Céline Delage

Mémoire de fin de Formation à l'Enseignement du Yoga 2016/2020
animée par Marina Margherita,
formatrice à l'Institut Français du Yoga

Yoga,
quête de sens
et
cohérence de l'engagement

A mon frère,

Yoga, quête de sens et cohérence de l'engagement

Introduction p.3

I. L'entrée dans le Yoga

1. Définition et premiers pas p.4
- a) Qu'est ce que le yoga ?
- b) Yoga et société
- c) Comment je suis venue au yoga ?

2. Un travail d'investigation se met en place p.6
- a) Constat de nos difficultés : obstacles et sources de souffrances dans notre vie
- b) Obstacles et sources de souffrances à travers la pratique du yoga
- c) Ma rencontre avec le yoga

II. Les outils sur ce chemin d'évolution

1. Des concepts à la pratique p.9
- a) STHIRA SUKHA : être bien installé dans la posture, être bien installé dans la vie
- b) ABHYASA VAIRAGYA : engagement dans la pratique et détachement
- c) ISHVARA PRANIDHANA : lâcher prise et qualité de l'engagement dans la vie

2. L'engagement dans la pratique du yoga nous libère de nos conditionnements et permet le changement p.13
- a) Prendre en charge nos conditionnements
- b) Le discernement par la pratique du yoga : dialogue entre corps et mental
- c) Du changement à l'engagement

3. Les outils du Yoga face aux obstacles dans la vie : illustration p.17
- a) Constat des difficultés
- b) Faire face aux difficultés
- c) L'engagement dans le yoga comme support sur le chemin de la vie

III. Cohérence entre l'engagement envers soi et l'engagement dans la cité

1. L'engagement sur le chemin du yoga indissociable de l'engagement dans sa vie et dans la Cité p.21
- a) Attitudes relationnelles vis à vis du monde extérieur et vis à vis de soi
- b) Se sentir concerné et se positionner en cohérence avec ses valeurs
- c) Notre pouvoir d'action : interroger notre mode de vie pour se positionner

2. Mon engagement dans la transmission des valeurs du yoga par son enseignement p.28
- a) Le rôle du professeur dans la transmission des valeurs du yoga
- b) Pourquoi cette formation et pas une autre ?
- c) Quelle posture en tant qu'enseignante ?

Conclusion p.32
Remerciements p.33
Annexes

INTRODUCTION

Depuis toujours, la quête de sens et de cohérence sont au coeur de ma réflexion, de mes choix et de mes actions. C'est donc tout naturellement que j'ai désiré travailler sur cette thématique. Par ce mémoire, je souhaite montrer comment le Yoga, la quête de sens et l'engagement sont intimement liés.

Mon travail s'appuiera sur les YOGA SUTRA de Patanjali [1].

Pour cela j'aborderai tout d'abord comment la pratique du Yoga, en réunifiant corps et mental, influe sur notre vie quotidienne ; comment elle rend plus claire la conscience des obstacles et de nos sources de souffrance, et nous guide dans notre quête de sens.

Puis je montrerai comment le chemin d'évolution et de transformation personnelle qu'est le Yoga nous libère de nos conditionnements et nous permet d'être pleinement acteur de notre vie.

Pour finir nous verrons comment le travail de réflexion induit par les valeurs du Yoga nous engage davantage, nous confronte plus en profondeur à notre humanité, améliore notre relation à nous-même et avec ce qui nous entoure.

1 YOGA SUTRA : « Perles reliées par un fil », aphorisme. Texte de référence écrit par Patanjali au 4è siècle après J.C. Son enseignement a été transmis de maîtres à élèves, en sanskrit, jusqu'à nos jours et fait autorité.

I. L’entrée dans le Yoga

1. Définition et premiers pas

a) Qu'est ce que le Yoga ?

Les 3 premiers aphorismes du Yoga Sutra annoncent que le yoga est un processus de purification de ce qui voile ou encombre la clarté de l’esprit.
La pratique du yoga est un temps que l’on s’accorde, où l’on est présent et disponible à ce qui est et ce qui se passe en nous, à ce que l’on fait.

YOGA signifie joindre, unir. Dans la pratique du yoga, le corps et l'esprit sont réunis par l'intermédiaire de la respiration. Le yoga vise l'harmonie de l'être dans sa relation avec lui même et aux autres. Face à un état ordinaire où règne confusion et déséquilibre, où l’on s’identifie à nos émotions.
La pratique du yoga permet « l'orientation complète, la canalisation et l'apaisement des activités fluctuantes du mental » : YS I.2
La démarche du yoga est une progression vers la connaissance.
L’état de yoga est l’installation de la personne dans la partie la plus profonde de soi. La finalité du yoga aboutit à l'état déconditionné, l'état de pure conscience.

L'ASANA signifie position assise par excellence. Dans le yoga, il s’agit d'une posture consciente du corps dans l'espace, du fait d'habiter son corps, même en mouvement, dans la dynamique de la posture. C'est aussi l'assise dans n'importe quelle posture et bien sûr dans la vie en général. La posture au sens large est donc la façon d'appréhender, de regarder avec discernement les situations de la vie et de se positionner de manière stable.

Là où le bouddhisme est une religion, le yoga est une philosophie de vie.

b) Yoga et société

Extrait de la table ronde animée par notre groupe de formation à l'initiative de notre formatrice Marina Margherita :

« L'image du yoga est associée aux postures et à une idée de performance physique plutôt qu'à une philosophie.
La floraison de méthodes de yoga plus ou moins académiques n'aide pas le public à se faire une image claire et précise de ce qu'est véritablement le yoga enseigné par les grands maîtres indiens.
Dans de nombreux cours la dimension spirituelle est absente, le coté marketing étant plus développé.

Au mieux le yoga est présenté comme le moyen de trouver un sens à sa vie, mais sans qu'aucune référence aux textes ne soit faite. Il en est de même pour la méditation, elle aussi déclinée sous diverses formes plus ou moins sérieuses.

Cette popularité du yoga, même si elle présente les risques de dilution des valeurs authentiques traditionnelles, a le mérite de le sortir de la confidentialité, de montrer qu'il n'est pas l'apanage d'une poignée d'illuminés et qu'il a de nombreux avantages applicables dans la vie de chacun. En étant proposé dans les associations, il touche un plus large public.

Quelle que soit la démarche d'approche, on constate de la part du public une prise de conscience de son besoin de vivre mieux, d'apaiser ses souffrances physiques ou mentales, de préserver du temps pour soi. Comme le dit Patanjali, cette prise de conscience est la première étape vers la libération ».

c) Comment je suis venue au yoga ?

Danse, natation, gym, ou marche, j'ai toujours eu une activité physique.
Pendant 5 ans j'ai été gérante d'un salon de thé et je me rendais dans une salle de sport. J'étais ainsi toute la journée dans une activité intense et je ressentais de plus en plus le besoin d'une pratique opposée. Colette, une cliente et collègue de ces cours de gym, m'a parlé des cours de yoga de Jean-Claude Arthur.

A la fin du 1er cours que j'ai suivi avec ce professeur, il y a plus de 10 ans, j'étais stupéfaite de la différence entre mon ressenti corporel et mental avant et après la séance, alors que j'estimais n'avoir « pas fait grand-chose ». Lors de ces premières séances, j'ai vécu une réappropriation bienveillante et un apaisement de mon corps et de mon mental. Je déposais fatigue physique et mentale et repartais régénérée.
Le bien-être ressenti à chaque fois était tel que je n'ai plus quitté le yoga.

2. Un travail d’investigation se met en place

Dans la pratique du yoga, la régularité a des conséquences profondes qui vont bien au-delà du bien-être ressenti.

a) Constat de nos difficultés : obstacles et sources de souffrances dans notre vie

En nous permettant de devenir plus conscient, le yoga lève le voile sur ce qui dans notre vie ou **notre façon de fonctionner génère de la souffrance**.
Nous sommes confrontés à des **obstacles**, cités dans l’aphorisme I.30 : la maladie, l'apathie mentale, le doute, l'illusion, la léthargie physique et mentale, l'addiction, l'erreur de jugement, le manque de persévérance, l'instabilité. Ces obstacles provisoires créent une dispersion mentale, un manque de conscience dans l’action, de discernement qui empêche d’être relié à notre être profond. L’importance est alors donnée à ce qui éloigne notre esprit de notre être intérieur. Cela induit un déséquilibre psychologique et une méconnaissance de soi.
D’autre part, Patanjali identifie dans l’aphorisme II.3 les **5 causes de souffrances** auxquelles nous sommes confrontés : la méprise, l’égotisme, l’avidité, l’intolérance, la peur de mourir et toutes les peurs qui en découlent. Ces sources de souffrances font parties de l'être humain. Elles colorent notre vision de la réalité.
La 1ère, la méprise, est le vivier des 4 autres. La méprise fondamentale qui nous habite depuis la naissance est celle de prendre l’impermanent pour le permanent, de nous identifier à notre propre forme physique et mentale en voulant la conserver à tout prix. Elle nous fait agir de façon répétitive et reproduire des situations passées, pour préserver, figer notre forme initiale, originelle.
Nous vivons alors dans une sorte de méprise que la vie doit être un bonheur et on avance, en ayant cette attente. C’est un conditionnement source de souffrance.

Le doute, un des obstacles, empêche le choix, l'engagement, l'action pour aller vers un but. Pour avancer, il faut accepter de perdre pour gagner et accepter de ne pas tout avoir. Notre **ego** est une des 5 sources de souffrance : trop fort, il nous empêche d'aller vers notre désir et servir notre engagement. Cela demande sagesse, clarté mentale, et confiance dans l'énergie de vie, pour pouvoir sereinement choisir.

Le conte « Obstacles » montre que les expériences de la réalité sont là pour nous permettre de nous libérer. *ANNEXE N°1*
Nous verrons en partie II.2 comment cette libération se met en place.

b) Obstacles et sources de souffrance à travers la pratique du yoga

Comment vit on une difficulté à prendre une posture ? Comment réagit-on face à nos limites ? Sommes-nous bienveillant vis-à-vis de nous-même ? Déçus ? En colère ? Se compare-t-on aux autres ? Forçons-nous sur nos membres ? Bloquons-nous notre respiration ? Ou au contraire nous appuyons-nous sur elle comme sur un support ? Relâchons-nous toutes les parties du corps inutiles à celles sollicitées par la posture ?

Lors des cours que j'ai donnés, j'ai pu observer que tous les élèves ne ressentent pas forcément le positionnement de leur corps tel qu'il est réellement. La façon dont ils le placent, le stabilisent, est perçue différemment par chacun. Certains pensent avoir le dos droit alors qu'il ne l'est pas, pensent faire le mouvement comme il est guidé mais le font autrement, prennent un petit écart de jambe là où un grand est suggéré...
J'ai également constaté la différence entre la manière dont certains habitent leur corps en début et en fin de séance : la détente des visages selon telle indication, une meilleure ampleur de la respiration selon une autre, une stabilité trouvée. J'ai aussi observé le visage contracté d'un élève qui ne s'autorise pas à sortir de l'assise ou à adapter une posture dans laquelle il n'est pas confortable.
La proprioception ainsi que la disponibilité du corps et du mental sont propres à chaque élève. Il est saisissant de voir, sur autre que soi, les effets de la pratique du yoga et d'entrevoir la richesse qu'elle peut apporter au long cours.

Comme dans la vie, chacun a ses limites, ses obstacles. La pratique nous y confronte. Ce que l'on vit lors d'une séance, les difficultés avec lesquelles on entre dans une posture, les résistances du corps ou de la respiration, les adaptations que l'on apporte ne concernent pas que le corps. Par le renouvellement de cette expérience à chaque pratique, elles opèrent aussi sur notre mental. Des parallèles entre ce que l'on vit pendant la pratique et dans notre vie apparaissent alors.

c) Ma rencontre avec le yoga

La pratique du Yoga a été pour moi une révélation et une rencontre.

