



LE (petit) LIVRE DE YOGA SHALA

Histoire d'une aventure atypique

Flora Trigo
Fondatrice Yoga Shala Rennes
<https://yogashalarennes.fr>
Contact : trigoflora@gmail.com



Mysore (Inde) - Février 2020

(Photo Mark Farbin)

15 jours de conférence sur le yoga, je suis la seule française. Je rentrerai d'Inde 7 jours avant le premier confinement, il était moins une !

*À tous les chercheurs & chercheuses de sens.
On ne peut se trouver....qu'en acceptant de cheminer.*

Le début

J'ignore dans quelles conditions vous tiendrez cette lecture en main. À la terrasse d'un café, dans un transport en commun, ou en la retrouvant un beau jour écornée au fond de votre sac¹. Ce qui est certain, c'est que maintenant que vous l'avez en poche, notre aventure commune peut démarrer ou se poursuivre.

Pour moi, Yoga Shala a toujours été un projet inconscient et incompris, dans le sens où il m'a permis de découvrir ma vision du yoga et mon public avec le temps. Autant vous dire que pendant longtemps, je ne comprenais pas moi-même ce que je faisais. Ce n'est pas facile de savoir ce que l'on veut réaliser dans la vie, ça prend du temps. Il est vrai que les deux, vision et public, n'étaient pas du tout consensuels. Ce n'était pas un calcul, c'était juste un constat. Quand j'ai démarré, le business du yoga en France connaissait une tendance à la croissance, qui

¹ Initialement je pensais imprimer le livre par mes propres moyens. Je n'ai pas pu faire aboutir ce projet.

réutilisait tous les ressorts du capitalisme : il y avait du cheap, du low cost, qui vendait à toute heure et en tout lieu, nous faisant miroiter un achalandage permanent de « yoga » comme si cette accumulation pouvait palier au manque intérieur des individus eux-mêmes. Et du luxe prônant un mode de vie avec beaucoup d'accessoires dits de « yoga », très chers, une communauté qui semblait nourrie aux smoothies exclusivement. Je sais que tout ça, ce sont les apparences, le marketing et la communication. Mais il n'empêche que ça influait beaucoup sur la perception de la discipline du yoga, et il n'était pas rare que j'ouvre des yeux ébahis lorsque certaines personnes se pointaient au shala. Nous étions sur 2 planètes différentes, heureusement le tri s'est fait avec les années.

Je n'ai jamais acquis pour moi-même de tapis au-delà d'un montant de 18 euros, je n'ai jamais acheté de gourde pour faire du yoga, je n'ai jamais pris un cours particulier de yoga, sauf très tardivement à des fins de formation. Bien que j'enseigne, mes tenues de yoga sont simples, viennent toujours du même revendeur allemand, et me durent des années. La réalité c'est que j'ai souvent fait mes meilleures pratiques en pyjama chez moi. Je ne fais aucune distinction entre la façon dont je

vis et la façon dont je pilote Yoga Shala. Les deux sont complètement en phase.

J'ai toujours eu des frais élevés sur d'autres versants, par exemple j'ai des frais de formation exorbitants depuis 15 ans, par rapport à mon niveau de vie qui est proche de celui d'un étudiant. Encore cette année, au moment où je vous écris, j'étudie dans une Université privée où j'apprends la langue du yoga, le sanskrit. Littéralement « la langue parfaite ». L'histoire de l'Inde, les textes indiens, et un ensemble de choses assez vastes qui peuvent aller jusqu'à la sociologie des religions. Mon salaire de Yoga Shala est en grande partie réinvesti dans ces études yogiques. J'ai toujours tenu à m'auto-financer, je pense même que c'est le point de départ le plus important.

Je vous parle de ça car il y a un lien avec le document que vous tenez en main et qui va brosser un tableau de qui nous sommes à Yoga Shala. Ce n'est pas un lieu qui souhaite investir dans l'extérieur. D'ailleurs la salle est simple sans être de mauvais goût, la décoration est légère. Par contre, nous avons une bonne dose de matériel de yoga, il n'y a qu'à voir la pile de couvertures disponibles. Je tiens à ce que la salle soit bien

chauffée, ventilée, les élèves bien enseignés, les enseignants payés à la hauteur de la pertinence de leur investissement, et à ce que nous consacrons tous pas mal de temps à nous améliorer, à approfondir notre yoga, de sorte que nous soyons fiers d'apposer le mot « YOGA » sur la façade. Qu'il ait un sens, une contenance, un poids et qu'en faisant ça, nous respectons les traditions et la culture d'où il est issu. Si j'étais prof de sport, je ferais de mon mieux pour transmettre le sport de la meilleure manière possible. Mais je n'appellerais pas ça yoga. C'est la moindre des choses pour rendre hommage à la richesse étonnante de ce que sont les voies du yoga.

Je vous souhaite une bonne découverte du lieu et de sa vie à travers les pages qui vont suivre. J'espère qu'elles vous inspireront, qu'elles vous redonneront de l'élan, et qu'elles vous donneront à vous aussi, l'envie de créer ce qui vous tient à cœur sans compromis.

Flora Trigo

(Yoga Shala Rennes, octobre 2022)

« La Vérité ultime est si simple. Ce n'est rien d'autre que d'être dans l'état de pureté originelle. Il n'y a rien d'autre à dire. Pourtant, c'est extraordinaire qu'il ait fallu, pour enseigner cette Vérité toute simple, qu'apparaissent tant de religions, de croyances, de méthodes et de disputes entre elles. Quel dommage ! ... »

Ramana Maharshi

C'est une fondatrice

Je suis une femme, et j'avais envie de démarrer par là. J'entretiens avec mon genre une relation aujourd'hui apaisée, voire de saine fierté, mais ayant été entrepreneure puis ensuite cheffe de petite entreprise, je n'ai pas toujours vécu ça comme un atout, loin de là. Surtout du moment où mon conjoint et moi avons décidé d'avoir un enfant. Jeune maman sans congé maternité réel, tentant maladroitement de travailler en allaitant, sans entourage familial proche, j'ai vécu

l'insécurité, l'épuisement de devoir monter sur le pont chaque jour pour gérer des ajustements dans l'équipe, des changements de planning, des histoires de cartes d'élèves, des projets de stage à anticiper, l'entretien des locaux et j'en passe. Bref, le travail normal d'un centre de yoga, sauf qu'à l'époque je travaillais encore comme psychologue 25h par semaine. La plupart des jours, je tenais à peine debout. J'ai beaucoup tiré sur mon corps car j'avais l'exigence d'indépendance chevillée au corps : je souhaitais absolument y arriver par moi-même, j'aurais considéré tout le reste comme un échec. J'étais terriblement dure avec moi-même. J'associais cet impératif à ma valeur. Ce qui était assez idiot quand on y pense, dans la mesure où j'ai découvert dans l'après-coup que beaucoup d'entrepreneurs hommes ou femmes, acceptaient gaiement de l'aide extérieure pour leur entreprise. J'avais quelque chose à me prouver, j'y suis arrivée, mais un peu sur les rotules quand même. J'ai appris que lorsqu'on a en face de soi un tel individu qui revient probablement de loin dans sa vie, il faut le laisser aller au bout de son expérience, même si celle-ci s'avère douloureuse ou fatigante. Pour ce type de personnes, c'est important de se brûler ; c'est ce qui va leur permettre de se connaître et d'apprendre où s'arrêter. Quand j'ai une personne de ce type au sein de l'équipe, j'y fais particulièrement attention.

Je ne pense pas qu'il y ait un entrepreneuriat typiquement féminin, même si j'imagine qu'une étude sociologique montrerait très probablement des spécificités, des tendances. La vérité, c'est que je passe très peu de temps à penser à tout ça, car je suis trop occupée à bâtir, à échanger avec mon équipe, à tenir, à mener à terme, à faire propre, à améliorer, à faire évoluer. Je suis beaucoup absorbée par le dedans et je ne souhaite pas perdre mon temps à réfléchir aux étiquettes pour les organiser joliment dans une boîte mentale, ou sur une page LinkedIn. Je ne fais partie d'aucun réseau d'entrepreneurs, je ne participe à aucune soirée mondaine. Je suis sur le terrain, tous les jours.

Entreprendre en yoga

Mon obsession, c'est l'apprentissage et l'enseignement du yoga et la volonté d'inscrire Yoga Shala de la meilleure manière possible dans ce projet ambitieux. Je dis ambitieux, parce que l'Inde est un monde

immense, pluriel et très ancien, que je ne suis pas issue d'une famille de brahmanes, que mes parents ne récitaient pas les textes sacrés devant un autel le matin, et je me retrouve donc par essence, en terrain délicat. Je sais que la plupart des personnes qui enseignent le « yoga » ne se posent pas autant de questions. J'en vois même qui n'ont aucun scrupule. Tant que l'argent rentre, ils mêleront le yoga à toutes les sauces jusqu'à avoir épuisé le filon. Je ne peux pas fonctionner comme ça, c'est une impossibilité de caractère. Durant toute la construction de Yoga Shala, à chaque fois que j'ai senti le moindre paradoxe, la moindre imprécision à mesure que je poursuivais mon apprentissage des yogas, j'ai immédiatement fait des choix : mettre fin à un partenariat, investir dans du matériel solide qui permette de travailler avec les corps réels, rédiger une ressource écrite pour l'équipe, faire appel à un consultant extérieur. Je ne laisse jamais rien en plan, même si ça me coûte quelques nuits blanches. L'exigence de sens est un aspect qui me prend beaucoup d'énergie, mais je pense qu'elle a donné lieu à beaucoup de propositions atypiques qui font que Yoga Shala se distingue à présent d'autres lieux qui ne font pas ce type de travail intérieur.

Je vois beaucoup d'enseignants qui considèrent que

l'entrepreneuriat en yoga est carrément impossible. Contradictoire. Je leur réponds en général que c'est le même débat dans tous les arts, la musique, la danse, le surf, le tatouage, la BD. Ce n'est pas parce qu'une discipline amène dans des espaces qui n'ont plus de prix...que les factures d'électricité se mettent elles-aussi à disparaître subitement ! Je pense que lorsque l'on développe un attachement émotionnel à une discipline, on se met à vouloir protéger l'objet de notre attachement, et l'on peut se retrouver facilement à tout mélanger. Car il y a des manières très variées d'entreprendre dans le yoga. J'en parlais dans l'introduction mais il y a eu en France - et c'était encore plus flagrant dans les années 90 aux États-Unis par exemple - une manière de vendre le yoga comme s'il s'agissait d'une marchandise quelconque. Or assimiler un art vivant à un objet...le fige. De mon point de vue, le yoga est certes porté par des textes anciens, mais surtout plus proche de nous, par des personnes bien vivantes qui empruntent ces chemins encore aujourd'hui, de façon très courageuse. Qui se transforment, grandissent en prenant pour socle les bénéfices du yoga. Il me semble donc que **les gens** sont ce qu'il y a de plus important dans le yoga. En l'occurrence, les enseignants et la communauté d'élèves. Chaque projet à Yoga Shala prend pour point de départ ce critère : est-ce que ce stage va apporter quelque chose aux

élèves ? Est-ce que c'est le bon moment ? En ont-ils exprimé la demande ? Est-ce que l'enseignant a un désir réel de partager ça, ou bien est-ce que c'est juste une proposition mentale pour rassurer son ego ? À chaque fois qu'une réponse « *non* » se glisse dans le lot, le projet est avorté avant même d'être lancé. Parfois, il arrive que l'on ne sache pas, que l'on doute. Un enseignant dit vouloir lancer quelque chose, on tente et ça capote. Par contre on échange après-coup sur les raisons, pour ne pas refaire la même bêtise deux fois. L'enseignant doit apprendre à mieux se connaître et à mieux sentir ses élèves. Cette façon de faire induit qu'il est rare qu'un de nos projets n'aboutisse pas. En général, c'est qu'on ne l'a pas lancé.



