

ASHTANGA YOGA ET DÉRIVÉS



Le yoga moderne résulte d'interactions entre l'Inde et l'Occident. La récente thèse de Mark Singleton soulève un débat au sein de la communauté du yoga (voir Echo 71 et Yoga Journal de nov 2010). Il décrit notamment comment, dans la première moitié du XX^{ème} siècle, le yoga se formule comme une synthèse entre le yoga traditionnel et la culture physique.

L'ashtanga yoga est un de ces styles de yoga moderne. Il a été diffusé surtout par Pattabhi Jois, élève du célèbre et respecté Krishnamacharya.

La pratique de l'ashtanga yoga est particulière. Il s'agit d'enchaîner les postures de yoga de manière fluide (vinyasa), tout en maintenant tonique le plancher pelvien (mula bandha), en travaillant la respiration avec filtrage de l'air au niveau de la gorge (ujjayi) et en focalisant le regard/l'attention sur des zones précises du corps (dris-

hti). L'ordre des postures est déterminé et celles-ci sont regroupées en séries.

Cette approche du yoga a donné naissance à d'autres styles. Par exemple le power yoga, une forme plus physique, qui ne suit pas nécessairement l'ordre des séries et qui a été introduite dans les clubs de gym et fitness en Amérique dans les années 80-90, par exemple par Baron Baptiste.

Shiva Rea a réalisé une synthèse entre l'ashtanga yoga, le yoga Iyengar, la danse, les arts martiaux et la dévotion

(bhakti). Les enchaînements de postures sont ainsi plus créatifs que ceux de l'ashtanga.

Ces yoga sont qualifiés de «flow» en anglais, ce qui peut être traduit par «fluides» en français, car on «coule» d'une posture à l'autre, comme dans la salutation au soleil.

Personnellement, j'ai découvert ces styles fluides en 2010, en Flandre. Et je me pose la question suivante: «Comment se fait-il que ces yoga fluides (et d'autres styles modernes) soient enseignés à Bruxelles et en Flandre et quasi inexistantes en Wallonie?» Pour des raisons linguistiques? Culturelles?... Je vous invite dans les pages qui suivent à faire connaissance avec ces yoga fluides et ceux qui les transmettent.

Vincent Destoop

TWEE MERRIGAN PRANA FLOW YOGA



Twee Merrigan est une yogini moderne. Elle enseigne le prana flow yoga, qu'elle a étudié auprès de Shiva Rea.

Dans ses ateliers, les postures s'enchaînent avec créativité sur un doux fond musical. Ces séries originales sont répétées avec des variantes, ce qui augmentent progressivement la difficulté. A certains moments, elle intègre également des pranayama, des mudra, des bandha dans le «flow». Elle amène aussi des dynamiques de groupe que je n'avais jamais connues dans un cours de yoga.

Twee enseigne également à un niveau collectif. Elle parcourt le monde depuis trois ans et invite les pratiquants à réfléchir sur la situation actuelle du

monde. Elle cherche par là à toucher notre cœur et notre esprit et nous encourage ainsi à répondre à chaque instant à la vie avec notre voix et notre maître intérieurs.

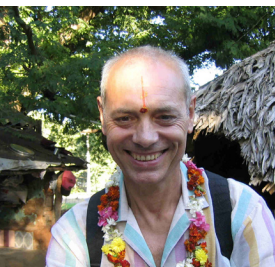
Lors du stage qu'elle a donné en mai 2010 à Antwerp yoga, je lui ai demandé de poser pour des photos pour l'Echo. Elle a gentiment accepté mais m'a demandé de poser avec elle, m'invitant par là à participer au processus.