Lorsque j'ai commencé à suivre les cours de yoga, je n'ai pas été confrontée à des obstacles physiques mais à une limite mentale. Je n'arrivais pas à méditer. Une incompréhension m'est vite apparue : « Pourquoi perdons nous ce temps en fin de séance ? A la place on pourrait « faire » plus de postures ». Au tout début, je ne sentais pas ce qu'était la méditation et je l'idéalisais. Ou plutôt, je ne savais pas « ne rien faire, ne rien attendre », seulement être à l'écoute, disponible. Une telle attitude était à l'opposé de mon vécu et de mon conditionnement familial. J'étais assaillie par mes pensées, la liste des choses à faire après le cours. Et puis un jour, en assise de fin de séance, alors que je ne m'y attendais pas, le méditation m'est « tombée dessus ». Ce jour là j'aurais aimé rester en état de méditation des heures !

Entendre « revenir vous concentrer sur votre respiration à chaque fois que vous prenez conscience que vos pensées vous emmènent ailleurs, c'est déjà méditer » a désacralisé « La Méditation » et me l'a rendue accessible.

En effet, malgré les dispersions récurrentes du mental, dès lors que l'on ramène notre attention sur le corps et la respiration, on est déjà en méditation.
J'ai compris que le mental agit de même pendant la pratique. Il peut nous emmener en dehors de la sensation de la posture que nous sommes en train de réaliser, mais le mouvement et la synchronisation avec notre respiration nous ramènent en nous, au présent. Cet exercice d'aller-retour pose les bases de notre capacité à orienter notre mental plutôt que de nous laisser envahir par lui.

Autre limite : au début, je pensais « bien faire » les postures, puis au fils des pratiques, je suis passée de les « faire » à les découvrir puis je les ai investies, expérimentées au travers de mes sensations. Dans certaines, j'ai trouvé plus d'aisance, dans d'autres plus d'ouverture ou d'espace. Certaines que je n'appréciais pas me sont devenues surprenantes, d'autres agréables.

J'ai compris alors pourquoi il n'y avait pas de « cours de niveau ». On peut effectuer une posture comme sur une photo de magazine sans pour autant être présent à ce qui se passe en nous en terme de sensation physique et mentale. Un même cours peut donc regrouper débutants et initiés car l'expérimentation des postures est propre à chacun et infinie.

Au fil d'une pratique régulière j'ai développé une inimité avec le yoga qui est devenu indispensable dans ma vie.

J'ai découvert que c'est une façon de travailler sur soi différente de la thérapie analytique que j'ai longtemps pratiquée. C'est une approche complémentaire, qui au lieu de passer par le mental, passe par le ressenti, la connexion à l'essentiel : être et se sentir vivant.

Quelle que soit la raison qui nous amène au yoga, nous ne sommes pas seul face à nos difficultés.
Finalement se pose la question dans la pratique du yoga comme dans la vie : suis-je prêt à faire face aux difficultés, les regarder, les accueillir et évoluer avec elles ? Vient alors la question de l'engagement.

II. Les outils à disposition sur ce chemin d'évolution

Patanjali propose des outils pour nous accompagner dans notre quête de sens et sortir de ce qui ne nous convient plus.
Notre posture dans la vie influence le choix de nos postures sur le tapis et la manière dont nous les pratiquons. Et vice versa.
Pour cela, j'ai choisi de vous présenter les outils qui m'accompagnent au quotidien. Ils sont pour moi aussi utiles dans la pratique du yoga que dans la vie.

1. Des concepts à la pratique

Le premier concept STHIRA SUKHA représente les 2 qualités de la posture de yoga, le second ABHYASA VAIRAGYA met en avant le moyen d'orienter le mental et le troisième ISHVARA PRANIDHANA renvoie à une attitude spirituelle dans le yoga comme dans la vie.

a) STHIRA SUKHA :
être bien installé dans la posture pour être bien installé dans la vie

STHIRA signifie se tenir debout stable et ferme. Il y a dans ce principe l'idée de socle, d'ancrage fort, de vigilance, de constance et de persévérance calme, résolue et durable. Il s'agit de ce sur quoi je peux m'appuyer, ce que je connais de moi, ce que j'ai expérimenté pour avancer. La motivation découle des appuis, socle de nos résolutions.
Symboliquement STHIRA fait référence à ce qui se tient permanent en nous : notre être intérieur. Il y a l'idée d'habiter la posture.
Ce concept peut être représenté par une montagne, une tortue, ou encore le fond de l'océan, les racines et le tronc d'un arbre : tous restent stables dans la tempête.

SUKHA signifie aisance, confort, légèreté, plaisir, relâchement, fluidité, « espace heureux ». C'est l'idée de créer un espace bénéfique pour habiter consciemment son corps, y faire circuler la respiration afin de dissoudre les tensions et contractures musculaires, tenir une posture dans laquelle on est bien établi et dans laquelle on peut demeurer.
Symboliquement SUKHA fait référence à l'aisance de la création, l'infinité de déploiement des formes : la réalité.
Ce principe peut être représenté par un nuage, un oiseau.

STHIRA et SUKHA sont les deux qualités de la posture et s'interpénètrent. Elles sont indissociables : l'une réalise l'autre. La fermeté ne peut exister sans l'aisance. On est stable dans une posture avec une vigilance tenue dans le temps et un relâchement des tensions.

Dans la pratique de yoga, STHIRA serait tendre vers la forme idéale de la posture en répétant un mouvement jusqu'à la limite de l'endurance, choisir des postures difficiles ou encore des postures

debout. SUKHA serait aller vers des postures adaptées, préparer et compenser les postures, s'arrêter avant d'être géné, choisir des postures agréables ou encore allongées.

Chaque posture est une recherche des deux principes en même temps.

Lorsque nous avons **le choix des postures**, nous les choisissons en fonction de ce que nous sommes à un moment de notre vie, de ce que nous recherchons ou dont nous avons besoin.
Ainsi **la manière** dont nous pratiquons nous donne des clés de compréhension sur notre posture dans la vie. Observer comment l'on pratique, l'on vit la posture et ses effets, nous apprend sur notre fonctionnement, sur la relation que nous entretenons avec la difficulté, le plaisir, le confort, la souffrance...

Dans la pratique du yoga, **« l'effort juste »** est un élément important lié à STHIRA SUKHA. L'engagement corporel et mental se réalise dans les postures par l'intermédiaire de la respiration et nécessite une discipline qui perdure dans le temps. La notion de « l'effort juste » est une recherche à long terme. L'intégration qui sera faite dans le corps aura une répercussion sur le mental.

Le corps devient un instrument de connaissance de soi dès lors que l'on est vraiment dans STHIRA SUKHA. Etre dans une intention avec son corps dans les postures a un effet sur le mental et une résonance sur notre posture dans la vie. Passer par le corps discipline le mental.
Ces allers-retours permanents entre expérimentation de STHIRA SUKHA dans la pratique de yoga et situations de vie permettent de prendre conscience de nos fonctionnements et donc d'évoluer.
Pour moi, « être fermement installé dans un espace heureux » signifie tenir compte de notre être intérieur et de la réalité dans notre pratique du Yoga comme dans la vie. L'expérimentation de ces 2 éléments permet de trouver l'équilibre, l'harmonie dans **notre engagement sur le chemin du yoga et de la vie.**

b) ABHYASA VAIRAGYA : engagement dans la pratique et détachement

La démarche proposée par Patanjali pour canaliser le mental repose sur la dualité complémentaire ABHYASA et VAIRAGYA qui conjuguent l'engagement dans la pratique et le détachement : les 2 moyens pour être installé dans l'état de yoga.

ABHYASA signifie la pratique assidue, l'effort dans la durée, la régularité, aller vers le soi mais avec qualité, l'engagement à retourner à la source. C'est à dire tout ce qui est entrepris pour favoriser l'orientation claire et paisible du mental, quelles que soient les résistances, les conditionnements de dispersion pour les remplacer par des conditionnements d'orientation de l'esprit par le biais des sens. Par la discipline et la répétition on est amené, de manière sensorielle, à orienter notre mental. Cet engagement ne doit pas être réduit à la seule pratique des postures.

VAIRAGYA signifie le détachement, le non-faire, le dé-passionnement expérimenté profondément, être capable de faire un choix et lâcher prise : être responsable, ne pas se laisser diriger par l'objet mental mais être réellement relié à ce qui est essentiel. C'est une posture mentale qui nécessite une fermeté intérieure et permet de contacter ce qu'il y a de plus profond et permanent en nous. VAIRAGYA permet de sonder l'état des espaces découverts grâce à ABHYASA.

Ces 2 concepts sont en équilibre permanent.
L'écueil d'ABHYASA est l'excès de volonté, le fait de remplir. VAIRAGYA est le mouvement de recul, la prise de conscience qui permet d'être dans le présent. Et VAIRAGYA doit être alimenté par ABHYASA.
Pour moi, ABHYASA renvoie à SHTIRA. Tout comme SUKHA vient équilibrer SHTIRA, VAIRAGYA vient adoucir la posture mentale et physique de ABHYASA.

Dans la pratique du yoga, les postures d'équilibre sont un terrain d'expérience privilégié. Elles nous ancrent dans la perception de l'instant présent et répondent à un désir de dépassement, d'élévation, de prise de risque. Bien que ces postures nous confrontent à une déstabilisation, le sentiment de légèreté et d'aisance qui apparait au fil des pratiques permet de pressentir une liberté plus grande.
Les notions d'ascèse et d'engagement, ABHYASA prennent tout leur sens dans la pratique de ces postures : il faut en effet ardeur, discipline et ténacité pour persévérer dans la pratique et, parfois, atteindre son but. Mais le détachement, VAIRAGYA doit aussi intervenir car à trop « vouloir », on bloque la circulation de l'énergie, on tente d'immobiliser le corps sans lui laisser sa respiration naturelle.

> Le danger du yoga est de vouloir mettre un voile de tranquillité, de détachement alors que les émotions n'ont pas été reconnues en tant que telles. Les résistances physiques révèlent des résistances mentales. D'où l'importance de la pratique qui permet d'exprimer les émotions, offre des moments de lucidité, à travers le corps, la respiration, la méditation.

c) ISHVARA PRANIDHANA : lâcher prise et qualité de l'engagement dans la vie

Sutra II.32 : « Ne pas rechercher les fruits de l'action tout en faisant aussi parfaitement que possible ce que l'on doit faire » dans la pratique et dans tous les actes du quotidien **est une quête spirituelle qui nécessite engagement.**

ISHVARA PRANIDHANA signifie adhérer à ce que la vie nous amène, s'ouvrir en confiance et humilité à un Grand Tout, plus vaste, dont nous faisons partie et qui nous dépasse : l'Univers, la Vie, un Dieu, en qui l'on s'abandonne. C'est un dépassement de soi qui permet d'atteindre l'état de yoga, un acte de foi non découragé par les obstacles et une capacité à se dévouer à quelque chose, qui dépasse notre cellule personnelle.

Cela correspond à l'engagement, trouver un sens à sa propre vie, réaliser son propre devoir au sens large, à partir de ce que l'on est, de ce qu'est la réalité, au service d'un objectif plus collectif (pas forcément humanitaire).
Ce concept signifie également « adopter une attitude de décontraction par rapport à ce que nous pouvons faire, accepter de ne pouvoir tout comprendre ou maîtriser ».
Le lâcher prise n'est pas l'abandon mais seulement prendre du recul et arrêter de s'acharner. Il s'agit de se laisser porter par le courant de la vie plutôt que de résister. Alors on devrait pouvoir se dire :

« Je ne suis pas seulement ce que je suis en train de vivre,
c'est un moment, une situation, je ne suis pas que cela.
Je ne suis pas uniquement mon mental changeant,
je suis aussi un être profond permanent ».

Cela sous-entend d'être conscient dans chaque situation de ce qui dépend de nous ou pas.
Le Dragma, texte spirituel indique une limite : « Mieux vaut accomplir de façon imparfaite son propre devoir que d'accomplir de façon parfaite le devoir de quelqu'un d'autre ».