L'équipe Yoga Shala de l'été 2022 – la plupart des photos qui suivent sont de Tom Pruvost

Nous étions alors au bord de la fermeture définitive après 2 ans et demi de crise COVID, mais souriantes malgré tout.

Les enseignants Yoga Shala

Si j'envisage toutes les candidatures de profs de yoga qui se présentent spontanément, nous ne pourrions travailler ensemble sur

plusieurs années qu'à la condition d'une rencontre humaine et d'une approche du yoga qui matche sur un certain nombre de points. Je ne fais aucun compromis là-dessus. Ce qu'il y a, c'est que l'on ne découvre une partie de ça qu'avec le temps et en pratique, donc il faut faire preuve de souplesse à cet endroit. Ma position au sein de Yoga Shala fait que je me retrouve à la fois à être la dirigeante et la manager. Or dans la plupart des entreprises qui atteignent une certaine taille, ce sont ensuite deux postes différents. Tenir ces deux casquettes implique que je sache m'y retrouver entre les exigences de l'une et de l'autre des positions. Le poste directionnel implique de reprendre régulièrement la responsabilité d'où nous allons indépendamment des désirs passagers, tandis que le poste managérial implique de laisser le champ ouvert à la façon avec laquelle nous avancerons ensemble. Et ce sont les enseignants de Yoga Shala qui contribuent fortement à définir la façon avec laquelle ils souhaitent nourrir l'endroit, le faire vivre, de quoi leur élèves bénéficieront. Une fois les grandes directions posées, ce sont eux qui sont les moteurs au quotidien. L'endroit ne collabore pas avec des gens passifs, ils doivent tous être **porteurs de projets et de visions**. L'équipe de Yoga Shala est ce qu'il y a de plus important au sein du centre de yoga, avec la communauté d'élèves.

Pour cette raison, je n'ai jamais souhaité que nous devenions une association avec des salariés. Mon expérience m'a montré que le mindset induit par le salariat ne fait pas toujours bon ménage avec celui qui est demandé chez les entrepreneurs. Par exemple, le filet de sécurité qu'offre le salariat n'encourage pas l'audace et l'écoute profonde de ses projets de cœur, comme c'est permis dans l'entrepreneuriat. Évidemment, ce point va de pair avec une prise de risques. Mais on sait également que la prise de risques développe l'expérience, le discernement et permet de créer sa propre sécurité intérieure avec le temps. Pour moi, ce n'est pas sans lien avec le chemin intérieur du yoga. Nous en reparlerons.



Pratique de pranayama lors d'un stage - Automne 2022

La conférence qui a suivi portait sur le thème de la syllabe AUM & des dimensions de réalité qu'elle invoque.

La communauté Yoga Shala

Les élèves qui fréquentent nos cours et lisent nos actualités depuis des années, notamment ceux qui étaient là bien avant le COVID,

savent à quel point nous n'en avons rien à cirer des modes et des conventions. Nous ne faisons pas d'opportunisme. Pour être tout à fait honnête avec vous, si nous étions en 1800 disons en Europe, je pense que Yoga Shala existerait, mais sous une forme qui n'aurait probablement rien à voir, vue de l'extérieur. Mais il y aurait une transmission du yoga quelque part, d'une certaine façon, peut-être même qu'il y aurait une sorte d'équipe. Quand on a le désir, on s'adapte à la forme du moment. L'inverse n'est pas possible, la forme seule ne fera jamais le poids face à un désir mou. C'est pour cette raison que des centres de yoga qui avaient tout misé sur l'esthétique se sont souvent retrouvés les premiers à mettre la clé sous la porte durant le COVID. Vous pouvez avoir la plus belle décoration du monde et faire une inauguration dont tous les journaux parleront durant une semaine, si vous n'avez pas une communauté solide qui croit en ce que vous faites pour en avoir expérimenté les résultats, vous êtes comme le chanteur sans public. Seul.

Tandis que Yoga Shala avait sa toute première salle, minuscule mais qui accueillait déjà des intervenants venus d'ailleurs, il m'arrivait d'être appelée pour enseigner ça et là. J'ai donné des cours dans une quincaillerie, sur le carrelage d'un laboratoire de campus universitaire,

dans des salles moquettées de boîtes d'informatique, et évidemment au domicile de personnes. Chaque expérience a été intéressante et a donné des fruits, mais certaines étaient plus prenantes en énergie que d'autres, notamment lorsque les attentes des gens étaient trop différentes de mes intentions de fond. J'aime emmener les gens dans la profondeur, je n'ai pas besoin de compter mes heures puisque dans ce type de situations, la perception du temps n'existe plus. Je ne me fatigue presque pas. Ce qui m'épuise, c'est d'avoir des élèves qui se retrouvent là sans avoir clarifié leurs raisons. C'est très fréquent lorsque c'est l'enseignant qui vient à l'élève et non l'inverse. Je préfère à présent que ce soit les élèves qui viennent à nous, même si, comme un médecin de campagne, il peut nous arriver de proposer un service itinérant lorsque l'on se connaît déjà. C'est au cas par cas. Sinon vous êtes comme ce vendeur de porte-à-porte qui essaie de vendre un aspirateur à une personne qui en possède déjà trois modèles différents. Vous radotez pour rien, et vous perdez la confiance de votre interlocuteur qui de toute façon ne vous a rien demandé. C'est de la demande factice, et elle est souvent le fruit des insécurités de certains enseignants qui n'osent pas voir cette réalité en face. Mais ça peut arriver à tout le monde de se voiler la face.

Les élèves de Yoga Shala n'ont pas envie qu'on les bassine avec des techniques de vente qui utilisent les ressorts de la peur : « *dépêchez-vous...dernières places...il n'y en aura plus* ». Ce sont des gens intelligents qui ne prennent pas leurs décisions de cette façon. Donc ce n'est pas une terminologie que vous trouverez chez nous. Si un cours ou un stage peine à rencontrer son public, ou si on se plante, on ne fait pas payer en plus aux élèves la culpabilité en leur disant qu'ils ont traîné ! On fait d'abord notre auto-analyse et on n'accuse jamais les circonstances extérieures.

Entrant sérieusement en yoga, j'ai arrêté de croire à l'existence du stress et à celle du manque de temps, j'ai découvert plus profondément ma réalité et ma puissance d'humaine. J'ai aussi découvert le pouvoir de la clarté. Une communauté de yoga ne peut pas être construite en reprenant les mêmes codes ordinaires réchauffés au micro-onde, et qui nous créent déjà autant de problèmes de santé psycho-émotionnelle. Regardez le vocable de la communication du « yoga » : « *courrez-y...* » à tel cours, stage, séjour. Mais moi si je me suis engagée dans la voie du yoga, c'est justement pour ne plus courir. C'est parce que j'étouffais déjà des injonctions de ce type. J'avais besoin d'autre chose de plus... juste, j'avais besoin d'air à l'intérieur de moi, de cet air primordial avec lequel

chacun devrait être en contact. Auquel chacun a droit du simple fait d'être sur Terre. C'est un droit de naissance d'être serein ! Qui fait que le naturel nous porte, sans effort. Que notre simple présence donne des fruits. Que l'on peut alors aborder les hauts et les bas de l'existence avec plus de force, de stabilité.

Je ne crois plus à ces histoires que l'on répète et qui reproduise les mêmes « stress » chez nos ados, chez nos enfants. Je ne veux plus jouer le jeu de la peur, ni individuellement ni collectivement. Je crois au pouvoir libérateur du yoga. Je crois qu'il suffit de prendre le temps de faire des choix de pratique. D'être au rendez-vous pour soi-même. Être là, est souvent le principal. Le yoga aide, énormément. J'ai la chance de travailler avec des gens – élèves et équipe - qui se choisissent, c'est une des plus belles choses dans ma vie. Ça simplifie tout.



Pincha Mayurasana - comme j'enseigne beaucoup, je joue souvent la précaution avec mes épaules. Je ne sacrifierai jamais mon corps pour une photo.

L'enseignement que je propose

Je suis si occupée à transmettre, qu'il aura fallu que je donne ce petit livre à relire à plusieurs personnes de confiance pour qu'elles me fassent toutes remarquer : « *tu ne parles nulle part de ton enseignement, quel dommage !* ». Ma pratique de yoga et mon enseignement sont tellement proches de moi, tellement présents à tout moment du jour et de la nuit depuis plus d'une décennie...que je ne les vois tout simplement plus. De façon maladroite, je ne sais même pas par où démarrer, mais je vais essayer.

Au cours des premières années de ma pratique, c'est l'approche *ashtanga vinyasa yoga* qui a répondu à ma demande d'intensité, de sensations, de profondeur, de discipline physique et mentale, et de sens. J'ai voyagé à de très nombreuses reprises pour apprendre auprès de personnes qui étaient élèves directs de Sri K. Patthabi Jois. Soit je voyageais et je pratiquais, soit j'enseignais ou j'étais à mon cabinet psy. Je ne faisais que travailler du lundi matin au samedi soir ! Le fait que

l'approche ashtanga soit structurée m'a apporté un allègement mental qui a été très marquant. Je n'étais pas en charge du contenu de la séance, l'enseignant et la transmission traditionnelle d'une posture après une autre, me permettaient de me ressentir mieux, de porter attention à mes vécus, à mon souffle et à ses variations journalières. **Quelle libération ce fut**, c'était merveilleux ! Je n'avais qu'à suivre le chemin emprunté par de si nombreux pratiquants, développer ma patience...et je pensais encore à l'époque naïvement que cela suffirait. Malgré la révolution que tout cela a apporté – à l'époque, j'étais déjà allée 7 fois en Inde, j'étais très investie - avec le recul, un problème majeur persistait : aucune technique corporelle valable ne m'était enseignée. J'hésite encore à le dire, mais c'était la réalité. Il y avait des indications qu'aujourd'hui je mettrais dans la case « flou artistique », et des rationalisations douteuses : « quand tu as mal, va plus doucement ». Il y avait de très nombreuses questions qui restaient sans réponse, voire même l'on me faisait comprendre que mes questions n'avaient pas lieu d'être. Il fallait suivre la tradition – sans la définir – et se plier à l'autorité de l'enseignant. Aujourd'hui, ce cirque monumental me fait sourire, mais j'y croyais vraiment à l'époque !