De par ses sensibilités et ses actions, elle fait partie des «créatifs culturels» sur qui on peut compter.

www.tweeyoga.com

VD

JEAN-CLAUDE GARNIER - ASHTANGA YOGA



Jean-Claude Garnier, qui était au départ ingénieur et avait dirigé un bureau d'études... est devenu au cours des années, professeur de yoga, ostéopathe général et crânien, psychanalyste re-

chien et acupuncteur. Elève de Pattabhi Jois, il est une référence belge en Ashtanga Yoga. Evocation de son parcours avant la rencontre avec son maître.

Comment le yoga est entré dans votre vie ?

Enfant, j'étais de santé très fragile. Confronté à la mort, atteint de leucémie à 6 ans, les médecins me donnaient une espérance de vie de quelques mois. Je suis resté alité de 6 à 10 ans. C'est à cet âge que je lis «Lettres à l'ashram» de Gandhi, ce livre m'a profondément touché. Je lis avec passion tous les livres indiens que je peux trouver, dont ceux de Ramakrishna et Vivekananda dans lesquels on parle de yoga et de méditation. A 13 ans, je suis atteint d'une gangrène à la jambe et menacé d'amputation, mais je guéris. Peu de temps après cette épreuve, à une brocante je trouve le livre d'Indra Devi sur le Yoga, un ouvrage qui propose de se soigner par le yoga. Quelque temps plus tard, je souffre de terribles maux de ventre et je me souviens alors du livre d'Indra Devi. Je le lis en une nuit. Au matin, je pense qu'il n'y a qu'un moyen de savoir si ce qui est écrit dans ce livre est vrai... c'est de mettre en

pratique ce qui est écrit ! Je me lève et commence la pratique des postures par shirshasana, c'est catastrophique car je pèse alors 120 kg. Je reviens à des choses plus simples comme travailler la respiration et le pranayama assis dos contre un mur. Je perds alors 20 kg en 1 mois ! 10 kg de plus le mois suivant, jusqu'à retrouver un poids normal.

J'ai 18 ans, quand je découvre à la Communauté de l'Arche fondée par Lanza Del Vasto, le lien entre l'exercice postural et l'ouverture spirituelle du yoga. Lanza Del Vasto me fait rencontrer Jean-Paul Goudon, qui a fait partie des premiers Occidentaux à avoir étudié avec Swami Satyananda à la Bihar School of Yoga (Inde), et ensuite avec Krishnamacharya et Pattabhi Jois. Avec Jean-Paul, je corrige et approfondis ma pratique posturale, respiratoire et méditative.

Et puis, vous êtes allé en Inde ?

Oui, mais pas directement pour faire du yoga. A la Communauté de l'Arche, on cherchait des personnes pour aider à un projet de développement dans le Sud de l'Inde et je me suis porté volontaire. J'ai mis un mois et demi pour arriver à Srinagar, dans le Cachemire. En cours de route je me suis arrêté dans tous les endroits spirituels et religieux : en Turquie, Iran, etc. J'ai été très touché par les différents rites de passage comme la naissance, le mariage et la mort.

Je suis descendu à Paunar voir Vinoba Bhave, le successeur de Gandhi, un saint homme. Vinoba avait eu l'idée de venir en aide aux harijans (les intouchables). Il allait frapper à la porte des riches pro-

priétaires de l'Inde en se présentant comme leur fils, il leur demandait sa part d'héritage, non pas pour lui mais pour ses frères devant Dieu, les harijans. J'ai vécu un moment dans cette communauté de Vinoba où la spiritualité était intense et palpable.

Vous avez rencontré Pattabhi Jois ?

Oui, mais pas lors de ce premier voyage en Inde. En plus de Vinobha et de La Mère (Sri Aurobindo), les gens qui m'ont alors marqué sont des personnes qui ont travaillé avec Krishnamacharya, comme le guru Ambu à l'ashram de Sri Aurobindo, Gitananda, etc.

Alors vous rentrez en Europe ?