En général, dans notre société et notre éducation, le résultat de notre action est plus valorisé que la façon dont on la réalise, « c'est le résultat qui compte », « tous les moyens sont bons », « la fin justifie les moyens ».

Au contraire dans le concept ISHVARA PRANIDHANA l'important est l'attention, la présence, la qualité de **l'attitude intérieure au moment où j'agis** et non pas le résultat attendu. Cette relation à quelque chose d'extérieur peut nous amener à dépasser les limites de l'ego. La satisfaction pour soi-même n'est plus au premier rang, on se rapproche de notre être profond.

La pratique du yoga et de la méditation permet d'apprivoiser l'égo, de le relier à ISHVARA PRANIDHANA, de le transformer en une conscience plus élargie qui est l'état du yoga et révèle notre conscience intérieure. La régularité de la pratique permet de créer des espaces pour cela et nous aide à observer notre état mental qui peut être un obstacle.

Les outils utilisés dans la démarche du yoga permettent **un état intérieur et une dimension spirituelle** que n'apportent pas les activités sportives.

Pour moi, ISHVARA PRANIDHANA se réfère à la spiritualité.
Ce n'est pas une religion à laquelle on se soumet mais une foi en La Vie, qui nous porte et nous soutient, vers laquelle on revient lorsque l'on doute, que l'on est perdu ou ne comprend pas le sens des épreuves qui nous arrivent. Cette confiance en la vie permet l'acceptation.
Je m'y sens particulièrement reliée dès lors que je me retrouve au milieu de la beauté et de l'intelligence de la nature, au coeur de la paix qui y règne et qu'elle nous transmet, et aussi de la puissance et de la force qu'elle révèle en nous.

La libération que permettent ces 3 outils STHIRA SUKHA, ABHYASA VAIRAGYA, ISHVARA PRANIDHANA n'est pas immédiate. Ils interagissent entre eux au fur et à mesure de l'expérimentation par la pratique du yoga. Cela suppose l'engagement dans une pratique régulière et évolutive. La libération parvient à notre conscience par petites touches au cœur des allers-retours entre pratiques sur le tapis et situations de vie jusqu'à devenir plus clairs, puis évidents.

2. L'engagement dans la pratique du yoga nous libère de nos conditionnements et permet le changement

La libération qui va s'opérer au moyen des outils vus précédemment passe par la prise en charge de nos conditionnements, par le discernement et l'engagement. Comment ?

a) Prendre en charge nos conditionnements

Comme le conte « Obstacles » (*ANNEXE N°1*), l'aphorisme II.18 nous dit : « La réalité que nous percevons n'est là que pour nous servir de terrain d'expériences, [...] agréables et désagréables, et s'en détacher, s'en libérer ». D'où l'importance du discernement pour avancer.
Il est important d'apprendre à faire la différence entre notre perception et la réalité elle-même. Le travail de recherche dans les postures et la méditation permet d'en prendre conscience et de faire preuve de discernement.

Nous sommes influencés par des conditionnements sociaux, culturels, environnementaux, éducatifs, familiaux et par notre passé. Profondément ancrés dans notre mémoire, conscients ou non, ils influent sur nos comportements et agissent sur notre présent jusqu'à ce que le discernement nous permette de distinguer ce dont on a hérité de ce qui nous appartient.

Nos conditionnements, sources de souffrance sont pourtant utiles à notre évolution.

L'objectif est de **reconnaître la part de notre héritage transgénérationnel** pour sortir du fonctionnement automatique en prenant la responsabilité de nos actes et de notre vie sur terre. Quels que soient nos attachements, il est important de les vivre consciemment et de **choisir de les transformer ou pas**. Il ne s'agit pas de n'être attaché à rien ni personne, mais de passer consciemment d'un conditionnement dépassé à un nouveau, puis un autre, etc. Ce « mouvement » conduit à plus de liberté, en restant souple, comme lors des pratiques de yoga, il permet de faire ce tri, nettoyer le mental et nous amène à l'essentiel. Il est question de trouver « l'effort juste », une autonomie par rapport à ce qui nous a été transmis, nous a impacté. Le travail de discernement est important tout au long de notre vie pour se rapprocher de notre être intérieur dans nos choix de vie. L'équilibre se situe entre fermeté (STHIRA) et détente (SUKHA) et est en constante appréciation.

b) Le discernement par la pratique du yoga : dialogue entre corps et mental

La pratique du yoga déconditionne notre rapport au passé. C'est un terrain d'expérimentation et d'intégration du discernement par le corps.
En prenant et reprenant la posture, je fais un travail d'adaptation, d'investigation. L'expérience passée est là mais on trie, on dépose ce qui est ancien pour créer un nouvel espace. L'emprise de notre passé qui nous a conditionné à vouloir revivre telle expérience ou éviter telle autre est alors libérée. La pratique permet de lâcher le contrôle, de ne pas s'accrocher et de s'ouvrir à l'improvisation.
Aujourd'hui la situation n'est pas ce qu'elle était par le passé, nous-même sommes différents, donc nous pouvons vivre la même expérience autrement. Cette lucidité peut aussi nous aider à avoir un autre regard sur l'expérience passée.

Dans un premier temps, il est important d'identifier **d'où l'on part**, notre état mental. Il est nécessaire de faire un état des lieux de nos sensations corporelles, de notre souffle, d'accepter nos limites, sans les modifier, avant de se mettre en mouvement. Alors, un espace s'ouvre.
L'attention portée à la synchronisation entre mouvements et respiration unit le corps et l'esprit que l'on a tendance à vivre de façon séparée. Elle rend accessible et développe la conscience de l'un et de l'autre.

Une attitude intérieure s'installe par le biais des postures dynamiques à travers le diagnostic de notre état initial, la recherche de confort et en même temps celle de repousser les limites. Cela permet de progresser. Le yoga est la présence à l'action qui développe la capacité du mental à canaliser son attention sur un objet mental, puis sur un autre, puis un autre...
Les postures statiques permettent de les habiter pleinement dans le temps, de lâcher prise. L'asymétrie est importante car elle nous confronte à des différences, des instabilités. Le changement est déstabilisant.

Il s'agit d'observer quelles parties du corps peuvent être relâchées, quelles tensions sont superflues, et d'introduire par le souffle un espace de confort dans l'effort entre STHIRA ET SUKHA. L'effort juste permet l'adaptation selon ses capacités et ouvre ainsi des zones jusque là figées, qui apparaissent alors comme nouvelles et vivantes dans le corps. Cela permet à l'énergie de mieux circuler, de proscrire tout effort violent : de se respecter.

On se donne alors les moyens d'apprivoiser une posture difficile, un enchaînement en créant les étapes intermédiaires permettant des axes de progrès.

Autre élément qui contribue au discernement par le dialogue entre corps et mental
Lorsqu'on cherche à atteindre un objectif, grâce à « l'effort juste », il y a un moment où la volonté VAIRAGYA lâche, où l'on réussit à simplement être là. C'est alors que la posture aboutit. Elle devient méditation : on relâche l'effort en restant simplement présent. Il s'agit de « Laissez faire la posture » comme dit mon professeur, Jean-Claude Arthur. Il est en de même pour la méditation. PAT signifie « tomber », racine que l'on retrouve dans SAMAPATTI. Il décrit le processus de méditation qui « nous

tombe dessus », ne se fait pas avec la volonté mais avec un désir profond, une confiance absolue en quelque chose de supérieur ISHVARA PRANIDHANA, pour une aspiration juste.

S'observer sans jugement est essentiel. La clarté mentale, le discernement peuvent nous faire défaut selon les périodes et les situations de la vie. La pratique nous fait travailler le discernement ainsi que l'impermanence et permet d'en prendre conscience, de les ressentir.

Dans toute situation, on a besoin pour avancer d'un support, d'une assise. Cette partie stable devient socle pour la partie qui bouge, évolue, change. Il est indispensable de réfléchir à ce sur quoi l'on peut s'appuyer dans son passé, ses compétences, ses qualités pour trouver des appuis en soi.
On peut avoir besoin d'une personne extérieure pour ne pas rester dans notre passé, nos conditionnements, et au contraire découvrir d'autres facettes de nous-mêmes.

**« Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur.
Il ne dépend que de nous ». Dalaï Lama**

La pratique du yoga permet, d'accueillir et de trouver sa **liberté dans le changement**. Le cadre postural permet l'intégration d'une attitude transposable dans la vie.
L'individu est un être global : le corps et l'esprit s'influencent. En étant à l'écoute de ce qui se passe dans les postures et les situations inhabituelles, une réflexion remet en question nos habitudes, permet de se distinguer des situations extérieures, de prendre du recul.
C'est par cette expérience corporelle que l'on sera capable de discernement, d'acceptation et de non-jugement, afin de pouvoir se séparer de nos anciens conditionnements. C'est un processus de recherche sans fin car il y a une infinité de possibilités de prendre une posture et il existe une infinité de postures.

La perception que j'ai de la réalité est affinée au fur et à mesure de la pratique du yoga via le dialogue entre corps et mental jusqu'à aboutir à un discernement au service de ma libération. Pour Patanjali, tout est déjà en nous.

c) Du changement à l'engagement
Le déconditionnement et le discernement amènent au changement.

Le changement signifie être transformé, accepter qu'on a pas toujours le contrôle.
La réalité est changeante. Sutra IV.2 : « Le changement se fait par une redistribution de l'abondance de la nature ».
Chaque personne est un cours d'eau qui évolue et se jette dans un fleuve où nous sommes plongés avec nos propres caractéristiques qui évoluent aussi.
Un oiseau ne peut pas devenir un poisson mais un oiseau a une abondance de potentialités : c'est cela la loi du changement.

D’où l’intérêt de connaître notre situation de base avec ses limites et ses potentiels et de tirer profit des circonstances et des possibilités. Il est important de ne pas s’appuyer seulement sur le passé car les situations, les émotions, dont celles qui sont difficiles, ne sont pas permanentes.
Il est possible de vivre chaque situation différemment à condition de ne pas se figer face au changement, mais accepter, accueillir ce qui vient à nous.

Sutra II.44 : « Par l’aboutissement de l’étude et de l’enquête sur soi, il y a découverte, puis parfaite communion avec la voie spirituelle souhaitée ».

La voie est d'aller vers l'intérieur pour se trouver en contact avec notre être profond, développer une nouvelle conscience de soi, déblayer pour dépasser les obstacles, ceux qui s'accompagnent de perturbations et créent de la dispersion mentale et ceux qui sont des fonctionnements qui doivent être reconnus pour aller vers une liberté.
Vouloir surmonter les obstacles est un engagement à tous les niveaux, sur tous les plans.

La foi en notre chemin et l’investissement dans la régularité de notre pratique nous permettent de nous protéger de ces obstacles et de rester cohérents dans nos actes, nos aspirations quant à nos valeurs et notre engagement dans la vie.
Pour Patanjali, la pratique doit être quotidienne, dure toute la vie et se vit dans un état d’esprit positif et éclairé. La pratique est donc un engagement.

Après avoir suivi différents types de cours ou stage de yoga avec des professeurs de diverses écoles ou formations, voici comment je souhaite présenter le Yoga :
Le yoga n'est pas le culte du corps parfait. Le yoga n'est pas la posture physique.
Il l’utilise comme support au service de l'attitude intérieure.
Postures et respiration sont intimement liées, elles sont là pour purifier l’individu et aller vers une meilleure connaissance de soi en permettant l’intériorité.
La posture idéale n'est pas celle des photos de magazines mais celle qui correspond aux concepts STHIRA SUKHA, ABHYASA VAIRAGYA et à l’attitude ISHVARA PRANADHANA propre à chaque individu.