Ce n'est que lorsque mon bébé a eu 4 mois et que ma pratique me vidait plutôt qu'elle ne me nourrissait, que j'ai franchi les portes d'un stage intensif de yoga Iyengar. Une semaine entière toute la journée, c'était une bonne entrée en matière. J'ai découvert un monde nouveau, avec ses propres coutumes. J'ai découvert, que le yoga était....une technique. J'ai appris à utiliser du matériel. Si au lieu d'amener les asanas de façon musculaire, je les amenais de façon plutôt osseuse, ou ostéo-articulaire (dans la façon de procéder), je sortais de la pratique avec une énergie fraîche, et j'avais alors une vue limpide sur mes réalités du moment. Je me souviens être assise dans le train du retour de ce stage et ressentir un niveau de joie que je pouvais à peine contenir. **J'avais l'impression d'être ressuscitée**. J'ai découvert une communauté avec d'autres codes. Le public était légèrement plus âgé, le niveau socio-économique des personnes était plus élevé globalement même s'il y avait des étudiants. Les regards étaient francs, les gens n'avaient pas leur langue dans leur poche et la philosophie du yoga était très présente. Il y avait également beaucoup d'éléments insupportables : l'autoritarisme et la soumission à l'enseignante en question, une forme d'humiliation subtile ou directe des élèves...mais tout cela tient beaucoup à la personne qui transmet. Beaucoup.

De façon naturelle et durant mes quelques années « yoga lyengar », j'ai pensé régulièrement que j'étais tombée sur la poule aux œufs d'or. Enfin, LA technique fiable. Quand je regarde maintenant les vidéos de l'époque, je réalise à quel point certaines indications extrêmement préjudiciables étaient données (ex : sans cesse gommer la courbure lombaire) et il est clair à l'image que je commençais à me tasser, à développer des étirements très dysfonctionnels des jambes. Je devenais bossue ! C'est par un coup de chance nommé « deuxième confinement », que l'histoire s'est subitement arrêtée. Je commençais à l'époque à avoir une douleur dans les tissus entre la tête des fémurs et le bassin. L'histoire aurait pu mal finir.

Je me suis retrouvée sans enseignant d'ashtanga en qui j'aurais eu confiance, sans enseignant d'lyengar. Je n'avais plus d'enseignant et je ne savais plus comment ni quoi pratiquer. Tout le socle de mon rituel était réduit à néant. Je n'avais plus confiance ni en ma technique, ni en mon corps. C'est à ce moment-là et par le plus pur hasard, que j'ai passé une journée avec Serge Gastineau et Catherine Bellières. Je travaille avec eux depuis plus de 2 ans à présent, je les invite régulièrement, que ce soit en stages pour les élèves à Rennes, ou pour intervenir dans la formation que je mène.

Sans aucune idéalisation, et en démarrant très modestement, je passais de temps à autre des journées chez eux à pratiquer en individuel. Ayant tout perdu, j'étais ouverte à tout ! Ce point est fondamental pour apprendre réellement. **J'étais prête à tout tester**, même si ça ne ressemblait à rien de connu.

Mais je restais une « ashtangi », si tant est que ça veuille dire quelque chose ! J'aime le souffle, la concentration, j'aime quand l'air devient électrique de la présence de ceux qui y respirent. J'ai donc patiemment intégré la lecture du corps qu'ils me proposaient et que j'expérimentais, avec l'approche ashtanga, 1ère, 2ème, un peu de 3ème série. J'ai tout réexpérimenté de l'intérieur sur des mois et des mois. Tout a changé pour le mieux. Je dirais même, que tout s'est éclairci. À mesure que je « guérissais » mes pieds, jambes, mon bassin, mes épaules, j'expérimentais sur les élèves en cours individuels. Les résultats étaient progressifs mais pas moins spectaculaires. Je travaillais avec des enseignants de yoga blessés (c'est toujours le cas aujourd'hui) et qui acceptaient de supporter des douleurs car n'ayant pas la technique pour les résoudre. Je travaillais avec des personnes ayant de très importantes limites physiques. Tout devenait possible, mes élèves entraient plus facilement dans la deuxième série d'ashtanga. Le jeu corporel que devait

probablement constituer les *asanas* pour les jeunes adolescents brahmanes qui suivaient les enseignements de Krishnamacharya – je m'appuie ici sur les confidences de Sri Sharma que j'ai eu le plaisir d'écouter en Inde – ce jeu devenait possible sous mes yeux pour des adultes occidentaux du XXI^e siècle. Je n'en revenais pas. Je n'en revenais pas de la puissance de ce qui était en train de se jouer. Je n'en parlais jamais, d'ailleurs j'en parle encore peu. Je reste sceptique et prudente par nature, mais il fallait se rendre à l'évidence. Les témoignages s'accumulaient et de nombreux élèves commençaient à vouloir suivre la formation Yoga Shala.

Je suis retombée en amour sincère avec l'*ashtanga vinyasa* yoga, tout autant que j'enseigne le yoga approche Iyengar (que j'appelle « Yogathérapie – ouvrir le corps »). Je ne fais pas reposer la légitimité de mon enseignement en mettant en avant des diplômes ou des heures de formation que j'aurais comptabilisées (10 000?), ou sur une certaine tradition qui ferait autorité. Je ne dis même pas de quoi je suis certifiée. Mon enseignement repose sur un niveau de connaissances dont je suis la dépositaire et sur des résultats concrets. Les gens se fichent pas mal que vous ayez réalisé 3 formations de 500h si vous n'êtes pas capable de

prendre en charge sérieusement leurs douleurs de genoux une bonne fois pour toutes !

J'enseigne avec ce que j'ai digéré de ce parcours d'une décennie. J'ai développé une forme de guidance verbale qui est souvent qualifiée de « juste » par les élèves. Je ne sais pas, j'essaie de parler le langage du corps, dans les mots, dans ma présence, dans mes ajustements manuels, dans l'utilisation sophistiquée que je peux parfois proposer du matériel. Le reste, uniquement les élèves peuvent en témoigner. Je ne peux pas être à la fois dedans et dehors. J'essaie de rester à ma place en m'améliorant et en envisageant chaque jour comme une opportunité de comprendre de nouvelles dimensions de la réalité « yoga ». Le reste, ne m'appartient pas.

L'ego

Quand j'enseigne en formation d'enseignants première année, nous avons une séance d'explications sur l'ego et ses mécanismes. Ça me

paraît incontournable, mais ça ne veut pas dire que les stagiaires en ont profondément intégré quoi que ce soit au final. Naviguer avec cette construction que constitue l'ego, n'est pas un apprentissage intellectuel. À vrai dire, il n'y a rien de mieux que la vie relationnelle pour apprendre sur ce sujet, il n'attend pas de dérouler le tapis de yoga ! Nous avons tous à faire avec cette instance dans notre vie intérieure, même si elle peut être ressentie comme étant en surface par rapport à d'autres parties de nous. Elle n'en est pas moins active. Ce que je remarque, c'est que l'on nie l'évidence : enseigner est un métier qui va sacrément nous mettre au travail à ce niveau-là. Certains en jouiront un temps, pour se retrouver un jour piégés par leur propre image, d'autres seront terrorisés de se retrouver à guider un groupe et se saboteront pour ne pas passer à un niveau de responsabilité supérieur, mais tout le monde sera mis au travail, ça c'est certain. Le choix se porte juste sur le fait de traverser ces moments ou non. Aucun enseignant n'a un parcours linéaire, intuitif, fluide. Si l'on vous dit ça, fuyez le mensonge. Je ne connais personne de pleinement vivant pour qui tout est fluide en permanence. Si le parcours est sincère, son vécu sera imparfait, chaotique, parfois émotionnel. Pensez un instant aux sportifs de haut niveau, pensez-vous vraiment que tout soit paisible à chaque entraînement ? Il y aura des moments

magiques, et des deuils intérieurs à faire. Il faudra surtout faire le deuil de qui l'on pensait être, pour se découvrir soi. Si l'on reste dans le contrôle, on est foutu, on se cloître tout seul. C'est très surprenant, ça demande beaucoup de courage. **N'attendez pas de faire des asanas pour penser vous libérer des mécanismes de l'ego ; il vous suffit d'avoir une famille ou des collègues.**



*Diriger, métier "impossible" au sens
freudien du terme*

Diriger

En 2021, j'ai réalisé une interview avec une coach de dirigeants qui m'a demandé de partager mon expérience de la « direction » de Yoga

Shala. J'ai dit la vérité : diriger, n'est pas un souhait conscient que j'avais, ce rôle ne m'a jamais fait rêver. Je ne fais pas ça pour venir combler un manque à l'intérieur de moi, encore moins pour me donner bonne figure. Je suis le type de dirigeant qui n'a jamais voulu l'être. J'entretiens avec cette situation une relation amour/haine selon les périodes. Il m'arrive de détester cette position et de me détester encore plus, notamment quand je dois prendre des décisions très inconfortables. J'aimerais souvent ronronner au sein de l'équipe plutôt qu'avoir le sentiment d'être toujours un peu à part du fait d'être le leader. Il arrive que j'adore cette position, lorsque je sens que l'équipe et moi avançons de concert, que les élèves apprécient nos propositions. Ça va paraître très naïf, mais je ne suis pleinement heureuse que si je sens que les gens sont satisfaits autour, sinon je souris mais je continue à ruminer tant que je ne suis pas arrivée là où je veux. J'imagine que tous les chefs d'orchestre ressentent ce genre de sentiments mitigés. Cela m'a demandé des lâcher-prises considérables qui m'ont fait énormément grandir. Mais j'ai aussi perdu des plumes quand quelqu'un quittait le navire. Me séparer d'un membre d'équipe lorsque l'investissement commun était important, me met littéralement sur le carreau pour des semaines. Tout le reste m'impacte très peu en comparaison.

Diriger un centre de yoga est un processus qui s'avère beaucoup plus complexe que la plupart des gens ne le pensent. Déjà, les enseignants de yoga qui sont à la fois de bons profs et de bons entrepreneurs, ça n'est pas monnaie courante. Ce sont souvent des personnalités très indépendantes, certains n'ont pas vraiment envie de s'investir dans une équipe, ils veulent juste se mettre dans une équipe pour se sentir moins seul. Ce n'est pas ok pour nous. À Yoga Shala, pour faire partie de l'équipe, il faut d'abord donner de soi : participer aux réunions trimestrielles, être dans une communication franche et apprendre à nommer l'existant, être suffisamment souple pour accepter de traverser quelques turbulences ensemble et en sortir renouvelés. Le centre de yoga est un organisme vivant, donc les personnes qui ne veulent pas vivre de mouvement, qui aspirent à une paix figée et veulent se donner bonne figure n'y seront pas heureuses. Une équipe comme la nôtre est extrêmement nourissante, et ça se mérite. Ceci étant, ça ne veut pas dire que nous passions tout notre temps à traverser des crises, nous en passons aussi beaucoup à lancer des projets inédits qui n'auraient pas vu le jour dans un contexte plus mollandais, à célébrer nos victoires, à monter en responsabilités, à se soutenir les uns les autres et à

manger du chocolat. L'énergie d'équipe est quelque chose qui demande énormément de travail, mais qui amène une satisfaction à la hauteur du temps passé.

