

LE TEMPS DE LA RECONNAISSANCE :

Marie-Françoise GARCIA a rejoint le collège des formateurs de l'Institut Français de Yoga (IFY) en septembre 2016. Elle enseigne et forme des enseignants de yoga à Lyon.

« Tous les membres du Collège des Formateurs et Maude Leynaud, Présidente de l'IFY, sont réunis ce 3 septembre 2016. Je suis très impressionnée par cette assemblée d'enseignants émérites et très émue par l'absence de Peter Hersnack, mon professeur, qui nous a quitté il y a peu...

Je me présente et répond aux questions de mes futurs collègues avant l'obtention de cette reconnaissance pour laquelle j'ai tant travaillé. Martyn Neal a accepté d'être mon tuteur pendant le processus d'apprentissage. Au cours des deux années passées en sa compagnie au sein de sa propre formation, j'ai eu le bonheur de découvrir un homme d'une rare intégrité, à la fois exigeant et patient, n'ayant de cesse d'insister, de revenir sur l'essentiel et d'ancrer le yoga dans notre quotidien. Aujourd'hui, je me sais privilégiée d'avoir rencontré l'enseignement de Michel Alibert, celui de Peter Hersnack, avec qui j'ai suivi une formation à l'enseignement du yoga, et celui de Martyn Neal, qui m'a apporté, entre autre, une plus grande proximité avec la lignée d'enseignement de TKV Desikachar.

Comment je suis venue au yoga :

Les exigences de la danse au niveau professionnel m'ont rapidement amenée à chercher des solutions pour diminuer le risque de blessure, améliorer la récupération, percevoir et réduire les tensions, trouver une plus grande stabilité mentale.

Je croise alors plusieurs pratiques somatiques mais c'est bien le yoga qui me permet d'aborder mes préoccupations avec efficacité et autonomie. Il m'amène même beaucoup plus loin que « prévu » : agissant directement sur mon état corporel et mental, le yoga développe une perception plus sensible de moi-même et du monde, touchant ainsi aux fondements de la créativité.

Danse et Yoga dialoguent, s'éclairent, se permettent. Les passerelles qui se tissent me passionnent. Néanmoins, il est clair pour moi que les deux pratiques n'ont pas les mêmes objectifs.

Comment aller plus loin :

Un constat s'impose: l'être humain est capable des actions les plus élevées comme des plus viles.

Que pouvais-je faire pour que l'homme développe son potentiel à l'amour pour vivre en paix sa socialité ?

Le yoga m'a fait comprendre que la meilleure façon « d'agir sur l'humanité », c'est d'agir à mon échelle, sur moi, de m'intéresser à mes propres fonctionnements problématiques et de pratiquer assidument les huit membres du yoga.

Cette pratique zélée et mon intérêt pour l'enseignement m'amène à créer le Centre de Yoga, Lyon Croix-Rousse. Très vite après l'installation dans mon nouveau lieu de travail, naît le désir d'aller plus loin dans la transmission et l'investigation du yoga en formant à mon tour des enseignants. Soutenue par mes professeurs, Peter Hersnack et Michel Alibert, je me lance.

Plus nous serons nombreux à faire ce travail de fourmi qui, tout en douceur transforme l'individu, ses rapports à lui-même, aux autres et plus largement à la vie, plus nous avons de chance de développer nos potentiels sereinement.

J'ai pris conscience que la relation à l'élève m'apporte énormément : elle me fait changer de point de vue, me questionne, me fait faire des liens, m'incite à trouver les arguments, les mots. La proximité et le dialogue privilégiés entre le formateur et son élève permet d'affiner le travail et d'interroger de façon plus subtile ses propres ressources.

Puis prendre le temps... d'entrer en relation, d'approfondir. La fulgurance de notre mental alliée au rythme de notre société nous font croire que tout peut aller vite. Une formation dure 4 ans : ce format décidé par l'UEY (union européenne de yoga) dont l'IFY est membre, est primordial dans le processus de transformation, d'intégration et d'incarnation. Le yoga prône l'expérience comme accès direct à la connaissance. Les 4 années permettent d'allier temps d'apprentissages théoriques et temps d'appropriation, de compréhension profonde des données par l'expérience. La maturation a besoin de temps.