Etre acteur, responsable de sa posture, c’est la vivre par rapport à son ressenti et non par rapport aux autres ou encore à l'image qu'on s'en fait.
Prendre sa vie en main en choisissant la voie du yoga, en allant chercher une aide extérieure pour travailler sur soi, c'est devenir acteur de sa vie.
Etre responsable de sa vie, c’est être engagé.

Pour Patanjali, il faut être fort et résolu pour continuer sur le chemin du yoga, avoir la foi. **C'est un engagement.** Sutra I.27 :

« La réalisation est proche pour celui qui s'engage avec enthousiasme et intensité ».

La pratique du yoga nous permet d'évoluer, de nous adapter, nous positionner face aux évènements. Ou d'aller à contre-courant de notre nature par la résonance et les effets qu'elle nous apporte dès lors que nous sommes attentifs, présents à l'instant, à nos sensations et non en « pilote automatique », dans le « faire » systématique, faire pour faire (ou pour fuir). La pratique nous engage.

Le travail dans les postures de yoga permet l'intégration d'une attitude transposable dans la vie dès lors que l'on s'engage sur ce chemin.

Le yoga est un art de vivre en lien avec une transformation personnelle.

3. Les outils du Yoga face aux obstacles dans la vie : illustration

Il y a 9 ans j'ai crée mon restaurant engagé. Ce fut un exceptionnel terrain d'expérimentation, d'adaptation et de recherche permanente d'équilibre au travers des concepts STHIRA (stabilité), SKUHA (confort), ABHYASA (engagement), VAIRAGYA (détachement), ISHVARA PRANIDHANA (lâcher prise).

a) Constat des difficultés

Au début, j'ai traversé ces concepts sans forcément en avoir conscience. Puis au fur et à mesure de ma pratique de yoga et encore davantage pendant ces 4 ans de formation, j'ai vu et senti à quel point je nageais et cherchais l'équilibre, avec en toile de fond incertitude permanente et impermanence des situations-solutions.

Dès la création de mon projet, j'ai fait face à de nombreux obstacles : travaux imprévus, durée de travaux de piétonisation du quartier allongée, travaux à l'emplacement de ma terrasse en plein été, difficultés de recrutement de cuisinier faisaient régulièrement réapparaître le spectre de la fermeture de mon établissement.
J'ai surmonté ces obstacles avec force, détermination et engagement, constatant régulièrement autour de moi la fermeture de restaurants voisins. La 2ème année j'ai bénéficié de l'aide financière de clients désireux de soutenir mon projet sous forme de contrats de prêts.

Malgré la pression financière, les sacrifices qu'elle a induits et les conseils des professionnels : remplacer du personnel par des congélateurs, fours à micro-ondes et produits déjà préparés pour être plus rentable, je suis restée fidèle toutes ces années à mes valeurs de transparence, de qualité nutritive, et d'éducation à la santé. Il a toujours été clair pour moi que le jour où je devrais déroger à mes principes, j'arrêterais mon activité.
Le plaisir de mettre en œuvre et partager mes convictions compensait tout à fait le fait de me rémunérer d'un demi salaire.
La balance entre ABHYASA et VAIRAGYA était équilibrée.

Ces dernières années, j'ai constaté que vouloir poursuivre ainsi mon projet me demandait d'être « en force » car les candidats qui postulaient alors dans mon entreprise étaient en recherche d'« un salaire » mais pas suffisamment investis dans leur poste.
Parallèlement, j'ai constaté que la démarche particulière initiée dans mon restaurant n'était pas tenable car non reconnue, soutenue ou valorisée, par notre système économique actuel où la rentabilité à court terme, quelles qu'en soient les conséquences humaines et sanitaires, prime sur la qualité socio-environnementale durable. Les efforts et le rythme de travail induits pour être rentable ne me convenaient plus.
La formulation « Marge ou crève » est devenue réalité.

A 40 ans, j'ai pris conscience que cette posture d'effort permanent venait d'une transmission familiale (mes parents ont été commerçants et ont chacun créé leur entreprise) n'était plus « juste » pour moi. D'ailleurs dans ma pratique du yoga, il m'a fallu du temps pour percevoir que je tirais sur mes membres comme si mon mantra d'alors était « FAIRE toujours plus, FAIRE toujours mieux ». Pour mes pratique personnelles, je choisissais des postures douces, de détente car dans ma vie quotidienne je forçais, je courrais. Le parallèle avec STHIRA SUKHA est devenu évident pour moi.

L'équilibre entre SHTIRA et SUKHA n'était plus. L'effort n'était plus juste pour moi. La balance entre ABHYASA et VAIRAGYA était déséquilibrée.

b) Faire face aux difficultés

Suite à cette prise de conscience, je me suis positionnée différemment quant à ce modèle familial ainsi que dans ma façon de vivre mon travail. Et dans ma pratique, je suis allée à ma grande surprise vers des postures de plus grande ouverture, des équilibres plus risqués qui m'ont apporté une assise nouvelle.
Au fil de cette évolution, j'ai compris que je ne voulais plus porter une équipe, ni que mon activité professionnelle dépende de l'implication de mes salariés.

Le yoga, toutes ces années, a accompagné mon évolution personnelle à vivre mon engagement à un autre rythme et d'une autre manière. Il m'est apparu comme la voie à approfondir à titre personnel et professionnel. Cela pour continuer à prendre soin des autres, à éveiller à une réflexion sur nos modes de vie, sur la manière de prendre soin de soi et du vivant et de se nourrir sur les plans physique, intellectuel. Continuer ma démarche originelle mais dans un cadre plus léger et plus doux en terme de responsabilité et de prise de risques : SUKHA.
Suivre la « Formation à l'Enseignement du Yoga » et transmettre mon restaurant est devenu une évidence. Vivre cette formation et m'en nourrir a confirmé ce projet.
J'ai mis en vente mon restaurant.

c) L'engagement dans le yoga comme support sur le chemin de la vie

Cette dernière année de formation a coïncidé avec l'année professionnelle la plus difficile que j'ai vécue dans la gestion de mon entreprise. En même temps, c'est celle où yoga m'a le plus aidé.

Dans la pratique du Yoga, j'ai eu besoin de postures favorisant l'expire, pour brûler les inquiétudes et les ruminations. *ANNEXE N°2*
J'ai quotidiennement pratiqué des postures d'équilibre pour m'adapter aux divers changements, la posture du héros qui symbolise le courage et l'humilité face à ce qui nous dépasse et la respiration SHITALI « La rafraîchissante ».

J'ai utilisé la méditation comme source intérieure d'apaisement et de non-fixation sur les évènements et mes émotions, ainsi que la marche dans la nature et le travail sur ce mémoire. Cela m'aidé à canaliser et orienter mon mental, recentrer mes pensées pour préserver mon énergie quand je ne voyais pas d'issue, prioriser mes actions, traiter un problème après l'autre et garder confiance.

La pratique régulière du yoga m'a permis d'avoir présents à l'esprit les outils vus précédemment et de les utiliser à chaque fois que mes émotions ou mon mental m'embarquaient. Ils m'ont donné un cadre rassurant, une rigueur, une fermeté, pour rester centrée sur l'essentiel :
• Je m'en suis remise à « ce qui nous dépasse » **ISHVARA PRANIDHANA** pour ne plus nager à contre-courant, ne plus être en force. J'ai accepté de ne pas avoir l'équipe idéale, le rôle de contrôler mon personnel, de porter mon restaurant seule, de ne compter que sur moi. J'ai lâché prise et avancé avec les situations et les personnes qui se présentaient même si elles n'étaient pas celles que j'attendais. Je me suis concentrée sur le vivre un jour après l'autre sans chercher à voir plus loin.
• J'ai souvent relativisé ma situation professionnelle en me disciplinant pour sanctuariser les diverses activités de ma journée : agir à mon travail quand j'y suis, le mettre à distance mentalement quand je n'y suis plus : **VAIRAGYA**.
J'ai dû sans cesse m'adapter pour me donner les moyens de réaliser mon projet de vente. Malgré les fonds nécessaires à mon projet de construction d'une « Maison du Yoga » éco-responsable et une culture sociale et familiale où vendre c'est récolter les fruits des investissements travail-temps-énergie-argent, j'ai lâché le verrou du prix de vente fonction du chiffre d'affaires de mon entreprise. J'ai

abandonné la reconnaissance que je mettais jusque là dans ce prix en le baissant drastiquement, après 2 ans d'attente et en tenant compte des critères du marché actuel. Ma priorité étant de me libérer de cet engagement devenu un fardeau trop lourd à porter seule pour enclencher ma reconversion professionnelle.

• Je me suis rendue pleinement disponible aux autres domaines de mon quotidien, attentive à respirer à l'intérieur de chacun d'eux, à orienter mon mental à chaque instant pour le vivre du mieux possible au lieu de succomber à la tendance de m'immobiliser en attendant d'obtenir ce que je voulais. Cette attitude m'a demandé persévérance et engagement **ABHYASA** et m'a permis de rester ouverte à ce qui se présentait, de mettre à profit mon temps, de ne pas m'identifier tout entière à ma situation professionnelle, de ne pas me réduire à l'objet de mon désir, être téléguidée par mes attentes (trouver le bon candidat au poste, le bon acheteur). J'ai nourri mon mental de pensées constructives, tout en regardant avec une certaine distance les turbulences.

Cette rigueur et fermeté dans le détachement, ABHYASA VAIRAGYA, m'ont permis d'être dans de bonnes conditions pour trouver dans cette nouvelle situation l'équilibre, **« l'effort juste »** : d'une part, tenir sur la durée mes engagements, assumer mes responsabilités jusqu'à la vente, garder la direction : **STHIRA** ; et d'autre part, vivre cette période le mieux possible en acceptant « ce qui est », les difficultés, en préservant ma santé : **SUKHA.**

J'ai vécu chaque jour comme une course d'endurance, le fait de me concentrer sur mes actions tout en lâchant prise sur leur résultat : **SUKHA et ISHVARA PRANIDHANA.**

J'avais déjà vécu de telles situations en 9 ans et là encore, y faire face a engendré fatigue et contrariétés. Mais lors de cette année de fin de formation, très souvent, **mon** ancrage SHTIRA SUKHA, la direction à suivre, la présence à l'acte et la conscience de mon espace de respiration ont été présents, jaillissant à chaque étape, comme un soutien, un support pour avancer, faire face à mes responsabilités, ABHYASA, en déblayant de façon quasi spontanée mon mental des ruminations, déceptions, risques VAIRAGYA et en gardant le cap sur l'essentiel : faire au mieux avec les situations qui se présentent sur mon terrain d'expérimentation : ISHVARA PRANIDHANA.

On voit bien que ces outils conceptuels ne se limitent pas uniquement à la pratique du yoga mais étendent leur action aux autres pans de la vie ce qui fait du yoga un mode de vie.

III. Cohérence entre l’engagement envers soi et l’engagement dans la Cité

Vivant en société, la démarche de yoga, ne peut être dissociée de l’engagement vis-à-vis du monde extérieur.

1. L’engagement sur le chemin du yoga est indissociable de l’engagement dans sa vie et dans la cité

a) Attitudes relationnelles vis à vis du monde extérieur et vis-à-vis de soi

Dans nos sociétés où le bien être individuel prime souvent sur le bien commun, la pratique du Yoga peut, dès lors qu'elle fait du bien physiquement et mentalement, être une fin en soi.
Pour moi, elle ne se limite pas à un engagement sur le tapis ni à un engagement envers soi.

Nous avons vu qu’en surface elle développe un « mieux-être » et qu’elle agit tout autant en profondeur sur la personne en la transformant.
De cette quête découle une ouverture vers ce qui est extérieur à nous, à notre propre bulle mais qui nous concerne. Patanjali présente 5 qualités relationnelles vis-à-vis du monde extérieur nommées YAMA : **la non-violence, l’authenticité, l’intégrité, la tempérance et la simplicité**. Il précise : « Toutes les grandes traditions y adhèrent, sans elles le monde n’est que chaos, c’est le règne du « chacun pour soi ». Le vrai yogin ne se désintéresse pas du monde, il sait que tout est lié. Mieux : il y participe selon ses moyens. »

Il découle tout aussi naturellement de ce chemin une cohérence, une éthique envers soi. Il s’agit de 5 disciplines individuelles appelées NIYAMA : **la pureté, le contentement, l’ascèse, la connaissance de soi et l’abandon à Principe Supérieur**. Pour Patanjali « Il est illusoire de vouloir s’occuper de soi-même sans harmoniser sa relation au monde ».