Il y a plusieurs années, une collègue m'annonçait, comme si c'était un événement, qu'un centre de yoga s'implantait proche de Yoga Shala. Elle ouvrait des grands yeux guettant ma réaction et fut surprise de voir que ça ne me faisait ni chaud ni froid. Elle m'expliqua que la personne qui venait à peine d'ouvrir parlait déjà d'employer des profs pour enseigner le moins possible et vivre sa vie. Croyez-moi ou non, mais je savais déjà que ce centre ne fonctionnerait pas longtemps. C'est ce que j'ai pensé au fil de cette conversation et quelques années plus tard, ça s'est confirmé. Si vous pensez que tenir un centre de yoga c'est rassembler 4 murs, de la jolie décoration et faire travailler des profs pour vous en lézardant sur une plage, et être rentable...je vous souhaite bon courage. Je ne miserai personnellement pas un sou sur un projet comme celui-ci. Et ce n'est pas un endroit où je serais élève non plus. On ne peut pas mentir sur l'énergie qui est impulsée dans un projet, elle se ressent à tous les niveaux de l'échafaudage. **On ne peut rien cacher de soi, au fond.**



Formation yoga Année 1 - ressentir et agir

Former

Former des enseignants de yoga est quelque chose auquel je n'ai jamais pensé consciemment jusqu'en 2021. Mais je savais que ça finirait par arriver un jour. Simplement je pensais que ce serait plutôt dans 15 ou

20 ans. C'est une situation professionnelle qui a amené l'idée : une collègue à moi est partie et je me suis retrouvée seule pour porter l'enseignement de l'ashtanga. Je me suis sentie dépassée par l'ampleur de la tâche. Le yoga ashtanga est très demandeur en énergie pour l'enseignant. Déjà, il faut proposer aux élèves des créneaux fréquents de pratique, car ce n'est pas une forme de yoga dont on aura des bénéfices en venant une fois par mois. Les créneaux de pratique doivent être suffisamment longs pour que les personnes plus expérimentées aient assez de temps pour leur pratique. La pratique s'allonge avec les années, notamment lorsqu'on se retrouve à cheval entre deux séries posturales. 2 heures, 2h15 sont en général nécessaires pour caler un temps de repos à la fin. L'idéal est également d'avoir un parcours progressif d'apprentissage, car l'ashtanga yoga est pensé ainsi. On démarre en étant guidé dans les premiers enchaînements, puis ensuite on chemine vers une pratique autonome avec aide individuelle de l'enseignant. Ce setting est la garantie d'un **service royal**, dans le sens où les débutants en ont pour leur compte en étant guidés, mais on leur ouvre d'emblée l'espace pour leur progression sur des années. Les plus avancés en ont également pour leur compte car ils continuent de progresser. À Yoga Shala, nous proposons en outre des temps de pranayama, des temps de conférence

sur la philosophie du yoga. Nous faisons venir des enseignants pour que les élèves voient d'autres approches etc. C'est un véritable bain de yoga qui s'offre à l'élève. Chacun en fait ensuite ce qu'il veut ou peut, mais tout le monde est dans le bain.

Du côté de l'enseignant, le niveau d'expérience demandé est énorme, surtout pour encadrer des cours d'ashtanga en autonomie (dit « style Mysore »). Il doit avoir une pratique personnelle extrêmement développée et sans cesse renouvelée pour ne pas tomber dans une approche mécanique qui va l'ennuyer lui, et ses élèves encore plus. Il doit être compétent dans les ajustements physiques en les faisant évoluer avec les années, dans l'accompagnement psycho-émotionnel des élèves, dans la relation humaine, il doit être très en forme physiquement et amener sans cesse de nouvelles idées pour ses élèves. Sinon c'est une pratique qui pourrait facilement devenir très routinière. Ça demande une certaine qualité d'enseignants et un niveau d'engagement qui s'avère, sur la masse, tout à fait rarissime.

Alors pourquoi a-t-on choisi d'enseigner l'ashtanga style Mysore à Yoga Shala, me demanderez-vous ? Déjà, soyons honnêtes : il faut **être**

un peu fou. Je pense que la folie qui fonctionne dans le réel, est toujours le fruit d'une expérience approfondie, d'une maîtrise de soi et des choses. Évidemment si vous passez votre temps à calculer combien d'argent vous gagnerez hors taxes en enseignant cette approche, vous arrêterez avant même d'avoir commencé. Ce n'est pas ça que vous devez regarder au démarrage. J'ai personnellement transmis cette approche sans bénéfices réels durant des années. Je répète, des années, plusieurs fois par semaine. Je l'ai fait, par conviction. J'avais d'autres cours et une activité libérale par ailleurs qui fonctionnait. Il ne s'agit pas de faire n'importe quoi et de prendre des risques absurdes, surtout si vous avez une famille qui compte sur vous. C'est en ce sens que je parlais de folie maîtrisée. Laissons le sacrifice au temps des Vedas.

Quand je parle de conviction, il s'agit avant tout d'expérience personnelle. Si je n'avais pas découvert cette façon de pratiquer, je serais restée à la surface du yoga, et de moi-même aussi du coup. Je ne dis pas que c'est la seule façon, je dis ce qui s'est passé pour moi. C'est dans ce cadre que j'ai pu voir des changements drastiques sur mon corps, que j'ai senti mon système nerveux lâcher, que j'ai eu de très nombreux moments de révélation. Je me suis ouverte à moi-même, du simple fait

de cette pratique et parce que j'étais extrêmement motivée. Des idées complètement neuves affleuraient. Cette façon de pratiquer nous oblige au face à face avec nous-mêmes, par la médiation de la pratique et le support du groupe. Ça prend une phrase à écrire mais je peux vous assurer que c'est brillant dans la réalité. Et assez unique. Pour l'élève devenu autonome, c'est la garantie de progresser toujours, que ce soit physiquement ou intérieurement. Il n'y a plus de plafond. Pour l'enseignant, c'est la garantie d'acquérir dans l'humilité et le long terme une connaissance des corps et de l'énergétique qui resterait hors de sa portée en cours guidé. Le fait d'utiliser sa présence, ses mains et son corps, fait que l'on enseigne dans un état presque second. Complètement alerte et complètement contemplatif. La méditation en mouvement n'est pas que du côté de l'élève, et rien ne me rend plus heureuse que de voir des enseignants en formation s'émerveiller de leurs premiers pas en Mysore. En ressortir ouverts, avec plus d'énergie. Parfois on parle de magie, c'est quelque chose de très palpable, de très réel. J'ai découvert que ces moments de « magie » demandaient un niveau de rigueur hors de l'ordinaire. C'est un mode de vie qui engage l'enseignant entièrement et dont les bénéfices sont tout sauf immédiats. C'est donc une pratique, au sens le plus noble du terme.

Encore une fois, je n'ai pas d'action à la bourse investie dans la filière ashtanga. Au-delà des séries posturales qui ont maintenu mon intérêt depuis des années et m'ont permis de renaître à moi-même notamment physiquement, c'est surtout dans le cadre lui-même que je crois. Dans le souffle partagé. Dans l'énergie de la pièce et le niveau de finesse et d'expérience de l'enseignant qui accompagne. Mais si quelqu'un dans la même pièce veut se mettre à faire de l'acro-yoga parce que c'est bon pour lui ce jour-là, ça ne me posera jamais aucun problème. L'épanouissement de l'élève passera toujours avant mes propres désirs de transmission. C'est ça être accompagnant, c'est se laisser enseigner. Lorsque l'on trouve un terrain commun, il est vrai que ma journée est faite.

Les préjugés

À Yoga Shala, on ne se raconte pas que l'on est « *sans jugement* ». On essaie de l'être, et ça démarre par dire les choses telles qu'elles sont. Comme je ne déconnecte pas les choses les unes des autres, et que ma priorité reste d'amener une expérience du yoga la plus nette possible, alors oui je réfléchis beaucoup à la façon dont Yoga Shala existe et agit dans la société, avant même d'aborder notre cœur de métier, le yoga.

J'ai l'habitude de faire face à des préjugés puisqu'ils imbibent beaucoup de notre quotidien et de nos relations. Ça arrive à tout le monde d'opposer une chose et une autre, mais ça ne veut pas dire qu'il faille en rester là. Grandir, c'est sortir des dualités. La réalité ne sera jamais duelle, et c'est justement ça qui la rend intéressante et surprenante. Si quelqu'un continue à penser que l'ashtanga yoga est une pratique militaire enseignée sans tact car c'est l'expérience qu'il ou elle a fait dans le passé, ce n'est pas mon problème. Ce n'est pas mon

problème car je ne peux apporter réponse qu'en présence d'une question. Exemple : « *comment enseignez-vous ici ?* » Et je suis ravie d'expliquer que vous ne trouverez pas à Yoga Shala 35 élèves dans la pièce. Ça n'existera jamais. Pour nos cours les plus avancés, ils sont 12 élèves, nous sommes souvent 2 enseignants et nous restons entre 2h et 2h30 minimum sans compter le temps d'installation et de rangement (prévoir 4h, en + de sa propre pratique préalable). La pratique est pensée au bénéfice de l'élève, quoi qu'il nous en coûte à nous.

Le « *sans jugement* » n'est pas un concept. Ou du moins pas un concept suffisant. Un été, j'ai travaillé dans un restaurant dans l'Orne en Basse-Normandie pour payer mes études. La patronne était extraordinaire et quand je me suis retrouvée à dormir dans ma Twingo car mon copain venait de me plaquer, elle ne m'a pas jugée. Elle m'a tendu un mouchoir et m'a hébergée pour que je finisse la saison. Pour autant, je n'ai jamais vu apposé sur sa devanture « *restaurant sans jugement* ». Une société inclusive qui ne juge pas, j'en rêve et j'y travaille. Mais je ne trouve pas que ce soit un argument suffisant. Et mon expérience m'amène à penser qu'il s'agit surtout d'abord de se libérer de

soi à soi. De toutes les duretés du passé qu'on a bouffées et qui nous agissent sans qu'on s'en rende compte. Sinon, placardez sur votre devanture ou sur votre compte Instagram « *centre de yoga sans jugement* », mais vous ne ferez pas mieux que les autres : vous jugerez. Ma mesure du non-jugement, c'est la diversité des personnes dans la pièce. J'ai vu trop de cours où les pratiquants sont habillés dans les mêmes standards, issus d'un même niveau socio-culturel, etc. Le jour où dans la même pièce j'aurais sous les yeux des hommes et des femmes de tous âges, des gens de toutes les couleurs et de tous les genres, de toutes les confessions et de tous les milieux socio-culturels, alors j'aurais réussi. Je peux vous dire que ce jour-là, je ferai fabriquer une pancarte gigantesque où j'écirai :

Ici, on a réussi à ne plus (se) juger. À votre tour.



Savasana : lâcher-prise - fin de cours de Yogathérapie.

Ces cours rencontrent toujours beaucoup de succès depuis leur création.

Savasana

C'est le nom habituellement donné au temps allongé sur le sol après la pratique des postures ou du pranayama (souffle). Il y a mille

manières de l'amener selon les approches de yoga et les enseignants. Un cours peut aussi démarrer de cette façon. On est allongé et non seulement on ne bouge pas physiquement, mais idéalement le cerveau se met au repos aussi, cessant de projeter, de mesurer ceci cela, de refaire le passé. Pas si facile.

Savasana est une des raisons qui m'ont fait continuer le yoga à l'époque où je tournais en rond deux fois par semaine dans un cours dit de « hatha yoga ». Je tournais en rond car il n'y avait pas suffisamment d'intensité physique et surtout de concentration, alors finalement ça ne faisait pas beaucoup de différence avec mon état ordinaire. Hormis Savasana, il n'y avait aucun autre espace dans ma vie où l'on me foutait la paix. Et je dirais même, où je me foutais la paix moi-même, parce qu'après tout, je n'étais pas obligée d'obéir aux injonctions de l'extérieur. Le fait que le « *ne rien faire* » soit valorisé a été comme une levée de voile vers un nouveau monde de possibilités. Et si je vivais dans un monde ratatiné où l'on me raconte des salades ? Pas de suspense, la réponse était oui. Ce monde était très simple à décrire : il fallait travailler à tout prix pour se mettre en sécurité matérielle, et peu importe que le travail nous plaise ou non. Il fallait être gentille et obéissante, faire du

sport car sinon c'était se laisser aller. Et ne pas oublier de penser à ses trimestres de retraite. Aujourd'hui, je n'appellerais pas ça une vie, mais c'était un début.