Oui, et le décalage de civilisation est grand... Je passe 6 mois avec un moine qui vit en ermite dans les Alpes. C'était le père Déchanet, qui a écrit «Le yoga chrétien». Il me fait rencontrer des enseignants de yoga, pour que je leur montre le yoga que j'avais appris en Inde. Ils trouvaient ce yoga très difficile et pensaient que ce yoga ne convenait pas aux Occidentaux. Ils m'ont suggéré de prendre conseil auprès d'André Van Lysebeth, ce que j'ai fait. André a beaucoup ri et m'a dit de ne surtout pas changer ma pratique et mon enseignement, mais d'approfondir et d'être capable d'expliquer les avantages de ce type de Yoga.

Et comment avez-vous fait ?

André m'a dit qu'il fallait étudier... J'ai ainsi étudié l'ostéopathie générale, crânienne, la psychanalyse reichienne... Et André m'a proposé de donner cours dans ses séminaires en Suisse. André m'a donc dit l'inverse de ce que d'autres professeurs de yoga m'avaient dit !!

C'est André qui te fait rencontrer Pattabhi Jois ?

Non, j'ai d'abord pratiqué avec Jean-Bernard Rishi, qui enseignait l'Ashtanga Yoga. Plus tard il s'est tourné vers B.K.S. Iyengar. Je l'ai suivi et c'est comme ça que j'ai travaillé dix ans avec B.K.S. Iyengar à Puna.

C'est à cette époque que j'ai entrepris une analyse reichienne. Après deux ans de thérapie, mon analyste a exigé que j'arrête le yoga! J'ai arrêté la cure avec cet analyste... Mon deuxième analyste m'a fait la même proposition mais en des termes différents : faire l'expérience de ce qui se passe en moi lorsque je ne fais pas de yoga pendant deux jours. Ces deux jours sont devenus une semaine, deux semaines... deux ans, ce qui m'a permis de terminer mon analyse et de vivre cette expérience qui m'a aidée à ressentir de l'intérieur les liens entre thérapie et yoga.

J'ai alors voulu retourner à Puna pour pratiquer avec Iyengar mais il y avait une liste d'attente de 2 ans. C'est à ce moment-là que je suis donc allé chez Pattabhi Jois, ce qui fut finalement une très bonne chose!! J'ai trouvé là un enseignement qui, pour moi, rassemble les éléments à la fois physiques, psychologiques et spirituels du Yoga, comme il est décrit dans les Yogas Sutras.

J'ai eu la grande chance de pratiquer pendant plus de 18 ans avec Sri K Pattabhi Jois lui-même, à une époque où il y avait encore peu d'élèves et beaucoup d'aide de sa part.

www.yoga-ashtanga.net

Propos recueillis par VD

GEMMA DAOU - ASHTANGA YOGA

En 2000, après avoir suivi une formation de danse avec Rafik Garzouzi à l'Académie Garzouzi, Gemma découvre le yoga avec des amis au Liban. C'est au Sivananda Yoga Center Beirut fondé par Nabil Najjar qu'elle suit ses premiers cours. Elle y rencontre la yogini Danielle Abi Saab, membre de l'école de



Jivamukti new-yorkaise, qui l'initie à la pratique du Vinyasa.

En 2007, au sud de la France, elle commence sa formation d'Ashtanga Vinyasa Yoga avec Barbara Thiry, élève de Pathabi Jois et de Philippe Mons. Barbara lui fait connaître le centre Hanuman de Lille, où elle assiste régulièrement aux stages donnés par Sri Sheshadri venu de Mysore.

Un peu plus tard, pendant son séjour à Leipzig, elle pratique l'Iyengar Yoga avec Elvira Schurig, fondatrice du Yoga Raum.

En 2009, elle introduit pour la première fois la pratique de l'Ashtanga Yoga parmi les nombreuses autres écoles de Yoga de Beyrouth. Elle organise un premier stage d'initiation à la pratique au Clemenceau Yoga Center.