Les YAMA et NIYAMA sont des domaines de recherche, de questionnement qui aident à prendre pleinement conscience de notre humanité, à améliorer notre relation à l’environnement. Ils nous confrontent à notre authenticité. Ils permettent de pratiquer ces liens dans l’harmonie, sans aliénation, et de se débarrasser de nos sources de souffrance en créant un espace en soi pour accueillir pensées et émotions ainsi que ce qui est extérieur à nous.
On ne peut accueillir l'autre si l’on ne s'accueille pas soi-même, si l’on a pas son propre espace intérieur. Les valeurs relationnelles ne peuvent s’installer si l’on ne réfléchit pas sur soi, à son comportement vis-à-vis de qui est extérieur à nous.
Les postures de yoga, les différents types de respiration et la méditation mettent en place ce recul.
Bien que le travail sur ces principes contribue au discernement, je ne les ai pas présentés dans la partie précédente car ils m’apparaissent plus personnels, plus profonds et étroitement liés à la cohérence entre l’engagement envers soi et envers les autres.

Nous avons vu avec ISHVARA PRANIDHANA que le chemin et la pratique du Yoga permettent la prise de conscience de ce que nous faisons partie d'un Grand Tout.

Pour moi cela est indissociable de ce qui nous constitue, le citoyen en nous, et passe par la réappropriation de cette dimension.
Nous sommes des acteurs de la Cité. Même sans le vouloir, nous y participons, de fait, par nos actes quotidiens, nos choix de consommations, nos choix professionnels.
L'éveil que permet le Yoga ouvre aussi sur cette dimension intrinsèque de nous-mêmes. Il développe la conscience de l'impact que nous avons sur le monde qui nous entoure, du pouvoir que nous avons dans le sens de soutenir ou refuser de participer, d'acheter, que nous exerçons au quotidien consciemment ou non. Il interroge notre responsabilité, non dans le sens de « culpabilité » mais de « pouvoir-liberté » : être conscient que notre manière de penser et d'agir a des conséquences.

« Quand on pense qu'il suffirait que les gens n'achètent pas pour que ça ne se vende pas » Coluche.

De la « Déclaration des droits de l'homme et du citoyen », nous ne retenons aujourd'hui que « Les droits de l'homme », omettant presque à chaque fois la suite.
Etre citoyen demande un effort de décentrement, un dépassement de soi (**le désintéressement**) comme dans l'attitude d'ISHAVARA PRANIDHANA qui est aussi un niyama.

« Le citoyen n'est pas qu'un électeur, il est un acteur de gouvernement de la cité. Et la république n'est pas qu'une affaire de scrutin. Elle est aussi une **ascèse** : une mobilisation continue des *citoyens* »[2].

A notre échelle, s'engager en tant que citoyen ne signifie pas obligatoirement s'engager pour transformer la politique ou manifester tous les jours, mais avoir à l'esprit les YAMA et NIYAMA dans nos actions quotidiennes.

Les 4 dernières décennies ont construit et développé l'individualisme et la sur-consommation, mettant en avant nos droits individuels et faisant disparaître la contrepartie, la notion des « devoirs » qui nous incombent. Nous qui profitons, détruisons ce que nous offre la nature. Nous en avons oublié au minimum la gratitude, la compassion, le respect, au mieux notre devoir civique pour la chose commune.
Il est effet plus facile de mettre en avant ce que ne font pas les autres, de se comporter comme des enfants qui attendent tout des dirigeants plutôt que de regarder sérieusement ce que l'on peut faire, à notre échelle, c'est à dire de participer, bref de s'engager.
Cette notion de devoirs, pour moi, renvoie aux disciplines, aux terrains de recherche que sont les YAMA et NIYAMA.

Les YAMA et NIYAMA par la réflexion qu'ils nécessitent nous obligent à nous positionner.

**« Qui veut faire quelque chose trouve un moyen.
Qui ne veut rien faire trouve une excuse ». Proverbe arabe.**

2 Raphaël Gluksmann « *Les enfants du vide : de l'impasse individualiste au réveil citoyen* ». Allary 2018

b) Se sentir concerné et se positionner en cohérence avec ces valeurs

Au départ, ces domaines de questionnement que sont les YAMA et NIYAMA peuvent nous apparaître contraignants, voire irréalisables.

Mais comme dans la pratique du yoga, d'où que partent nos réflexions, c'est le chemin qui compte, la conscience de ce qui nous anime, la qualité de nos actes aussi petits soient ils, comme le colibri lors d'un incendie qui s'activait en allant chercher quelques gouttes d'eau avec son bec pour « faire sa part » pendant que les autres animaux observaient tétanisés.
Ce qui prime c'est d'être engagé, avec qualité et sur la durée. Cela fait référence à ABHYASA et 2 niyama : **l'ascèse** et **la connaissance de soi**.
Les remises en question demandent un effort. Revoir et repenser nos habitudes implique **l'authenticité**.
Etre sincère n'est pas seulement dire la vérité mais regarder en soi, devenir conscient de ce que l'on est. La vérité est bien installée lorsqu'il y a conformité entre l'action et son résultat.
Nous l'avons vu, « notre » réalité n'est là que pour nous servir de terrain d'expérimentation. Et elle est changeante perpétuellement. Le moment le plus important est celui où je pose l'action, c'est là qu'il est important d'être juste, conscient de sa voix intérieure, de son intention mais aussi de son filtre et de ses imperfections.

Ce qui compte est le chemin parcouru non pas le résultat ou la réponse à notre quête. Le conte « Le mensonge de la vérité » illustre bien que la quête est une foi, que l'on a besoin d'idéaliser. *ANNEXE N°3*

Ces attitudes relationnelles représentent un idéal, un engagement personnel, une **authenticité** envers soi qu'il est nécessaire d'adapter en fonction des circonstances à l'aide par exemple du détachement-dépassionnement : VAIRAGYA. C'est ce que précise le sutra II.31. La conformité aux modèles sociaux et environnementaux nous éloigne de notre éthique et nous dévie de nos désirs profonds. Alors il est important de ne pas perdre de vue son désir d'engagement et l'objectif qui le sert.
Là encore il est question pour chacun de trouver « l'effort juste » pour être installé fermement dans un espace heureux comme dans STHIRA SUKHA à travers **l'étude de soi**. Il ne s'agit pas de devenir ascète au premier sens du terme ou de ne plus prendre de plaisir dans la vie. La sobriété [peut être] heureuse [!] [3].
Cela fait référence à **la tempérance**.

> Ce n'est pas parce que notre action directe se limite à notre environnement proche qu'elle ne change pas le monde.

3« *La sobriété heureuse* » de Pierre Rabhi, agriculteur, expert en agroécologie, écrivain et penseur qui promeut « une éthique de la frugalité et de la tempérance, comme antidote au règne de l'immodération ». Acte Sud 2010

Ce que je trouve pertinent dans cette **simplicité**, ce « dépouillement », c'est qu'il est bénéfique à notre liberté, à notre épanouissement mental ET aussi pour ce qui existe à l'extérieur de nous : les conséquences sur notre environnement et donc sur les autres. A l'heure du réchauffement climatique, cette réflexion apparaît comme indispensable. C'est l'occasion de remettre en question certains automatismes, de réfléchir, de s'approprier la question de notre responsabilité individuelle, de faire notre part. C'est un processus de **purification**, un engagement dans une démarche écologique de soi-même.

Dans la pratique du yoga, les postures de flexion, d'extension, d'ouverture, celles qui permettent l'appropriation de points de vue nouveaux, ou qui favorisent l'acceptation du changement agissent sur la personne dans l'ouverture aux autres. Les postures sur le travail des opposés favorise la prise de conscience du rôle de chacun dans le but de servir un objectif commun.

Voici 3 situations personnelles qui ont particulièrement fait appel à 3 YAMA :

La non-violence.
Suivant l'exemple de mes parents qui m'ont montré cette possibilité professionnelle de créer, rebondir sans cesse face aux obstacles, s'adapter, changer de travail, de domaine, j'ai quitté la gérance d'un salon de thé dans lequel je me suis investie cinq ans. Financièrement, ma situation était confortable mais les habitudes mises en œuvre avant mon arrivée et très ancrées ne correspondaient pas mes valeurs :
- se fournir en « produits » auprès des centrales d'achats de la grande distribution agro-alimentaire industrielle dédiées aux restaurateurs.
- voir les caissières porter et déplacer sur les tapis roulants les cageots de 20 kilos et les entendre se faire insulter par des restaurateurs censés accueillir quelques heures plus tard d'autres humains dans leurs établissements.
Pour être en cohérence avec mes principes, j'ai fait le choix et pris le risque de créer mon entreprise afin d'être libre de mettre en œuvre les valeurs d'**intégrité** auxquelles je tenais : partenariat avec les producteurs locaux installés en agriculture biologique ; recrutement de personnel supplémentaire pour une cuisine intégralement faite sur place chaque jour ; organisation de soirées à thèmes (concerts, conférences, pratiques autour de la santé) ; accueil et promotion de la Monnaie Locale Complémentaire de la ville.

La tempérance.
Je me suis investie dans la campagne municipale de 2014. Ce fut une magnifique expérience humaine et citoyenne qui m'a permis de découvrir de l'intérieur le fonctionnement de ma ville (et les dysfonctionnements en terme de démocratie, d'impact de cumul des mandats…). J'ai pu identifier l'importance des conséquences qu'a sur la ville la non-implication de ses habitants et de la « liberté » alors laissée à quelques dirigeants. L'expression « on a les dirigeants qu'on mérite » a fait sens pour moi. Cet engagement citoyen m'a paru plus efficace que celui mené au sein de mon restaurant éthique et responsable. Malgré cela je n'ai pu continuer à mener ces 2 engagements exigeants de front. En faisant preuve de **tempérance** et d'humilité, j'ai privilégié l'engagement dans mon projet professionnel et les responsabilités dans lesquelles j'étais déjà engagée.

L’authenticité est un YAMA particulièrement important pour moi tant il est lié à notion d’engagement. Je vous livre une expérience personnelle forte.
Ma grand-mère, dont j'étais très proche, a vécu les 2 dernières années de sa vie en EHPAD, suite à la mort de son mari. Je suis allée passer du temps avec elle une à deux fois par semaine, l'écouter, la sortir de sa chambre, la promener au jardin, l'emmener discuter avec d'autres résidents. Les situations que j'ai vues dans cet établissement, l'indignité avec laquelle sont traitées les personnes en fin de vie mais « encore vivantes » m'ont beaucoup marquée. J'ai fait ce que j'ai pu sur place et auprès des membres de ma famille pour que ma grand-mère soit traitée dignement sans obtenir de réels résultats. Après chacune de mes visites j'ai eu besoin d'écrire sur ces situations, ces injustices, ces mauvais traitements, les manquements de cet établissement appartenant à un fonds de pension et son fonctionnement toujours plus rentabilisé.
La colère, l'injustice et l’impuissance étaient les sentiments profonds qui revenaient dans mes réflexions régulières. Au moment du décès de ma grand-mère, il était évident pour moi de prendre la parole lors de son enterrement.
Ce matin là, après avoir pratiqué ma séance de yoga, j'ai repris mes écrits de ces 2 années, et à ma grande surprise, un tri conséquent s'est opéré facilement à leur lecture, j'ai gardé non seulement l'essentiel et en même temps j’ai constaté que la colère et le ressentiment qui m’habitaient jusque là avaient disparu. J’étais consciente que les jugements que je portais sur ma famille étaient à relativiser car ressentis au travers mon filtre, mon histoire.
La trame de ce que je devais garder m'est apparue clairement. J'ai su que j'étais dans mon authenticité et légitime à faire ce discours engagé. Pour rendre hommage à ma grand-mère par la relation privilégiée que j'ai eue avec mes grands-parents, la place que j'avais auprès d'eux, mais aussi pour témoigner des besoins humains, physiques et psychiques ainsi que des facultés observés pendant ces 2 ans chez ces personnes dès lors que l'on daigne prendre du temps avec eux, s'adapter à leur rythme de compréhension et de communication.
J’ai tenu à dire quelques mots sur ma marraine et ma mère à avoir fait acte d'une réelle présence, d'un dévouement pour leur mère.