Savasana, c'était le doigt d'honneur à tous les carcans. C'était 10 minutes dans ma semaine où je redevenais actrice de ma vie, de mon potentiel et où je reprenais ma liberté d'être. J'en ressortais revitalisée, mais apaisée aussi. Je pense qu'il n'y a rien de plus paniquant que de sentir qu'on n'est plus maître à bord de sa vie, qu'on ne fait qu'obéir aux autres en permanence, qu'on ne sait plus ce que l'on veut ni où on va. C'est difficile d'ouvrir les yeux sur ça, mais ensuite, c'est **comme tous les doigts d'honneur : ça reste inélégant, mais ça libère vachement d'énergie.**

La créativité

Tout humain qui est bien dans ses bottes crée presque sans effort. Du moins, les idées viennent. C'est leur matérialisation qui reste un

travail. À chaque fois que je vois une personne de l'équipe dont la créativité ralentit, je sais qu'il y a un problème quelque part. Comme j'ai la responsabilité du projet Yoga Shala, je ne peux pas rester sans rien faire. Chaque membre d'équipe est très important pour faire avancer le tout. Si l'un n'avance plus, c'est le tout qui ralentit. Heureusement, il n'est pas arrivé que toute l'équipe se retrouve dans cette situation en synchronicité, ainsi on reste globalement des soutiens les uns aux autres. De manière générale, je pense qu'il est important d'avoir posé un environnement où il est nommé que nous traverserons tous des hauts et des bas, dans nos vies personnelles, et avec le lieu. Et l'on oublie souvent que c'est le dirigeant qui est le plus à risque de tomber en désamour du projet, puisque c'est lui qui récolte la majorité des problèmes à régler. Mais il va de notre responsabilité commune d'identifier ce qui se passe, ou du moins de le nommer même si les raisons restent floues. C'est ça **prendre réellement la responsabilité : c'est nommer**. C'est ne rien laisser moisir. Cette façon de travailler demande une sacrée dose de courage, mais implique que l'on monte tous en compassion les uns envers les autres. Quoi de plus inspirant que quelqu'un qui dit devant le groupe que quelque chose ne va pas, qu'il est en vulnérabilité, qu'il a moins d'élèves par exemple, mais qu'il ne sait pas d'où ça vient ni comment s'en tirer ?!

À Yoga Shala, tout le monde a immédiatement envie de l'aider à résoudre son équation, ou de l'épauler, le temps que le ciel s'éclaircisse.

En 2020, je travaillais avec une autre coach et lors d'un de nos entretiens elle a dit quelque chose comme : « *si tu surprénais deux membres d'équipe en train de bitcher sur un autre...* ». Ça veut dire « dire du mal de ». Je l'ai stoppée net. Pour moi, cette situation est inimaginable. Dans un environnement de liberté comme le-nôtre, si votre seule occupation est de parler de la sorte d'un collègue ou du leader du projet, il est attendu que vous vous retiriez sur le champ. J'ai été salariée des années, et ce qui me pesait le plus, c'était justement ça : entendre des gens parler des autres pour éviter de se regarder dans le miroir. Ce comportement n'est pas accepté à Yoga Shala et ne le sera jamais. C'est la beauté d'un système de collaborations, on peut décider que c'est fini et chacun économisera ainsi sa précieuse énergie. On peut bien évidemment s'offrir un espace d'expression, mais il ne doit pas constituer une fuite de la situation. Fuir les situations n'est pas une bonne école de la vie. Ce n'est pas que nous souhaitons transmettre à Yoga Shala et dans notre enseignement. La méchanceté envers les autres n'est, en général, que de la frustration de s'être laissé tomber soi-même.

Il n'est jamais trop tard pour se reprendre. Au boulot.

Ce que des prêtres africains m'ont permis sans le savoir...

Hiver 2021, je prends le train chaque semaine pour étudier les cultures et spiritualités d'Asie à l'Institut Catholique de Paris. Nous sommes en pleine paranoïa COVID. Je me sens asphyxiée psychologiquement et émotionnellement. Je me suis renfermée depuis ce 16 mars 2020 où le centre de yoga a été fermé pour la première fois pendant presque 3 mois. Je me sens constamment triste, mais je ne m'en rends même plus compte. J'arpente le très cossu 6ème arrondissement de Paris et une jeune femme devant moi explique au téléphone à quel point de toute façon, tout est de la faute des « non-vaccinés ». Vaccinée ou non, je suis choquée d'observer la banalisation de l'absence de nuance. De là à la violence, il n'y a plus qu'un pas.

J'étudie toute la journée du mercredi, je me lève à 5h du matin et le soir j'enseigne à Rennes jusqu'à 20h45. Je rentre chez moi très tard,

mais je tiens le coup. Car l'insoupçonné va se glisser dans cette équation : au-delà de la fatigue physique, j'ignore encore que je m'apprête à renouer avec l'humanité, le cul posé sur une chaise d'université. Lorsque j'assiste à certains de mes cours, je me retrouve sans l'avoir voulu au milieu d'un métissage. Il y a dans la pièce des élèves de tous âges, de 25 à plus de 70 ans. Les enseignants sont autant des universitaires que des jésuites. Les élèves autant des parisiens que des prêtres congolais. Toutes les religions coexistent à l'Institut. Moi qui n'aies pas pu voyager depuis 2 ans, mon cœur est submergé par l'expérience. Je n'écoute rien au cours de bouddhisme tibétain (désolée), je passe mon temps à observer les prêtres africains. J'ai envie de boire leur façon de se mouvoir, la tonalité de leur voix, leur humour. Je sens que cette énergie me fait du bien, me permettant d'apaiser toutes les violences psychologiques vécues depuis 2 ans. Je sens qu'à leur contact et sans qu'on ne se parle, je me rouvre à mon humanité. Une fois, une très grande enseignante philosophe dont je tairais le nom nous dit avec beaucoup de respect : « excusez-moi mais vous êtes loin, est-ce que ça vous embête si j'enlève mon masque ? ». Je reste un temps suspendue pour voir ce qui va suivre. J'ai peur. Une vague de relâchement traverse la pièce et tout le monde enlève le sien et se met à se regarder et à rire. J'ai

envie de rire, de pleurer, j'ai envie de lui dire à quel point une partie de moi n'attendait que ça : de voir que **s'ouvrir à l'autre dans le respect et la tolérance était encore autorisé.**

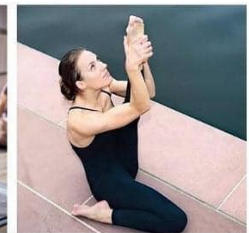
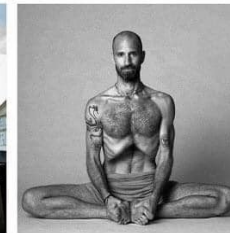
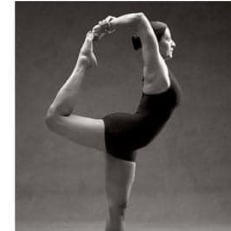
Mysore Yoga Traditions Conference 2022

Asana Teachers:

Andrew Eppler (Oklahoma, USA)
Yamini Muthanna (India)
Ronald Steiner (Germany)
Mikhail Baranov (Russia)
Bryce Delbridge (Oklahoma, USA)

Petros Haffenrichter (Greece)
Joey Paz (California, USA)
Flora Trigo (France)
Tapan Raj (India)
Brigitte Antoni (Germany)

www.omshalayoga.com/calendar/myt



Je suis invitée à intervenir lors de la Mysore Yoga Traditions Conference qui se tiendra en ligne cette année-là, faute de situation COVID planétaire.

Je suis aussi honorée que stressée. Comme toujours, j'ai peur mais je le fais.

L'utopie

J'ignore de quelle éducation vous êtes issus, ni ce que vous avez intériorisé comme normes, notamment de la part des modèles qui vous ont été les plus proches. Je peux juste dire que dans mon histoire j'ai rencontré un sapage régulier de mes élans naturels, de mes idées et cela est intervenu, dès l'enfance et durant tout l'âge adulte encore. Avez-vous déjà consulté la définition du verbe « *saper* » dans le dictionnaire ? « *Saper : détruire les assises d'une chose pour la faire s'écrouler.* » (source Le Robert). C'est terrifiant rien qu'en le lisant. Les adultes qui reproduisent le sapage des idées des autres, sont des enfants restés en souffrance. Je ne compte plus le nombre fois où l'on a voulu me faire gober l'idée selon laquelle être adulte, c'était être sérieux. Et être sérieux, c'était renoncer à ses désirs de fond ! Un peu, beaucoup, ou complètement. Aujourd'hui, je sais à quel point ce raisonnement ne repose sur rien, sauf l'histoire douloureuse de l'individu qui l'exprime. Ce n'est pas parce que l'on a des idées fraîches que l'on en oublie de payer

ses impôts ou d'emmener ses enfants à l'école le lendemain. C'est atroce, le sapage. C'est anti-vie.

S'autoriser à laisser émerger ses désirs, sa vision exacte d'un projet sans limite pré-établie, demande un niveau supérieur de respect du vivant. Elle demande une certaine...**majesté**. De laisser de côté les peurs, d'ouvrir le champ des possibles, de n'écouter que ce qui se révèle à travers nous. Ce n'est pas abstrait, c'est même très physique, ça chauffe à l'intérieur ! Certaines idées sont sacrées, contre-intuitives, avant-gardistes. Elles émergent, c'est réel. Alors qui suis-je pour juger qu'elles ne valent pas la peine d'être examinées ? Par exemple, quand je travaillais comme psychologue en institution, la supervision d'équipe était la norme. Chaque équipe se faisait accompagner par un psy tiers pour prendre du recul etc. Sur le principe des groupes Balint pour les médecins. Lorsque j'ai décidé que l'équipe du centre de yoga serait accompagnée par des coachs, je n'avais jamais eu aucun modèle équivalent sous les yeux. C'était simplement une forme de logique pour avancer dans la clarté. Ça m'a coûté une fortune et les conséquences immédiates de cet investissement ont été....le départ de la moitié de l'équipe. Quand on change, ça fait bouger tout le système et il faut

supporter l'épreuve. Les doutes. La charge émotionnelle. Les critiques. Les portes qui claquent. La réalisation que pour la plupart des profs de yoga, c'est difficile de vraiment regarder sa réalité. On pourrait penser que c'est étrange, j'ai découvert que c'était courant. On préfère faire des demi-mesures et récolter des demi-résultats. Hélas (ou heureusement) je suis incapable de fonctionner ainsi. C'est constitutionnel. Soit j'avance, soit j'ai le sentiment de ne pas avancer et je suis mal. Tout le reste me fait des nœuds au cerveau, je n'y arrive pas.