Pourquoi enseigner et former des enseignants de yoga :

Les aphorismes du Yoga sūtra de Patañjali (livre de référence du yoga), comme certaines postures sont difficiles à envisager. Flirtant avec l'absolu, ils semblent loin de nous. On oublie parfois que ces concepts ne préexistent pas à l'humain. Ils parlent de nous, ils nous parlent. Comment

appréhender ces pensées, comment les intégrer à son quotidien, comment les incarner ?

En tant qu'être humain, nous portons la vie, mystère ou miracle... Mais en tant qu'être humain, nous devons aussi composer avec **une triade inhérente à la vie. J'ai nommé ses acolytes : l'ignorance (avidyā), la souffrance (duḥkha) et la peur de la mort (abhiniveśa)**. Je choisis volontairement le mot acolyte (étymologiquement celui qui suit et qui est au service : chez les chrétiens, l'acolyte est la personne assistant le prêtre ou le diacre pendant les offices). Souffrance et peur, sous-tendus par l'ignorance sont donc là pour servir la vie, notre vie : difficile à admettre...

Patañjali nous enseigne que la source de toute souffrance est Avidyā. Etymologiquement « privé de connaissance », Avidyā se traduit par ignorance, confusion, méprise. Avidyā n'est pas un vide. C'est prendre une chose pour ce qu'elle n'est pas... la remplacer par autre chose : **Avidyā n'est pas une faute mais une erreur**. La notion de faute vient du latin falsus, racine de falsifier, et suppose un manquement à des règles connues (ex « faute » en tennis ou la « faute professionnelle »). La faute peut être consciente ou inconsciente. Quoi qu'il en soit la personne est responsable de ses actes et peut « corriger ».

Avec le mot erreur, du latin errare qui signifie errer, l'acte est involontaire, sans intention délibérée donc de bonne foi. Avidyā est un défaut de jugement ou d'appréciation dû à des connaissances/expériences insuffisantes ou inexistantes. Avec Avidyā, nous sommes responsables de nos actes mais la notion centrale de bonne foi rendra difficile le premier pas vers l'action discernante (viveka). **La souffrance est alors vécue comme une injustice et non comme un signal**. Elle est vécue comme un obstacle et non comme un support vers la spiritualité. Car chaque pas vers la lucidité est un pas vers la verticalité.

L'action qui naît du discernement permet de réparer. Et plus : la capacité de discerner a un rôle préventif.

Partant du principe que tout est potentiellement source de souffrance (même les événements les plus joyeux et désirés, YS II15), le yoga propose d'instaurer une vigilance au cœur de notre quotidien. Viveka est une sereine vigilance permanente (YS II26). Il ne s'agit pas d'« être à l'affût », ce qui induirait une certaine fixité, physique et mentale, contradictoire avec l'essence même de la vie. **Discerner c'est recevoir les différences pour ne tomber pas dans l'amalgame**. Discerner c'est accepter profondément notre double nature humaine, matérielle et spirituelle.

Patañjali nous donne aussi la solution : l'aṣṭāṅga yoga, les membres du yoga, sont huit axes de travail pour mieux vivre l'expérience humaine. Huit pratiques réflexives qui permettent de prendre conscience des confusions, d'agir concrètement et efficacement à l'égard des souffrances. Cette discipline permet de prendre du recul, de changer de point de vue ce qui a pour effet de relativiser, diminuer les peurs.

C'est dans l'aṣṭāṅga yoga que j'ai puisé pour faire face à des situations de vie difficiles. Les épreuves surmontées m'ont fait découvrir comment la vie peut s'ouvrir et nous tendre la main. Un travail de longue haleine, un engagement sans faille, voilà à mon niveau l'action en laquelle j'ai foi.

Dans un climat contemporain, n'appelant qu'au retour à des valeurs humanistes et universellement mise en œuvre par les sages de toutes civilisations, n'appelant qu'au retour de pratiques privilégiant autonomie, écoute et respect, je me sens à ma place.

Lorsque j'ai fait part de mon projet de former des enseignants à Michel Alibert, il m'a dit : « tu ne le regretteras pas... ». Peter lui m'a dit : « tu as une belle énergie pour ça, c'est formidable ! ».

« Ce n'est pas d'un tête-à-tête ni d'un corps à corps, c'est d'un cœur à cœur que nous avons besoin. »

[Pierre Teilhard de Chardin](#), paléontologue, prêtre jésuite, théologien, philosophe »