Au moment de prendre la parole à l'église, mon discours était prêt, et malgré la situation difficile, j'ai senti ma respiration, mon souffle me dépasser, prendre place comme un ancrage, un espace en moi, bien installés. Ils ont porté ma voix que j'ai entendue forte, claire et calme. Je sentais en parlant que j'étais soutenue par ma respiration et que j’étais dans ma vérité juste et le respect de mon engagement.
Dans une église, on fait silence, mais j'ai senti que j'étais plus qu'écoutée, que mes mots impactaient les personnes face à moi.
J’ai vécu cette expérience comme un carrefour et un équilibre, « l’effort juste » entre SHTIRA être ferme et SUKHA être confortable, entre engagement dans mon discours ABHYASA et détachement vis-à-vis du jugement familial VAIRAGYA.

> « Ne pas rechercher les fruits de l’action tout en faisant aussi parfaitement que possible ce que l’on doit faire » fait aussi référence à ABHYASA.

c) Notre pouvoir d'action : interroger notre mode de vie pour se positionner

Pour nous positionner, nous pouvons interroger notre mode de vie au regard des yama et niyama, par exemple, en ce qui me concerne :

Notre mode de vie et de consommation est il respectueux des autres ? Des ressources naturelles ? Quelle empreinte je laisse sur eux ?
A quoi je participe par mes choix, mes actions, mes achats ?
Sont ils indispensables, éco responsables ? Durables ? De quoi ai-je réellement besoin ?
Qu'est ce que je soutiens ou boycotte à travers mes choix de consommation ?
A qui je donne mon temps, mon énergie, ma force de travail ? Quels intérêts servent-ils ?
Quels sacrifices exige mon niveau de vie ? Qu'est ce que la qualité de vie ?
Puis-je réemployer ? Réparer ? Mutualiser ? Louer ? Utiliser l'auto-partage, le co-voiturage, les transports en commun ? Faire mes courses sur les marchés locaux, dans les supermarchés coopératifs et participatifs, les AMAP, les jardins partagés ?
Comment ma banque, mon fournisseur d'énergie sont classés dans le guide de transition écologique ? Font-ils transiter mon argent dans les paradis fiscaux ?
Si je mange des cadavres d'animaux, ont ils eu une vie et une mort dignes d'animal ?
À quoi je participe en n'agissant pas ? En laissant faire ?
Les vacances, c'est la destination ou le chemin ?

Il y a très longtemps, avant de pouvoir partir en vacances en toute autonomie, je pensais que les vacances c'était partir loin, longtemps, prendre l'avion, dépenser beaucoup d'argent. Jusqu'à ce jour, mes plus belles vacances furent celles passées, à 100 km de chez moi, en partant en TER avec vélos, sacoches et toile de tente, pour longer la Loire « à vélo » pendant 10 jours. Ce fut une expérience-découverte exceptionnelle : au coeur de la nature, rythme de vie, mode de déplacement doux et autonome, coût modique des campings municipaux calmes et simples. Nous nous sentions dans un autre monde, au coeur de l'essentiel.

« **Par mes choix de vie, de consommation, d'implication citoyenne, je suis le facteur clé du changement. En arrêtant de sur-consommer, en refusant d'acheter en grande distribution, en plaçant mon argent sur des fonds solidaires,**
en choisissant des filières locales et vertueuses, en participant à la vie municipale.
Ma vie quotidienne, mes achats, mon travail sont des choix de société [4] ».

Mon mode de vie correspond il à mes valeurs ? Suis-je cohérente ? Cela me convient-il ? Que puis-je modifier ?

La notion de **contentement** est importante ici.

4 Famille en transition écologique, guide 2, changer son monde pour changer le monde. Souccar Eds 2019

Avons-nous toujours besoin de quelque chose ? De quelqu'un pour se sentir bien ? Que quelqu'un fasse ceci ou cela pour être apaisé ou satisfait ? Cherchons-nous quelque chose que l'on ne peut avoir ou être ? Voyons-nous pleinement tout ce que nous avons humainement, psychiquement, matériellement ? Sommes-nous conscient des moments précieux qui nous sont donnés ? En éprouvons-nous de la gratitude ?

« Ce n'est pas la situation qui fait notre bonheur ou notre malheur,
c'est notre attitude face à cette situation ».

Le sutra II.42 dit à ce sujet : « Le mental ordinaire possède une incroyable faculté de frustration. Le yogin sincère entretient patiemment la satisfaction en toutes choses. C'est la clé d'un bien-être suprême, un bonheur total incomparable. Le contentement ne dépend pas d'un monde instable, changeant, éphémère, il prend sa source au plus profond du coeur ».

L'aphorisme I.33 indique : « la sérénité du mental provient de l'attitude intérieure d'amitié envers les heureux, de compassion envers ceux qui souffrent, de joie envers les vertueux, d'équanimité et de prise de distance avec ceux qui agissent mal. »

Je vous recommande à ce sujet le Poème de Lama Guendune Rinpoché. *ANNEXE N°4*

L'aphorisme II.30, nous dit qu'« il y a chez la plupart des hommes une tendance profonde et erronée qui consiste à se sentir plus en sécurité en possédant toujours plus. »
Le II.37 : « Sans avidité ni désir, celui qui culmine dans **l'intégrité** comprend, voit et jouit de tous les trésors, internes ou externes, visibles ou cachés, jusque dans les choses les plus simples ou apparemment les plus anodines ».
II.38 :« **La tempérance** parfaitement installée, il [le pratiquant] acquiert une force intérieure extraordinaire ».
II.39 : « La sobriété, **le désintéressement** fermement ancrés, il y a pleine réalisation du pourquoi et du comment de l'existence. Cela procure un sentiment de grande sécurité et de paix intérieure. »

Cette démarche de réflexion est liée à celle du yoga. Elle englobe la méprise, le discernement, les conditionnements, les croyances familiales, les injonctions de la société qui nous créent des besoins et nous détournent de notre être profond. La pratique du yoga, l'état d'unité qui en découle permet la discrimination, de décider, se positionner, bref d'être responsable et acteur de sa vie.

Comme dans la pratique du yoga, en remettant en question mon mode de fonctionnement, je me délie de mes habitudes, de mon environnement, de mes blessures et de mes désirs pour me relier à une forme d'universel, ISHVARA PRANIDHANA.
Je me libère de mes préjugés, de mes certitudes, de mon héritage. Pareille **ascèse** ouvre la possibilité d'une transformation. Revenir à l'origine, à l'essence des choses, permet de régénérer la cité en remplaçant la quête du bien être individuel par la quête du bien commun.

« Soyons le changement que nous voulons pour le monde ». Gandhi.

"Nous sommes le Monde", Jiddu Krishnamurti

Pour moi, être sur le chemin du yoga, avoir choisi cette philosophie de vie ne peut être décorrélé de la réflexion de l'impact de mes actions au quotidien et de mon positionnement, de mon engagement avec intégrité et exigence au regard de cette philosophie.
La quête de sens devient alors une éthique comportementale : être intègre et intègre à ses valeurs. Il y a alors cohérence de l'engagement sur le chemin du yoga et dans l'engagement dans sa vie.
Le yoga développe une éthique avec le monde extérieur, il a renforcé la mienne.

Lire à ce sujet le discours d'AMMA, figure humanitaire et spirituelle, sur le Yoga en 2018. *ANNEXE N°5*

2. Mon engagement dans la transmission des valeurs du yoga par son enseignement

a) Le rôle du professeur dans la transmission les valeurs du yoga

« 2ème extrait de la table ronde sur le thème « yoga et société » animée par notre groupe de formation à l'initiative de notre formatrice :

Le yoga est associé à la non-violence, la « zénitude », une certaine hygiène de vie. Valeurs en opposition à l'esprit de compétition, à la recherche de résultats à n'importe quel prix, au manque de temps et à la performance économique que notre société de consommation impose.
Etablir un lien entre le yoga et la réalité de la vie du public est primordial pour ne pas donner une image du yoga qui ne pourrait se pratiquer qu'hors du monde.
Voici quelques valeurs qui peuvent être transmises par les enseignants de yoga pour répondre aux exigences de la société :
- la connaissance claire : apprendre à connaître son point de départ, à reconnaître ses besoins ;
- la persévérance : s'engager avec constance et énergie dans un chemin de mieux-être, se donner les moyens de réaliser ce qui est nécessaire pour soi ;
- le lâcher-prise : reconnaître que l'on a pas la maîtrise complète des situations et apprendre à agir avec décontraction sans s'attacher aux fruits de l'action ;
- le discernement : savoir prendre du recul, de la distance, ne pas se laisser envahir par les émotions, les injonctions extérieures, le sentiment d'échec et d'inutilité que nous renvoie souvent la société ;
- l'absence de jugement : développer la bienveillance, la compassion, la tolérance, y compris envers soi-même ;
- l'effort juste : savoir respecter et faire respecter ses limites ;

- le sens de l'étape, la notion de développement dans le temps, de progression, dans un monde où tout va vite et où le résultat doit être immédiat.

Il existe une grande diversité dans les formations de yoga allant de celles très courtes qui se concentrent sur les postures en faisant l'impasse sur l'étude et l'expérimentation des textes et sur l'importance pour le futur enseignant de faire lui-même le chemin, à celles plus complètes comme celles proposées par l'IFY l'Institut Français du Yoga (500 heures) qui bénéficient d'une bonne notoriété, en passant par les diplômes fantaisistes délivrés après un stage en Inde.
Heureusement, l'union Européenne de Yoga est en train de mettre en place, avec l'aide des fédérations membres, des critères de qualité pour les formations garantissant la qualification des enseignants.
L'esprit du yoga est respecté quand la transmission de ce savoir séculaire se fait dans un cadre profondément humain, dans un esprit de bienveillance et en sachant s'adapter à chaque situation, entre le professeur et l'élève.
Pour enseigner, il est indispensable de pratiquer, continuer à étudier les textes anciens, expérimenter soi-même, rester en lien avec l'élève, être à l'écoute de ses attentes afin d'atiser l'étincelle qui le révèlera à lui-même. Il est de la responsabilité de chaque enseignant de transmettre son expérience de yoga selon sa propre personnalité à travers les qualités d'humilité, d'authenticité et de fidélité notamment dans une société où elles ne sont plus valorisées ».

Aphorisme IV.3 « Le professeur n'a pas d'intention sur son élève mais lui montre les obstacles, l'accompagne. » Quand on a une intention, il y a crispation. Derrière l'intention il y a une volonté. Si on est attentif, on peut garder la détente. Etre attentif nécessite un certain lâcher prise.

b) Pourquoi cette formation et pas une autre ?

Dans sa plaquette de présentation de formation, Marina Margherita résume ainsi le Yoga « A l'instar de la maïeutique de Socrate, le yoga peut être défini comme l'art de faire accoucher la personne du meilleur d'elle-même. [Chacune] dispose de capacités uniques et possède les clés pour les découvrir et les développer. Le yoga aide la personne à se libérer de ce qui fait obstacle à sa réalisation et à se relier avec une dimension profonde de son être d'où peut émerger le désir de transmettre à son tour. »

J'ai choisi cette formation parce qu'elle m'a été présentée, plus que d'autres, par mon professeur Jean-Claude Arthur et pour le contenu complet, rigoureux qu'elle proposait ; l'équilibre entre la théorie et le pratique, la réflexion et la mise en situation ; le travail sur soi, personnel qu'elle représentait ; tout cela au sein d'un petit groupe et encadré par une formatrice au parcours riche, élève directe de T.K.V. DESIKACHAR, (fils et élève de Tirumalai Krishnamacharya) à l'origine de la tradition du yoga personnalisé appelé VINIYOGA.