J'ai aussi appris que le bridage n'existait que si j'y adhérais. Et que pour cesser d'y adhérer, il fallait se retrouver un temps complètement seul. Ce n'est pas sécurisant d'être seul, mais c'est nécessaire. Il faut faire face, vous savez ce moment où l'on se sent le plus naze sur Terre et où l'on s' imagine que « les autres » célèbrent notre nazitude en trinquant ? Et bien j'ai appris que ce moment n'existait pas. Ni « les autres », ni la méchanceté. On est seul car on a probablement fait un choix très courageux pour évoluer, ou bien la vie nous amène ça. Aujourd'hui, je prends du temps pour souffler dans ces moments-là, mais ils ne me font plus peur. Cet apprentissage a été fondamental pour pouvoir accompagner les membres de mon équipe qui traversent exactement le

même type d'initiations dans leur activité, qui rencontrent des pertes de confiance, des doutes, de la colère, de la tristesse, de l'incompréhension. Chaque situation de ce type est une opportunité de se dégager d'un mécanisme de l'ego pour croître.

À Yoga Shala, chaque idée nouvelle est toujours bien reçue, surtout les moins logiques. Les membres d'équipe sont encouragés à se lâcher, à se tromper, à essayer, à apprendre, à grandir. Il faut juste qu'ils respectent la ligne d'enseignement du centre et que nous échangions clairement sur les rôles de chacun dans les projets à lancer. Toute prise de responsabilité est la bienvenue. Car donner naissance dans la matière à de la nouveauté demande une dose de courage conséquente. Si l'équipe n'avait pas le niveau de soutien humain auquel elle est arrivée aujourd'hui, nous ne pourrions pas nous permettre de monter en folie – appelez-ça originalité si vous préférez – dans nos propositions. Pour s'autoriser une forme de folie créative, il faut être sérieusement vissé à la réalité. Il faut également être bien plus rigoureux. **Ceux qui pensent que c'est impossible sont priés de ne pas décourager ceux qui essayent.**

Les choix de vie

Régulièrement des salariés ou des entrepreneurs viennent à moi pour me demander un avis sur leur situation professionnelle. Ils sont souvent à un moment de leur trajectoire où ils perçoivent un désalignement entre les valeurs de leur entreprise et les leurs, ou bien ils souhaitent entreprendre, mais sans singer ce qu'ils ont vu chez d'autres : ils cherchent à « *être* » au sein de leur « *faire* ». Je fais l'hypothèse que c'est parce que je partage depuis 2016 - via mon blog, ou à travers certaines interviews que j'ai réalisées - les chaos réels de mon parcours, que les gens se sentent à l'aise de venir me voir dans ce type de situations. Ils savent que je n'enjolive jamais la réalité. Je pars de ce qui est.

La vie est une expérience douce-amère, dans le sens où pour construire un chemin qui sera fluide, il faut en passer par des décisions difficiles. Appelons-les renoncements, et ça nous fera un lien avec les



J'échange en aparté avec Kia Naddermier lors de sa venue à Rennes en 2021.

La photo a été prise par son mari Magnus.

traditions du yoga. Ce point n'est pas simple et demande à être examiné au cas par cas. La seule chose dont je peux témoigner, c'est qu'il est souvent nécessaire d'accepter de perdre, ou du moins de tolérer l'idée de la perte. Elle n'est d'ailleurs souvent qu'imaginaire, c'est plutôt l'ego qui perd une couche d'illusion. Une décision qui n'engendre pas de montée émotionnelle, n'est probablement pas une décision importante au final. Ma coach appelle ça « muscler l'athlète intérieur », je n'ai pas trouvé meilleure image jusque-là.

En tant que femme, je me suis aperçue que je me trimballais des croyances que j'avais intériorisées. Exemple : je suis petite, fragile, pas capable, je ne vais pas y arriver, je dois chercher protection. Plus j'adhérais à ces croyances, et plus la vie m'envoyait des impasses. A *contrario*, plus je décidais d'assumer ma hardiesse et de croire en moi, plus la vie m'envoyait des résultats, de l'aide extérieure, du feed-back positif. Je parle ici d'un parcours d'athlétisme qui s'étale sur une dizaine d'années, et qui probablement est loin d'être fini. Aujourd'hui, et svp ne voyez aucune aigreur ni tristesse là-dedans, **je n'attends rien de personne** car je sais que tout commence par mes choix. Je n'attends rien, de personne. Mais quand de l'aide vient dans un second temps, j'ai aussi

appris à lui faire de la place et à l'apprécier pleinement. Je suis infiniment reconnaissante de toute l'aide que la vie offre.

Décision facile, vie difficile.

Décision difficile, vie facile.

Quelque chose comme ça.



Comprendre la posture Vīrabhadrāsana I –

Pour la vivre dans toutes ses dimensions

La pratique du yoga

Le yoga est un art, une science expérientielle, issu de traditions très anciennes. Sous sa forme actuelle – un yoga postural – il est en revanche tout à fait anecdotique dans l'histoire de la discipline. Pendant des milliers d'années, « yoga » ne recouvrait pas la réalisation exclusive d'exercices somatiques, ou si peu. Aujourd'hui les cours de « yoga » ne recoupent presque que ça. Je ne dis pas que la porte d'entrée des asanas ne soit pas pertinente au contraire, je dis juste qu'il me semble essentiel de se mettre une note mentale pour rappel : les exercices physiques, si raffinés soient-ils, ne sont qu'un moyen. Au cours de cette mise en condition psycho-physiologique, énormément de modifications et d'observations adviennent, simplement du fait que l'on soit plus présent à son corps et à sa respiration. C'est très puissant pour nos pauvres têtes agitées devant leurs écrans. C'est excellent, il faut en profiter pleinement ! Rien ne me met plus dans une énergie juste que ma pratique personnelle de yoga.

L'intention primitive - au sens des mathématiques, à l'inverse d'une fonction de dérivation - avec laquelle on monte sur notre tapis de yoga, est la chose la plus importante. Une phrase pour le dire, mais une décennie pour prendre la mesure de ses effets (pour ma part). Des personnes pourront réaliser exactement la même série posturale, être aussi bons élèves, appliqués tout ce que vous voulez...si l'un d'entre eux cherche à vivre une forme de paix intérieure, sa pratique physique prendra un autre trajet avec le temps que celui qui s'accroche à ses croyances initiales et résiste au changement. Des parcours comme ces deux catégories, j'en ai vu des centaines – le temps passe...

Si je tire le fil de ces archétypes, le premier pratiquant modifiera de l'intérieur sa pratique avec le temps, il acceptera de lâcher des croyances qu'il avait, d'idéaliser un ou des enseignants ou une approche de yoga en particulier, il sera suffisamment souple pour modifier sa technique pour qu'elle soit encore plus au service de son propre corps individuel. Il n'aura pas peur de faire différemment, tout en restant

reconnaissant de tout ce que chaque approche amène. Il sera peu propice à la blessure physique, peu importe ses qualités physiques de départ. Il développera écoute & liberté intérieure : c'est ce type de pratiquants qui feront souvent de bons enseignants. Inclusifs, compréhensifs, ouverts à ce que les élèves et la vie ont à leur apprendre.

Le deuxième archétype, femme ou homme, est extrêmement attaché à la forme de sa pratique car il a la mémoire des effets qu'elle lui a donnés dans le passé. Mais il peut y être si attaché, qu'il n'entend plus les messages de son corps, même lorsque celui-ci lui indique que sa technique corporelle n'est pas durable par exemple. Il est sur-attaché à ce que le yoga postural tel qu'il le pratiquait jusque-là lui a apporté et il ne voit pas que la pratique devrait être une pratique du présent. Rappelons que le terme « présent » est aussi synonyme de « cadeau ». Ce pratiquant donne trop de pouvoir à la forme, et sous-estime les intentions de fond. La **liberté intérieure** ne se conquiert pas en appuyant plus fort sur la pédale & en continuant à juger que l'on avance plus vite ou moins vite (qu'hier, que les autres etc.). Elle se goûte lorsque l'on comprend que l'on n'a jamais été pleinement aux commandes du

véhicule. Ceci est une *insight*, une expérience psycho-corporelle qui donne lieu à une mutation dans son rapport au monde et aux autres. On passe alors du contrôle, à une douce maîtrise. Ou comme disent mes profs, à la maîtrise de la non-maîtrise. Ce n'est pas du bla-bla, ce sont des expériences très concrètes au contraire. Ce deuxième pratiquant finira par se blesser, si ce n'est déjà fait, par entêtement ou par ignorance. Avec un peu de travail de remise en question, peut-être enseignera-t-il un jour sans faire trop de dégâts.

Dans une salle de yoga postural à Yoga Shala, ce n'est pas l'enseignant qui a le savoir au fond : c'est le corps de chacun qui dit la vérité dans l'instant. Nous sommes des enseignants-chercheurs qui guidons avec notre maturité et notre niveau de connaissances du moment. Nous évoluons sans cesse, notre pratique et notre enseignement également.



Le groupe des pratiquantes – début de l'été 2014 à Mysore (Inde)

Avec Saraswati Jois, fille de Sri K. Patthabi Jois, décédé en mai 2009.

Je décline toute forme de responsabilité quant à l'utilisation de la lettre qui suit. Chaque personne est entièrement responsable de ses actes et de ses choix.

La lettre d'affirmation

*à destination d'un supérieur hiérarchique, d'un patron,
mais avant tout, de soi-même*

Madame, Monsieur.....,
ou Cher/chère,

Je vous écris ce jour car j'ai plusieurs points à vous nommer. Je vous remercie de prendre le temps de me lire dans ma sincérité. J'arrive à une période de ma vie où je réalise que si la douleur est parfois inévitable, je ne souhaite plus vivre de souffrance inutile. Il paraît que l'on se la crée en grande partie, le saviez-vous ? C'est en travaillant sur moi que j'ai pris conscience de ce mécanisme.

J'ai décidé de prendre soin de moi, de mon corps, de ce que je

ressens, de mon énergie, de ma joie. J'ai décidé que j'étais la personne la plus importante pour moi à partir de maintenant, et loin d'être égocentré, je peux vous assurer que ce constat est le résultat d'une juste expérience de la vie et des autres. Rassurez-vous, je reste un individu tout à fait responsable. Peut-être même encore plus responsable. J'ai tellement envie que mon existence soit autant au service des autres, que de moi-même.

En vous le nommant aujourd'hui – et Dieu sait si c'est difficile - cela me permet de l'imprimer dans la matière : je ne veux plus me faire passer à la trappe à partir de ce jour (indiquer la date souhaitée). Je vous suis infiniment reconnaissant de me lire dans ce cheminement. Car nous partageons la même humanité.

J'ai décidé par la présente de vous faire la demande de me dégager du temps pour l'objectif que je poursuis : être heureux. Le temps c'est de l'argent, mais le temps c'est aussi la vie, ma vie, votre vie. C'est *gratuit*, c'est donné avec la naissance. Je me plais même à penser que

c'est ce qu'il y a de plus sacré, le temps.

J'ai décidé de pratiquer le yoga régulièrement et il se trouve que ça me prend du temps, mais cette démarche m'ouvre de telles portes intérieures, que ça en vaut la peine. Après-coup, vous savez je me sens en paix. À ma place. Je me sens chez moi, c'est très réconfortant et ça me donne foi en la vie et beaucoup d'énergie. Je suis meilleur en toutes choses ensuite, y compris dans mon travail. Car un travail fait sans plaisir, est-ce encore un travail qui en vaut le coût ?