À la même année en Belgique, Gemma s'engage à enseigner la première série pour un groupe d'étudiants de Louvain-la-Neuve. Elle contribue à partir de ce moment à la transmission de cette discipline dans d'autres vil-

les du Brabant-Wallon (Rixensart, Genval).

Actuellement, Gemma travaille sur sa recherche doctorale en philosophie à l'Université catholique de Louvain. Elle continue en même temps sa formation de Yoga avec Jean-Claude Garnier à l'Ashtanga Yoga Institute de Bruxelles.

Pendant l'année, elle donne les cours de Yoga pour enfants et adultes à la Chocolaterie de Bruxelles et organise deux fois par ans des stages à Beyrouth.

Ayant suivi l'enseignement du philosophe et poète Jad Hatem, Gemma est inspirée par ses études marquées par la mystique comparée. Elle commence ainsi à s'intéresser à la philosophie du Yoga et à la pratique de la méditation. Pour elle, le Yoga est une voie qui lui permet à travers un engagement corporel dans la pratique d'être plus à l'écoute de l'appel intérieur à la spiritualité. Gemma espère partager et découvrir le chemin du Yoga tant au quotidien que lors de ses rencontres au sein de la communauté des pratiquants et enseignants du Yoga.

Gemma animera un atelier d'ashtanga yoga lors de la Journée de Printemps le 30 avril 2011.

gemma.daou@gmail.com

ALBERTO PAGANINI

PRANA YOGA FLOW

Alberto Paganini est docteur en philosophie et enseignant de yoga. Il a réalisé une synthèse personnelle de différents yoga modernes : le Prana Yoga Flow. Il l'expose dans son ouvrage du même nom : un style créatif, dynamique, ressourçant, apaisant et ouvrant le cœur.



Alberto Paganini commence la pratique du yoga en Italie avec Anne-Marie Schik. Les effets sur son mental et sa vie furent surprenants : ordre, assurance, calme, force et joie. Ses débuts furent surtout marqués par le viniyoga de Desikachar.

Dès l'âge de 21 ans, Alberto commence à enseigner le yoga.

Les circonstances de la vie amènent Alberto à voyager. Il découvre en Allemagne, avec l'enseignement Sivananda, l'unité des pratiques des postures, de respiration, de méditation, des mantra (formules sacrées) ainsi que des relations harmonieuses. Lors de ses séjours dans les ashram en Inde, il se consacre principalement au karma et mantra yoga.

Ces voyages le touchent et il désire trouver comment développer le maître intérieur sans devenir dépendant d'un maître extérieur.

En 1993, l'amour l'amène en Belgique. Il s'installe à Bruges, fonde une famille mais aussi l'asbl Soma visant le développement personnel à travers

le yoga.

Alberto trouve dans les systèmes de yoga des points forts. Il se met à étudier ces styles et en fait une synthèse.

Dans l'enseignement Iyengar, il trouve une pratique intense et l'alignement scientifique du corps.

L'étude des textes comme la gîta, les yoga-sutra, ou ceux de l'ésotérisme chrétien, de l'anthroposophie, etc. aident Alberto à faire l'expérience de la clarté de l'esprit.

La pratique du Dru yoga, de l'anusara yoga, de l'ayurveda, du travail sur l'énergie lui montre la place centrale du chakra du cœur et l'importance de développer des qualités d'amour, compassion, ouverture, douceur et patience.

Et Alberto étudie avec d'autres encore. L'ashtanga yoga, avec Manju Jois et David Swenson, a des effets transformateurs puissants sur son corps et son mental. La rencontre avec Shiva Rea nourrit sa créativité dans le style «fluide». Robert Boustany l'inspire pour construire un travail physique intense et sûr. Le yin yoga, le Forrest yoga, et d'autres styles encore...

Alberto Paganini animera un atelier de Prana Yoga Flow au centre Santosha (Jodoigne) le 25 juin 2011.

www.yogasoma.be

VD