Cette formation nous a poussés à l'engagement dans la pratique sur le tapis, la réflexion sur nous-mêmes par l'analyse des yoga sutra et par des exposés philosophiques travaillés en groupe et en individuel quant aux conséquences sur nos vies. Pendant 4 ans, le renvoi régulier à nos limites nous a confronté à nouveau à notre engagement. Cette pédagogie nous a permis d'être pleinement acteurs de notre formation.

Elle nous a aussi permis d'expérimenter que le yoga ne propose pas « une » recette identique pour tout le monde, que ce soit au niveau de la pratique ou de la manière dont on vit ce chemin philosophique.

Je mesure l'importance de vivre moi-même ce chemin de recherche, de continuer tout au long de sa vie le travail engagé en formation. Comment enseigner le yoga, accompagner des personnes sur un chemin que l'on n'expérimente pas soi-même ?

c) Quelle posture en tant qu'enseignante ?

Nous l'avons vu, lorsque notre mental n'est pas clair, que l'on n'a pas son propre espace intérieur, nous ne sommes pas en mesure d'accueillir, de nous ouvrir à ce qui nous entoure. Cela ne peut se faire pleinement que si l'on est apaisé en soi, si l'on a fait ce chemin, cette prise de conscience par son corps et sa respiration.
Desikachar : « Quand on pratique le yoga, on est baigné dans la connaissance de soi et la conception du monde ».

Tout au long de mes expériences professionnelles, j'ai accompagné différents publics que ce soit en tant qu'animatrice de loisirs, formatrice en insertion professionnelle et à la santé ou en créant mon restaurant pour être libre de proposer et faire découvrir une nourriture équilibrée, locale, bio et alternative par rapport aux habitudes alimentaires culturelles et industrielles.

Aujourd'hui, forte du chemin accompli et revisité pendant ces 4 années de formation, c'est sur celui de l'enseignement du yoga qui rend possible l'action sur sa propre vie que je souhaite m'engager pour contribuer à permettre aux personnes de se libérer, donc de développer une nouvelle conscience d'eux-mêmes et par conséquent faire évoluer le monde vers plus d'éthique.

Dans mes cours, je lierai la pratique aux sutras et proposerai des expérimentations de concepts et outils abordés dans ce mémoire, comme nous avons pu le faire pendant ces années de formation afin notamment de faire prendre conscience aux élèves de l'importance de l'engagement dans la voie du yoga.

Dans le guidage, l'économie de mots, la précision du langage et des temps de silence -qui me viennent de mon professeur Jean-Claude Arthur- sont pour moi indispensables pour laisser émerger l'intériorité de chacun, l'expérimentation et l'appropriation en soi, et pour entrer en contact avec son être intérieur.
Ne pas trop montrer ou faire montrer les postures me paraît important pour permettre aux élèves de se les approprier à partir de leur corps au lieu de « faire comme » le professeur ou l'autre élève.
Je serai attentive à pouvoir accueillir un public large en proposant des tarifs relatifs aux revenus ou situations de chacun, en acceptant la Monnaie Locale Complémentaire pour continuer à participer à l'économie locale de ma ville.

Mon projet à long terme est de créer une « Maison du Yoga » éco-responsable, au calme dans la nature, au bord de ma ville mais accessible à ceux qui n'ont pas de voiture et pour favoriser l'utilisation d'autres modes de déplacements.

J'aimerais y proposer des conférences sur le thème des médecines douces, de l'alimentation saine, en faire un lieu d'information des associations éco-citoyennes existantes car pour moi cela est lié à la démarche de yoga.

Beaucoup de personnes engagées citoyennement à titre personnel ou professionnel sont venues fréquenter mon restaurant ces 9 années, certaines très régulièrement et fidèlement en animant des conférences, des débats, des ateliers. Ces personnes sont un lien entre l'engagement qui a été le mien alors et ce projet à long terme.

CONCLUSION

J'ai principalement rédigé ce mémoire pendant la période de confinement de la crise sanitaire. Aussi grave qu'ait pu être cette période qui a touché des êtres proches, elle a été à mon petit niveau une parenthèse confortable, une liberté retrouvée centrée sur la pratique quotidienne du yoga, la marche dans la nature et cet intéressant travail de rédaction.

J'ai eu à coeur de partager ce qu'apporte le chemin du yoga, en quoi il est bénéfique à notre vie. J'ai souhaité démontrer comment le yoga et la quête de sens sont liés à la notion d'engagement.

Contrainte de fermer mon restaurant pendant 2 mois, ce nouvel obstacle a été pour moi « la goutte d'eau » salvatrice, libératrice. J'ai décidé de ne pas rouvrir. J'ai à nouveau baissé drastiquement le prix de vente. En parallèle j'ai organisé une semaine de permanence pour revoir mes fidèles clients, fêter avec eux les 9 ans d'existence de mon « Bonheur est dans le Thé » et leur dire au revoir de visu. Après tout ce que nous avions partagé, il n'était pas question pour moi de partir sans assumer officiellement ma décision.
J'ai signé un compromis de vente il y a quelques semaines.

Dans cette période de grands chamboulements, j'ai ressenti un ancrage profond, une confiance en moi, en mon chemin et en la vie. Malgré l'inconnue qu'est mon avenir professionnel, je saurai faire face le moment venu, c'est une certitude. Je suis libre d'inventer, faire du nouveau.

Après avoir nourri les autres, je vais prendre le temps de savourer, d'honorer cette liberté retrouvée en m'impliquant dans des initiatives éco-citoyennes et bien sûr en construisant avec qualité, étapes par étapes, ma nouvelle page professionnelle en tant que professeure de yoga.

« **Il faut s'appliquer pour jouir de la vie et de ses plaisirs.**
C'est la force que nous mettons à chaque chose qui ralentit le temps qui passe.
Quand nous mangeons, il ne faut songer qu'à manger et repousser toute autre pensée ».
Viviane Moore, romancière.

REMERCIEMENTS

A Jean-Claude Arthur dont la manière d'enseigner le yoga m'a immédiatement interpellée. L'humilité de sa pédagogie, décrite page précédente, m'a imprégnée et convaincue quant à ma façon de guider et concevoir mon enseignement.
Pour m'avoir présenté le dépliant de la formation de Marina.
Pour la confiance qu'il m'a témoignée en faisant appel à moi à plusieurs reprises pendant ces années de formation pour le remplacer.
Je considère Jean-Claude comme mon parrain de Yoga. Il porte d'ailleurs le prénom de mon parrain officiel qui comptait beaucoup pour moi.

A Marina Margherita pour la qualité et la richesse de son enseignement et de sa pédagogie qui nous a mis en avant, nous a poussés à être acteurs de notre formation que ce soit dans l'étude et l'expérimentation des textes, l'analyse des postures, la construction des séances et de leur guidage tout cela aussi bien de façon individuelle qu'en groupe.
Pour l'accompagnement personnalisé lors des entretiens individuels, son écoute et les séances de yoga construites à chaque fois en fonction de notre demande du moment.
Cette formation ainsi que le travail en petit groupe m'ont nourrie et beaucoup apporté sur le plan personnel.

« On ne voit bien qu'avec le coeur, l'essentiel est invisible pour les yeux »
Antoine de Saint Exupéry.

Je remercie Marie Giroire, Sylvain Oriol et Michel Detalle pour leurs relectures attentives.

« Nous naissons pour mourir,
Nous rencontrons des gens pour les quitter,
Nous possédons des biens pour les perdre,
Tout est éphémère.
Accepter cela rend les chose moins douloureuses ».
Pensée bouddhiste.

13 Juillet 2020

ANNEXE N°1 « Obstacles » Jorge Bucay

J'avance sur un sentier. Je laisse mes pieds me porter. Mes yeux se posent sur les arbres, sur tes oiseaux, sur les pierres. À l'horizon se détache la silhouette d'une cité.
J'aiguise mon regard pour mieux la distinguer. Je me sens attiré par elle.

Sans savoir comment, je me rends compte que je peux trouver tout ce que je désire dans cette cité. Tous mes désirs, mes objectifs, mes succès, Mes ambitions et mes rêves se trouvent dans cette cité. Ce que je veux obtenir, ce dont j'ai besoin, ce que j'aimerais le plus être, ce à quoi j'aspire, ce que je tente, ce pour quoi je travaille, ce que j'ai toujours convoité, ce qui serait la plus grande de mes réussites. J'imagine que tout cela se trouve dans cette cité. Sans hésiter, je me dirige vers elle.

Peu après m'être mis en chemin, le sentier se met à monter. Je me fatigue un peu, mais ça n'a pas d'importance. Je continue. Plus loin sur le sentier, j'aperçois une ombre noire. En m'approchant, je me rends compte qu'un immense fossé m'interdit le passage. J'ai peur... Je doute. Je suis contrarié de ne pouvoir atteindre mon but avec facilité. Quoi qu'il en soit, je décide de sauter le fossé, Je recule, je prends mon élan et je saute... Je parviens à le franchir.
Je me redresse et poursuis mon chemin. Quelques mètres plus loin apparaît un autre fossé. Je reprends mon élan et le saute aussi. Je cours vers la cité : la voie paraît dégagée.

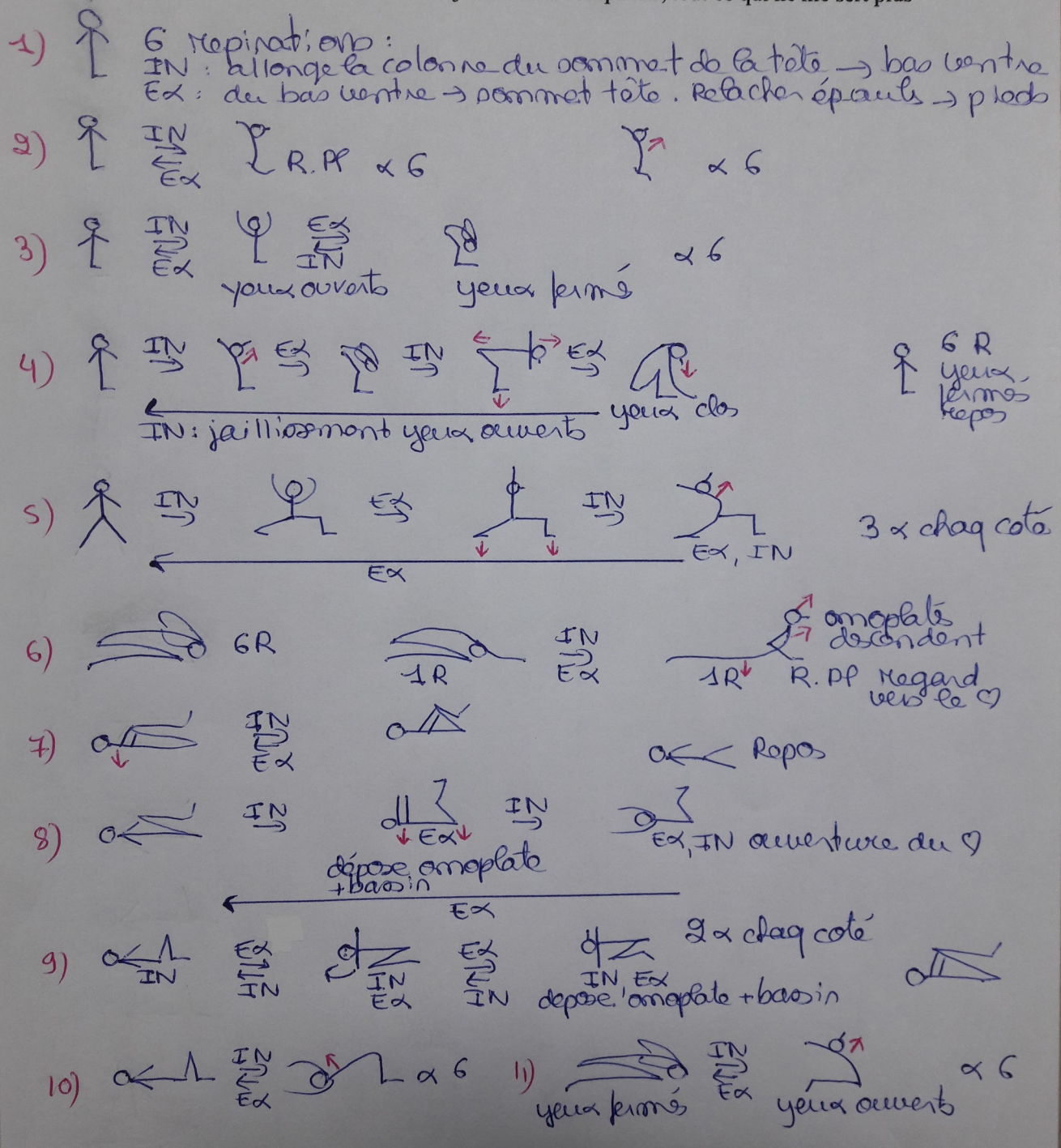
Un abîme en travers du sentier me surprend. Je m'arrête. Impossible de le franchir. Sur un versant, je vois du bois, des clous, les outils. Je prends conscience qu'ils sont là pour construire un pont. Je n'ai jamais été habile de mes mains… J'envisage de renoncer.
Je regarde le but que je désire... et je m'enhardis. Je commence à construire le pont.
Passent des heures, des jours, des mois peut-être. Le pont est terminé.