Je souhaiterais que nous puissions échanger lors d'un rendez-vous sur les modalités me permettant d'aller vers cet objectif de temps, sans négliger mes responsabilités ni les tâches qui sont les miennes au vu de mon poste de..... J'espère qu'en tant que leader, vous saurez rester dans l'ouverture vis-à-vis de cette démarche qui, potentiellement, ouvre la voie à plus d'épanouissement au travail. Pour ma part, je ne ferai plus passer ça en second plan, vous l'aurez compris. Je souhaiterais donc que cette prise de rendez-vous puisse advenir d'ici le (date souhaitée).

Je vous remercie de m'avoir lu, je sais que ce courrier est atypique, peut-être même est-ce le premier dans le genre que vous recevez. Dans une société obsédée par « être la premier » du classement, ici j'ose être le premier pour moi-même. Car je crois avoir compris que la vie n'est pas un classement, ni une compétition. La vie est un cadeau devant lequel je m'incline.

Je vous prie

d'agréer.....

À

Le.....



Session de travail en individuel avec Serge Gastineau - Hiver 2021

C'est Catherine Bellières enseignante de yoga, qui prend toutes les images en même temps qu'elle enseigne !

Les sensations fortes

Plus une personne est déconnectée de son corps, plus elle aura besoin d'en passer par l'extérieur – par des activités à sensations fortes par exemple – pour se ressentir de l'intérieur. Car quoi de plus angoissant que de ne plus se sentir exister, même temporairement, au niveau corporel ? Le sentiment de soi est avant tout corporel dans l'histoire d'un

individu. C'est une base, un support primordial de déploiement de l'énergie et de la construction de la personnalité. En ce sens, je trouve que la porte d'entrée « postures de yoga » fut un coup de génie de certains maîtres indiens rencontrant l'Occident. Il s'est agi de rencontrer l'autre là où il en était. Et c'est toujours le cas aujourd'hui, avec cette prééminence du yoga postural.

Lorsque de nouveaux élèves arrivent en yoga, ils rencontreront pour certains leurs limites physiques certes, sujet que nous maîtrisons particulièrement à Yoga Shala à ce jour. Nous adorons travailler avec ce type d'élèves ! Mais ceux qui rencontrent une absence de sensations auront un tout autre chemin à réaliser. Peut-être serez-vous surpris d'apprendre que ce sont fréquemment des enseignants de yoga postural, souvent issus de formations modernes (sur le temps court). Quand je parle de « formations modernes », je veux dire par là qu'ils ont eu un diplôme mais n'ont pas entretenu une relation de supervision et de suivi au long cours sur une ou plusieurs décennies avec des enseignants référents, partageant avec eux leurs transformations. Ils ont « fait » une formation, et celle-ci a ensuite pris fin. Je sais que cela peut surprendre, mais **je rencontre énormément d'enseignants de yoga qui ne ressentent**

pas leur corps. Du moins pas sans le pousser dans des limites dangereuses. Heureusement, le corps dans sa vérité finira toujours par avoir le dernier mot. Une blessure est un moment très fécond pour un enseignant de yoga, tout dépend s'il accepte de se laisser modifier par l'expérience et d'ouvrir sa compréhension à des zones fraîches à sa conscience. Il s'agit de réveiller l'intelligence corporelle des zones qu'elle avait désertées.

Nous accueillons beaucoup d'enseignants qui ont outrepassé leurs possibilités physiques, et continuent de le faire, par ignorance la plupart du temps, par maintien défensif parfois. Nous travaillerons avec les premiers, seulement s'ils en formulent la demande explicitement.



*Prise de notes lors des enseignements oraux.
L'enseignement du yoga ne se résume pas à une série de
postures, si bien amenées soient-elles.*

Recevoir pour grandir

À la fin de l'été 2022, l'équipe de Yoga Shala de l'époque m'a offert un cadeau. Je ne m'y attendais pas du tout. Il y avait un cadre avec une illustration fleurie à l'intérieur et la mention : « **La créativité demande du courage. Matisse** ». Il m'a fallu 3 mois pour le sortir de son emballage, c'est à ce point-là que je suis mauvaise à recevoir. J'avais entraperçu le cadeau et remercié, mais je n'avais pas vraiment reçu le cadeau intérieurement. Je n'étais pas prête.

Trois mois plus tard, lors d'une journée froide et pluvieuse et sans trop y réfléchir, j'ai ouvert le paquet. J'ai sorti le cadre de son papier kraft, je l'ai accroché au mur de mon bureau et je suis restée debout 15 minutes à le regarder en chialant debout, comme une gamine. Des choses de l'enfance sont remontées, comme ce cahier de poésie que je tenais plutôt joliment vers 6/7 ans et qui suite à un vécu familial tourmenté avait tourné « au noir » si je puis dire. De poésie écrite il n'y eut plus jamais. Terminé.

Accepter de recevoir (de son équipe, de sa famille...), n'est pas quelque chose qui m'est familier. Je suis bonne à voir loin, travailler jour et nuit s'il le faut, faire sincère, structurer un plan, et écouter les doléances de chacun si besoin. Je suis un « *problem solver* » par nature. Recevoir...est un travail en cours, à l'état de jeune pousse. Plus j'avance et plus je réalise à quel niveau de maturité cela mène, de savoir recevoir. C'est savoir se tenir dans la zone, en se laissant traverser, sans rien faire. C'est **un vide d'action, et un plein d'être**. C'est aussi faire plus de place à l'autre. C'est tout à fait beau mais inconfortable. J'imagine qu'on peut progresser dans ce nouveau sport également, en le pratiquant régulièrement ?

Nous sommes tous en chemin.

Vers les parties enfouies de nous-mêmes. Celles qui sont les plus proches de notre essence unique.



Avec mon élève de yoga devenue enseignante : Mathilde (2021)

Quelle plus belle récompense que de voir le fil de la transmission se poursuivre ?

L'auto-dévalorisation

J'ai fait une pause dans l'écriture ce petit ouvrage, et au moment où je reprends l'écriture, je suis dans un moment de creux. J'essaie de rester à l'intérieur de ce creux, pour le connaître. Entendons-nous bien

ici, je n'encouragerai jamais le laxisme, c'est-à-dire la fuite. Ce que je prônerais si l'on me posait la question, ce serait le droit à **se relâcher intérieurement**. Ce sont deux choses bien distinctes. Ce midi par exemple, je me sentais « en tristesse » (tel un pays que je visite de temps à autre), et j'ai décidé de l'explorer. Je me suis assise et j'ai imaginé un dialogue entre moi et ma coach. J'ai imaginé qu'elle me posait un certain nombre de questions qui puissent me permettre de rester en contact avec cette tristesse le temps d'un rendez-vous imaginaire, afin que je reste dans ma vérité du moment. Sinon, comment savoir ce que cet état a à me livrer ? Je me suis auto-questionnée à voix haute. Ce qu'il en est ressorti est tout à fait surprenant. Non seulement ai-je identifié parfaitement le point exact qui me touche actuellement, mais ce n'est absolument pas ce que je me disais, tandis que je zonais à la surface de mes pensées. C'était très précis, et aussi très localisé dans le temps : je suis attristée car j'ai le sentiment de ne pas pouvoir soutenir le projet Yoga Shala autant que je le voudrais...car je suis en période d'examens pour mon diplôme à Paris ! C'est tellement simple, sauf que ce n'est pas du tout ce que je me racontais. J'ai une tendance naturelle (et familiale) à dramatiser. Du moment où la véritable information m'est venue, quelque chose dans mon corps s'est instantanément ouvert. J'ai senti de la

compassion pour le niveau de discipline quotidienne qui est le mien. J'ai aussi vu que j'avais posé dans les derniers jours des mesures extrêmement bien ciblées afin de pouvoir faire aboutir mes examens justement. J'ai vu...que j'avais fait au mieux de mes possibilités, et instantanément, la tristesse et l'auto-dévalorisation se sont éloignées, comme un mirage.

L'auto-dévalorisation est un phénomène qui fait peut-être joli sur le papier, invitant potentiellement à de l'empathie, mais qui se révèle en réalité très égocentré. Bref, comme tous les mécanismes de l'ego ! Moi-je, moi-je, moi-je, et pauvre moi-je. C'est une crispation interne, un ratatinement de l'être. Pour accompagner régulièrement des enseignants de yoga et des futurs enseignants sur l'axe de leur pédagogie, une personne qui entretient des schémas d'auto-dévalorisation sera paradoxalement très fermée aux feedbacks. Elle associe en général les feedbacks négatifs (ou pistes de progression, de leur petit nom plus exact) à sa valeur. Si elle ne décolle pas les 2 niveaux dans son expérience psycho-corporelle, elle restera fermée, n'évoluera pas. Elle sera dans l'affect, et non dans le travail. Or **je préfère travailler avec des gens....qui travaillent !** Elle confondra le fait de juger, avec la capacité à se donner

une vue de l'extérieur. Car on ne peut pas être en même temps au-dedans et au-dehors, sauf à se croire tout-puissant ! Toute personne qui croît, cesse de croire à sa toute-puissance ou à l'inverse à son impuissance. Elle ouvre la voie à sa propre puissance, celle qui donne autant de force que de souplesse. Autant d'assise, que de chaleur. Celle qui permet de se développer et de sortir de toute forme de victimisation.



Avec mon collègue américain Andrew Eppler, certains de ses élèves, et Sri B.N.S Iyengar

Sanskrit College, Mysore (Inde), 2020

Le cœur & la reconnaissance du bien

Je me sens très gâtée, et pourtant rien n'est parfait. Dans le sens où je vois au quotidien à quel point je suis une personne extrêmement

limitée. En ce moment par exemple, j'ai investi dans mon travail universitaire, et j'ai aussi beaucoup investi ma position d'enseignante (cours, stages, formations). Lorsque je bois un verre avec des élèves de yoga, il y a une distance entre certains et moi. Notamment les plus jeunes. Je la perçois, elle me rend un peu triste, mais c'est ainsi et j'ai aussi contribué à la créer. Lorsque l'on passe son temps exposé à enseigner, les gens ne vous voient plus qu'ainsi. Ils pensent que vous êtes une sorte de personnage d'Instagram dont leur mental fera une histoire : idéalisation, curiosité, crainte, récits, légendes ! (peut-être pour certains personnages en tous cas). J'apprécie beaucoup que quelqu'un vienne à ma rencontre, pour de vrai. Sans préjugés. Dans toute sa transparence d'être humain.

Mais voilà, comme je m'occupe de ma famille, de mes études à côté, je n'ai pas le temps de développer une autre relation avec mes élèves actuellement. J'accepte ce fait, je suis maman, ma journée est très courte et mon fils me demande énormément d'énergie. Mais j'ai aussi besoin de relations où les gens me voient juste comme « Flora » et non comme l'enseignante ou la dirigeante. Quel rôle asphyxiant si l'on y passe sa vie ! J'ai besoin d'échanger avec d'autres dirigeants, ou dans des

espaces sans aucun enjeu autres qu'amicaux. J'ai besoin de redevenir l'enfant que j'étais, de faire vivre cette enfant dans l'adulte que je suis. J'ai aussi besoin de changer d'air régulièrement, de voyager, de diversité. Si je ne respecte pas ces besoins – et ce fut le cas durant 3 ans avec le COVID – je fais des compromis très importants avec ma santé mentale. Je suis constamment sur ma réserve psychologique. C'est possible, mais pas durable.

