capacités. On se réunit tous ensemble mais étant chacun différent, on pratique chacun à son rythme. Le professeur est là pour donner des ajustements personnelles, suivre l'évolution de l'élève et lui donner la posture suivante lorsqu'il est prêt. Mais les 2h de pratique se font dans un silence complet, sans interruption. Nous évoluons chacun dans notre bulle mais ensemble nous créons un espace de concentration, de soutien et de partage.

Où est-ce que tu as étudié le yoga ?

J'ai d'abord étudié le yoga auprès de Ryan Spielman à Londres, je suis si heureuse d'avoir croisé sa route, c'est le premier yogi qui m'a inspiré à suivre cette voie puis à m'engager dans un programme pour enseigner. C'est la raison pour laquelle je suis partie en Thaïlande auprès de Paul Dallaghan. Ayant décidé après mon teacher training de poursuivre cette trajectoire j'ai poursuivi mon voyage avec comme priorité d'installer plus profondément ma pratique au centre de ma vie. J'ai passé 6 mois à Bali à pratiquer auprès de Prem et Radha, un couple lumineux qui enseignent avec beaucoup d'amour et qui ont dédié leur vie au yoga. Plusieurs coïncidences m'ont poussées à faire plus de recherche sur Dena Kingsberg. Mon année sabbatique touchant à sa fin, j'ai pris un avion pour l'Australie pour aller la rencontrer. A ce stade de mon exploration je cherchais un maître que j'ai trouvé en Dena et je suis restée 2 ans auprès d'elle. Il ne se passe pas un jour sans que je pense à elle, à ce qu'elle m'a apporté, à ce que j'ai traversé, elle est ma plus grande inspiration et je suis à jamais reconnaissante d'avoir eu la chance de dérouler mon mat dans sa shala tous les jours et d'être simplement en sa présence.

Est-ce que tu continues actuellement une formation dans le yoga ?

Le yoga particulièrement en occident s'est beaucoup dilué ces 20 dernières années, offrant de nombreux styles de yoga. Ceci a permis au yoga de se populariser et de toucher un plus grand nombre ce qui à mon avis est une bonne chose, mais a également entraîné beaucoup de dérives. Les connaissances et les traditions doivent s'adapter aux générations mais il est essentiel à mon avis de les garder en vie et de prendre cette pratique au sérieux.

Mes professeurs ont tous été des élèves directs de Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009), lui-même élève de Krishnamacharia (1888-1989) le père du yoga moderne.

La base d'une lignée repose sur le principe de Parampara, qui en sanskrit se traduit par « la connaissance basée sur l'expérience directe et pratique ».

Le dharma d'un élève est de pratiquer avec diligence et de faire tout son possible pour comprendre les enseignements de son maître. Le dharma d'un maître est d'enseigner le yoga exactement comme son maître lui l'a enseigné. L'enseignement devrait être transmis avec amour et avec de nobles intentions. Ainsi la tradition survit de génération en génération.

Mes professeurs ont tous pratiqué de nombreuses années auprès de Sri K Pattabhi Jois et enseignent la méthode traditionnelle. Ce principe est essentiel pour moi et c'est la raison pour laquelle j'ai pris le temps de passer un temps considérable auprès d'eux et depuis mon retour en Suisse j'y retourne chaque années pour plusieurs mois.

Un bon professeur doit avoir ces 3 attributs selon Krishnamacharia:

1. Une pratique sincère, régulière et encrée depuis de nombreuses années
2. Un maître et une lignée
3. Un intérêt et un engagement auprès de ses élèves.

Pour en revenir à la question, la seule formation qui ait du sens à mes yeux c'est la pratique. Je ne peux transmettre que ce que j'ai moi-même traversé et appris. Pour ce faire, il te faut choisir une personne, un professeur, un maître peu importe, quelqu'un qui suit ce chemin avec intégrité et qui peut t'aider à persévérer et t'inspirer. Une bouée rassurante qui t'aide à plonger toujours plus loin et profond dans ton être.