Tout ému, je le traverse et, en arrivant de l'autre côté..., je découvre le mur. Un mur gigantesque, froid et humide, entoure la cité de mes rêves... Je me sens abattu... Je cherche comment l'éviter. Il n'y a pas moyen. Je dois l'escalader. La cité est si proche… Je ne laisserai pas le mur me barrer le passage. Je me propose de grimper. Je me repose quelques minutes et reprends mon souffle...

Soudain j'aperçois sur le bord du chemin, un enfant qui me regarde comme s'il me connaissait. Il m'adresse un sourire complice. Il me rappelle moi... lorsque j'étais enfant.
Pour cette raison sans doute, j'ose exprimer ma plainte à voix haute.
« Pourquoi tant d'obstacles entre mon objectif et moi ? »
L'enfant hausse les épaules et me répond :
« Pourquoi me poses-tu cette question ?
Les obstacles n'étaient pas là avant que tu n'arrives… C'est toi qui les y as mis. »

ANNEXE N°2 Pratique personnelle « Le yoga comme support sur le chemin »

Mantra mental pour la séance	IN : j'accepte ce qui est, j'accueille ce qui vient EX : je lâche les déceptions, tout ce qui ne me sert plus



SHITALI « la rafraichissante »
IN : j'accueille le nouveau souffle de vie
EX : mes canaux sont nettoyés
12 R

+ 5 min Méditation

ANNEXE N°3 « Le mensonge de la vérité »

Un jeune homme idéaliste avait un jour entendu dire que la vérité est une femme jeune, belle et désirable. Si désirable que l'homme suffisamment heureux pour faire sa rencontre se trouverait à jamais comblé. Dès cet instant, le jeune homme sentit son cœur se gonfler de désir pour la belle inconnue, et il jura de consacrer sa vie à la trouver.

Il la chercha d'abord dans les livres de sagesse et de philosophie, mais il découvrait sans cesse de nouveaux livres qui démentaient, preuve à l'appui, les vérités publiées avant eux. Il la chercha alors dans les religions, car chaque religion prétendait posséder la vérité ultime ; mais cette vérité était ardemment contestée par les autres religions.
Alors, il la chercha dans le vaste monde. Chaque fois qu'il arrivait dans une ville ou un village, il demandait : "Connaissez-vous la vérité ? Vit-elle ici ?" Et, chaque fois, on lui répondait : "La vérité ? Oui, elle est passée par ici, il y a bien longtemps. Mais elle est repartie, et personne ne sait où elle s'en est allée."

Lorsqu'il eut visité chaque ville de chaque pays, et que plus de la moitié de sa vie se fut écoulée, notre chasseur de vérité abandonna les hommes et se tourna vers la nature. Il interrogea longuement les arbres, les montagnes, les forêts, les océans, et également les oiseaux, les poissons, les mammifères et même les insectes. Il leur demandait : "Connaissez-vous la vérité ? Vit-elle ici ?" Et arbres, montagnes, forêts, océans, oiseaux, poissons, mammifères et insectes lui répondaient invariablement dans leurs langues propres : "La vérité? Oui, nous l'avons vu passer, il y a bien longtemps. Mais elle ne s'est pas attardée, et qui sait où elle peut bien être à présent ?"

Le jeune homme était devenu un vieil homme, et il cherchait toujours la vérité. Après avoir épuisé les ressources de la sagesse, des hommes et de la terre, il parvint dans un grand désert de sable blanc. Et il interrogea le désert : "Sais-tu où se trouve la vérité ?" Et le désert répondit : "Elle se trouve ici. Car je suis la vérité." Mais à force de chercher la vérité, le vieux noble avait appris à reconnaître les artifices et à éluder les tentations. Il sut aussitôt que le désert mentait et il poursuivit sa route.

Finalement, il parvint au bout du monde. Là, se trouvait une grotte obscure et profonde. Le vieillard entra dans la grotte, et attendit que ses yeux se fussent accommodés à l'ombre. C'est alors qu'il discerna une forme qui se mouvait dans le noir. Il s'agissait d'une femme très vieille et très laide. Pourtant, il la reconnut tout de suite : c'était la vérité. Bien déçu par son apparence hideuse, il se prosterna devant elle et lui dit : "Je t'ai cherchée dans le monde entier, et tu n'étais nulle part. Jeune, je suis parti, et vieux me voici. Pourquoi te caches-tu à tous les regards ? Chacun t'attend et t'espère. Pourquoi fuis-tu tes amants ? S'il te plaît, quitte ta retraite et accompagne-moi dans le monde." La vérité ne répondit pas. Le vieil homme insista durant des jours et des jours, mais la vérité demeurait muette. Alors, lorsqu'il comprit qu'elle ne quitterait jamais sa cachette d'ombre située au bout du monde, il lui dit : "Je vais te laisser, à présent, puisque tu refuses de venir avec moi. Mais, avant de partir, je te demande une seule faveur : confie-moi un message que j'emporterai avec moi pour le livrer de par le monde aux arbres, aux montagnes, aux forêts, aux océans, aux oiseaux, aux poissons, aux mammifères, aux insectes, aux hommes, aux sages, aux philosophes et aux hommes de dieu. Ainsi, je pourrai leur dire : Voici une parole de vérité."

Alors, la vérité, cette femme vieille et laide,
le regarda au fond des yeux et prononça ces seules paroles : "Va et dis-leur que je suis jeune et belle."

ANNEXE N° 4 Poème de Lama Guendune Rinpoché

Le bonheur ne se trouve pas avec beaucoup d'effort et
de volonté mais réside là, tout près,
dans la détente et l'abandon.

Ne t'inquiète pas, il n'y a rien à faire.
Tout ce qui s'élève dans l'esprit n'a aucune importance
parce que n'a aucune réalité.
Ne t'y attache pas. Ne te juge pas.
Laisse le jeu se faire tout seul,
s'élever et retomber, sans rien changer,
et tout s'évanouit et recommence à nouveau, sans cesse.

Seule cette recherche du bonheur nous empêche de le voir.
C'est comme un arc-en-ciel qu'on poursuit,
sans jamais le rattraper Parce qu'il n'existe pas,
qu'il a toujours été là et t'accompagne à chaque instant.

Ne crois pas à la réalité des expériences bonnes ou mauvaises,
elles sont comme des arcs-en-ciel.

A vouloir l'insaisissable, on s'épuise en vain.
Dès lors qu'on relâche cette saisie,
l'espace est là, ouvert, hospitalier et confortable.
Alors profites-en. Tout est à toi, déjà.
Ne cherche plus.

Ne va pas chercher dans la jungle inextricable
l'éléphant qui est tranquillement à la maison.

Rien à faire

Rien à forcer

Rien à vouloir

Et tout s'accomplit spontanément.

ANNEXE N° 5 Message d'Amma, journée internationale du yoga (21 juin 2018) :

Le yoga pour une vie saine et une pureté tant intérieure qu'extérieure

« Le yoga est le moyen d'éveiller la force infinie qui sommeille en nous – en disciplinant le corps, le mental et l'intellect – et de réaliser notre plein potentiel. Le yoga nous aide à devenir plus performant dans la vie quotidienne. Il améliore notre santé, notre sentiment de bien-être et notre sensibilité aux valeurs. C'est pour ces raisons que le yoga, qui peut aider à surmonter les maladies liées au mode de vie et celles d'ordre psychologique toujours plus prégnantes à l'heure actuelle, est de plus en plus populaire et pertinent. Chaque Indien peut être fier du fait que le yoga soit né et ait fleuri sur le sol de l'Inde.

De nombreuses personnes demandent quelle est la spécificité du yoga par rapport à d'autres formes d'exercices physiques. Toute forme d'exercice physique est bénéfique pour le corps et l'esprit. Mais les bénéfices liés à la pratique du yoga surpassent ceux qui découlent de la pratique d'autres exercices. La plupart de ces derniers font appel à des mouvements rapides qui contribuent à réduire la masse graisseuse et à développer la masse musculaire.

Par contre, le yoga cherche à détendre toutes les parties du corps et à diriger l'énergie de la force vitale dans les bonnes directions. Il améliore l'état de santé de tous les organes, équilibre le système hormonal et aide à combattre les effets de la maladie. Le yoga purifie le système nerveux. Il fortifie le mental et améliore notre capacité de concentration. Il détend et fortifie les muscles. Le yoga est plus efficace que toute autre forme d'exercice physique pour soulager la dépression et permettre de rester joyeux.

Contrairement à d'autres formes d'exercices physiques, les postures sont pratiquées avec lenteur, en étant conscient de la respiration. Dans le même temps, il convient d'être extrêmement attentif à chaque mouvement du corps. De cette façon, il est possible d'apaiser le mental et de faciliter l'accès à un état d'immobilité méditative. C'est ainsi que le yoga est à la fois bénéfique pour le corps et pour le mental.

Contrairement à d'autres exercices, le yoga ne doit pas être pratiqué seulement une ou deux heures par jour. Si une personne atteinte d'une grave maladie souhaite recouvrer la santé, celle-ci doit, en plus de la prise de médicaments, suivre un régime particulier, se reposer suffisamment et faire assez d'exercice. De même, afin d'obtenir tous les effets bénéfiques de la pratique du yoga, nous devons vivre en cohérence avec les valeurs spirituelles et nous discipliner. La pratique attentive du yoga nous permettra d'accomplir tous les actes de la vie avec conscience. De cette façon, des changements positifs interviendront dans nos pensées et sur nos émotions. Avec le temps, nous obtiendrons une meilleure concentration pendant la méditation et finirons par atteindre la réalisation du Soi.

Le yoga promeut une vie saine et la pureté tant intérieure qu'extérieure.

Il proclame l'unité au-delà des croyances, et la non-violence envers tous les êtres.

C'est la raison pour laquelle le yoga contribuera à répandre l'amour et la solidarité dans la société et la paix dans le monde.

Mon vœu est que l'humanité puisse atteindre, à travers la pratique du yoga, des niveaux toujours plus élevés de bien-être physique, mental et spirituel. »