J'ai découvert qu'**être dirigeant sur une décennie, c'était devenir un as à se respecter, tout autant qu'accepter parfois de se faire passer presque complètement à la trappe consciemment**, en situation de crise. Mais temporairement uniquement. J'ai découvert qu'il n'y avait pas de recette qui se répète, mais uniquement de l'écoute régulière à développer. Chaque situation est unique. J'ai appris à dénier tous mes besoins même les plus primaires (la faim, la soif, le repos), autant qu'à choisir de me faire passer avant toute chose par moment. Il faut savoir faire les deux. J'entends beaucoup la rengaine selon laquelle il faudrait toujours « se respecter ». Si l'intention est louable, cet impératif met une pression supplémentaire sur les personnes qui créent. Non, parfois on ne se respectera pas toujours son énergie, ponctuellement. Ce n'est pas un

échec. Si c'est le fruit d'un choix éclairé et localisé dans le temps, ça ne créera aucun conflit à l'intérieur de soi. On n'oubliera pas de se reposer, voilà tout.

J'ai appris à me respecter....même lorsque je me respecte moins. C'est toujours moi qui choisis pourquoi je le fais dans les deux cas, donc il n'y a aucun problème.

Je remarque que j'ai dévié du thème du « cœur ». C'est encore un sujet sensible, trop émotionnel. Pourtant, il pourrait être vécu plus simplement encore.

Je suis parfois en présence d'un élan simple mais puissant qui me fait nommer à quelqu'un que j'apprécie son travail, ou qui il/elle est. Il est plus facile de commencer à voir chez les autres. Combien de fois prend-on le temps de dire aux gens qui travaillent bien, ou qui nous écoutent, ou qui nous nourrissent, à quel point cela compte pour nous ? À quelle fréquence prenons-nous le temps d'apprécier toutes ces personnes qui par leur présence ou leurs actions contribuent à tenir la trame du monde ? À l'embellir ? Elles sont si nombreuses ! J'ai le

sentiment que c'est parfois trop rare, et que plus répandue est la tendance à râler. En 10 ans, j'ai développé un nouveau sport qui consiste à ouvrir ma sensibilité à la personne que j'ai en face. Notamment en lui disant tout le bien que je pense d'elle. Je ne me base que sur de la réalité, j'ai peur de lui dire, mais si je le sens....je le fais. C'est un endroit où je me suis aperçue que je retenais mon énergie, par conditionnement probablement. Aujourd'hui par exemple, ma comptable a répondu dans l'heure à mon e-mail alors qu'elle a accouché il y a 2 jours. J'ai trouvé ça tout bonnement incroyable et je l'ai remerciée pour ce geste. Hier, ma belle-mère a accepté d'accueillir mon fils 48h pour me permettre de passer mes examens. Il est très rare que je demande, n'ayant aucune famille personnellement pour m'aider, la demande d'aide est bien la dernière branche de l'arbre à laquelle je me raccroche. Elle a accepté, n'a rien demandé en échange. J'ai trouvé ça tout à fait extraordinaire. Peut-être penserez-vous que je me satisfais de peu de choses. Et bien, c'est la réalité. Ma pratique du yoga et de la vie m'ont amené à me satisfaire de très peu de choses. Pas par dépit non, mais par augmentation du spectre de mon appréciation pour tous les dons potentiels qui flottent en ce moment même dans notre air quotidien. Je n'invite pas à la gratitude automatique, parce que quelqu'un l'a dit dans un podcast de

développement personnel. La gratitude automatique, c'est comme la bienveillance autoproclamée : un vernis sur une réalité plus profonde qui pourrait être examinée plus attentivement. **J'invite au vivant, à l'instant, à ne retenir aucune énergie, à explorer chaque chose qui nous traverse.** J'invite à vivre pleinement le voyage de sa vie intérieure, quotidienne. Si un enseignement de yoga complet nous le permet, c'est formidable.

Le réenchantement du monde commence par le réenchantement de notre propre microcosme. Mais pour que ce processus s'enclenche, il est nécessaire d'apprendre à se connaître, par la pratique des choses.

Le cœur donc. Me dépasse. Je le crains autant que j'en suis curieuse. Je suis très lente sur ce chemin du cœur. Je reste terrorisée des chocs du passé, mais j'avance patiemment, comme vous sûrement, vers un peu plus d'ouverture. Favoriser ce chemin chez d'autres, par mes enseignements et divers accompagnements, fait intégralement partie de mon chemin de guérison. Toutes mes créations recèlent en leur noyau, une forme ou une autre de guérison. C'est ainsi. Peut-être que cela leur confère finalement une saveur particulière ?

De 2013 à 2018, j'ai enseigné le yoga. Ça fait donc 5 années au compteur, et des milliers de cours donnés. Durant tout ce temps, je n'ai jamais osé demandé une seule fois à un élève son avis sur mon travail. Quelle perte de temps avec le recul ! Je ne parle pas ici d'une recherche de validation extérieure afin de montrer au monde quoi que ce soit et de m'en sentir d'une certaine façon. Je parle d'une ouverture réelle à ce que l'autre me renvoie. Pour apprendre. Pour **oser apprendre**. Je me souviendrai toujours quand j'ai fait ma première demande. J'en ai eu l'estomac retourné toute une après-midi, dans l'attente. C'était insupportable, physiquement parlant. C'était comme si j'avais osé rouvrir la possibilité à l'autre de me blesser par ses mots. Je suis très résistante à tout type de douleur depuis mon accouchement qui fut très long. Une fois lancée dans la douleur, j'ai la résistance d'une marathonnienne. Je sais encaisser. Physiquement et émotionnellement, je suis un vrai bouledogue. Mais un seul mot de travers peut me dézinguer, surtout si l'énergie derrière est dissonante. Ma journée est terminée, retour au stand.

Lorsque j'ai enfin réceptionné le feed-back en question, c'était étonnant. Il m'a fallu des heures pour le digérer, être à l'aise avec.

Aujourd'hui je le relis, il était si simple que je ne vois pas où était le souci ! Mais à l'époque, tout se passait comme si j'avais pris un risque inconsidéré. La personne a nommé les points qui lui faisaient apprécier le travail ensemble. Et voilà....c'était tout – j'avais prévenu que je reviens de loin ! Ce premier pas a ouvert la voie à la fonte progressive de ma carapace, celle qui m'aurait indéniablement empêché de me développer en tant qu'entrepreneure car **ne sachant ni demander, ni recevoir**. Être entrepreneur, c'est être familier avec les relations humaines, la psychologie. Il y a de la psychologie partout où il y a de l'humain, même dans un sujet comme l'argent par exemple ! Aujourd'hui, après ce périple initiatique, je me sens vraiment bien plus en paix, que ce soit avec les feedbacks, ou avec l'argent.

Tout est devenu extrêmement simple.

La joie de vivre

Une élève me dit que j'ai oublié de souligner à quel point l'environnement Yoga Shala lui donnait de la joie. Je suis tombée des nues ! Je lui ai demandé : « mais comment faire ? Je ne m'en rends pas compte. On est comme on est, les gens verront bien ». J'imaginai la scène : « je tiens un centre de yoga que j'auto-proclame très chaleureux... ». Je trouve ça tellement ridicule, ce n'est pas à moi de le dire ! Cette expérience appartient aux élèves et aux enseignants. J'étais en panne sèche. Comme ça semblait important, je lui ai demandé de prendre le relais. Je partage ses mots, bruts et avec son accord :

« Quand j'ai poussé en juin 2021 la porte de Yoga Shala pour la première fois, je n'avais jamais pratiqué le yoga de ma vie. A part quelques vidéos sur internet pour m'étirer pendant le confinement, et des cours de gymnastique qui reprenait la forme de certains asanas, je parlais de « zéro ».

À force de me sentir si souvent anxieuse et stressée, j'étais persuadée que c'était « ma nature ». Mon diaphragme était contracté en permanence, et j'étais quotidiennement préoccupée. Après 5 ans d'études et 4 années de vie professionnelle, j'avais déjà des douleurs aux cervicales et aux épaules, et une cyphose dorsale.

Dès les premiers cours avec Flora, j'ai senti que j'avais ouvert la porte sur un univers beaucoup plus vaste que ce que j'avais pu imaginer jusqu'alors. La clarté des indications physiques, les apports philosophiques et l'approche personnalisée des enseignements m'ont tout de suite rassurée, et nourrie.

Chaque fois que je sors du Shala, je repars avec un regard nouveau sur ma pratique, et plus globalement sur ma façon d'être aux autres et à moi-même. Au-delà de cette richesse, chaque instant passé dans ce lieu est source de joie, de confiance, de rires francs et de chaleur humaine. Cela vient des enseignantes et aussi de la communauté d'élèves. Ici personne n'arrive ou ne repart les yeux rivés sur son portable. Les sourires et les discussions fusent, des amitiés se lient. On sait qu'on n'est pas là par hasard, et qu'on sera là encore longtemps.

Découvrir Yoga Shala, l'enseignement de Flora Trigo et celui de son équipe a littéralement changé ma vie. Ma posture physique a considérablement évolué en seulement un an et demi : je ne suis plus voûtée, mes épaules sont plus mobiles et ne me font plus mal, mon endurance et énergie physique se sont beaucoup améliorées. Plus important encore : je me sens profondément apaisée.

Je ne remercierai jamais assez Flora pour tout ce qu'elle offre à chaque personne qui lui accorde sa confiance. »

Maud, 29 ans, élève depuis 1,5 ans.



Lors d'une conférence en 2022 - quoi de plus enthousiasmant que d'échanger avec les élèves ?

C'est passionnant.

Et vous, qui êtes-vous ?

Je ne vous connais pas, ou si peu. Je ne sais pas ce que vous êtes venu chercher dans ce petit ouvrage qui décrit l'anecdotique pour en faire valoir une part d'universel : entre les deux, s'ouvre potentiellement l'opportunité d'un dialogue tout à fait intéressant.

Je ne vous connais pas. Je ne connais pas votre intérêt personnel pour le yoga. Êtes-vous pratiquant ? Êtes-vous enseignant ? J'ignore ce qui vous anime profondément, ce que vous souhaitez créer ou laisser dans ce monde, mais je serais ravie de l'apprendre – **mon e-mail est sur la première page du livre, vous êtes les bienvenus pour en faire bon usage.** Je fais entièrement confiance à la vie pour organiser les rencontres qui feront du sens. De ma place, je peux juste être moi et attendre de voir ce que ça donne. Car vous l'aurez compris, je ne cherche pas à toucher le monde par une quelconque manœuvre de séduction cachée. J'ai choisi d'embrasser une posture de vérité, intérieurement et

en société. Elle me permet une vie humaine à ma manière, avec sa coloration unique. Elle n'est pas toujours facile, mais telle une robe sur-mesure que l'on aurait ajustée méticuleusement pli par pli, j'ai appris à savoir la porter.

Et vous, qui êtes-vous et que cherchez-vous ?

Que retiendrez-vous de ces pages ?

Je serais ravie de vous lire.

Flora Trigo, Décembre 2022

YOGA SHALA RENNES

Centre de yoga depuis 2015

1 avenue 41^è régiment infanterie

35000 RENNES