INTRODUCTION À LA FORMATION

SEBASTIEN DUPONT

LES INDISPENSABLES

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

INTRODUCTION

Qu'est-ce que le yoga? Qu'est-ce qu'un professeur de yoga ?

Le célèbre sutra de Patañjali qui ouvre les Yogasutra définit le yoga comme un état:

Yogaśchittavrittinirodhah

« Le yoga est l'arrêt des changements d'état du mental ».

Cette définition semble nous parler du Samādhi, le but du yoga.
Or, le plus souvent, nous parlons du yoga comme d'un ensemble de techniques visant à la réalisation de cet état. En fait, le yoga est...les deux à la fois!

Ensemble de techniques, état de profonde paix intérieure, le yoga est un « **système ayant pour but de sortir l'être humain de tout système »**, pour le faire entrer dans sa nature réelle. Comme branche du yoga, lehatha yoga partage avec le "*raja yoga*" de *Patañjali* le but, et en partie les moyens, mais **avec une attention particulière au corps**.
Comme vous avez pu constater lors de votre formation, le hatha yoga passe par le corps (nettoyages internes, postures, *mudras, bandhas*) mais toujours pour aller au-delà.

D'ailleurs, le principal danger du *hatha yoga* est de **rester "bloqué" sur le plan physique, en passant à côté de son aspect spirituel.**
Dans vos cours, n'oubliez jamais que votre rôle est de guider les élèves vers la spiritualité, en éveillant leur intérêt pour le yoga.

Gardez également à l'esprit que, même si vous possédez des connaissances et une pratique que n'ont pas encore vos étudiants, **nous restons tous des débutants**.

En effet, les yogis « à plein temps » passent un nombre d'heures par jour et de jours par an consacrés à la pratique sans comparaison avec ce que nous pouvons faire au milieu de notre vie active moderne. Nous pratiquons et enseignons donc toujours une « initiation » au *hatha yoga.*

Même si votre charisme et vos qualités personnelles comptent dans l'efficacité de votre enseignement, **l'humilité est une vertu essentielle pour transmettre...** et **surtout pour pratiquer !**

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

L'enseignement du yoga dans l'Inde ancienne **se fait de maître à disciple**. Parfois, notamment dans les *ashrams*, les maîtres avaient de nombreux élèves et les cours en petit groupe semblent avoir existé depuis les origines, mais en grande majorité, le *hatha yoga* se transmettait individuellement.

À partir du XVIème siècle, **de plus en plus d'échanges se font entre l'Orient et l'Occident favorisant par la même occasion la circulation des textes portant sur le yoga**. Mais, c'est au XIXème siècle que les manuscrits commencent à être traduits.
Les premiers Occidentaux découvrent la pratique du yoga.

Né à la fin du XIXe siècle, **Paul Brunton** est un bon exemple. Explorateur, et chercheur spirituel, il écrira notamment un ouvrage qui fera date, l'Inde mystique, qui raconte ses rencontres et aventures dans l'Inde du début du XXe siècle, dans laquelle la tradition étant encore intacte et vivace.

Par la suite, le nombre de voyageurs découvrant l'Inde et ses coutumes ne fit que croître. Citons par exemple **André Van Lysebeth**, qui séjourna un an à l'ashram (et en compagnie) de Swami Śivānanda, ou **Arnaud Desjardins,** qui tourna un petit film de moins d'une heure, mais grand par sa qualité et l'impact qu'il eut à l'ouest, Ashrams, en 1961.

Cette honnêteté et cette quête de la tradition originelle du yoga marquèrent la première période du développement des écoles de yoga en Occident, jusque dans les années 1990 environ. L'école française de hatha yoga était d'ailleurs réputée pour son sérieux.

Par la suite, le développement exponentiel du yoga a sans doute donné lieu à des dérives, mais il existe toujours d'excellents professeurs de yoga… dont vous faites désormais partie!

Yoga Systema est une formation qui a pour but de former des professeurs très compétents et en même temps, qui ne se prennent pas pour des grands sages.

C'est cet équilibre, apprécié par les élèves, qui fera de vous un bon enseignant.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite