

Bilan de la troisième année de formation

En troisième année de formation, j'ai commencé à enseigner à un groupe.

Le défi était important pour moi car je prenais la suite d'un professeur expérimenté et très apprécié par les élèves. Autre défi, la taille du groupe, une vingtaine de pratiquants dont deux hommes.

J'ai commencé le premier trimestre avec beaucoup de doutes relatifs à ma légitimité.

Pour la première fois, je me trouvais dans la posture de l'enseignante. Et là, les difficultés ont commencé à apparaître : quelle était ma légitimité ? Comment faire pour prendre le relai après un professeur vénéré et regretté ?

Je me sentais mal à l'aise, je sentais que je recherchais constamment l'approbation du groupe, je perdais pieds, je n'étais plus centrée. Ma confiance en moi était fragilisée. Je me suis alors questionnée sur ma capacité à enseigner.

Le premier chapitre des yoga-sutra m'a aidée.

Au sutra 3, Patanjali nous parle des obstacles sur le chemin, le doute y figure. Ce n'est pas le doute critique ou méthodologique mais plutôt, la confusion, l'hésitation fondamentale. Au sutra 31, Patanjali poursuit avec l'énumération des symptômes qui accompagnent cette agitation mentale, j'y ai identifié le pessimisme. C'était vraiment mon cas. Sutra 32 Patanjali propose, pour se prémunir de ces désagréments, de s'engager dans la pratique d'un seul principe, assez fort pour guider notre vie, pour être la référence constante, la source d'énergie et de paix. Patanjali nous donne un conseil clair : restons orientés, évitons l'éparpillement car la dispersion engendre toutes sortes de problèmes.

Toujours dans le premier chapitre, aux yoga sutra 19 et 20, Patanjali parle des différents « aspirants » nous ne sommes pas tous égaux. Certains êtres particuliers sont dotés de dispositions mentales rares.

Pour les autres, dont je fais partie, il convient de cultiver des qualités particulières comme la confiance, elle nourrit la suivante...

La détermination, qui permet de se relever même après un revers,

Se remémorer constamment le but fixé et rester fidèle aux enseignements reçus...

Cette clarification m'a permis d'entrer dans le rôle, de me sentir légitime et de prendre ma place en tant que professeur.

Ensuite, j'ai eu un échange très constructif avec ma formatrice qui était elle-même passée par cette étape au tout début de son enseignement. Cette conversation m'a énormément aidée et je conseille fortement à tout débutant d'entretenir une relation de confiance avec un « maître ». Accepter d'être aidé est une condition de progression car notre capacité de discernement est parfois affectée dans les périodes difficiles.

Cette année, j'ai progressé également dans la conscience du corps

Une expérience récente relative à mon dos

La pratique du yoga m'a d'abord permis d'identifier que je ne sentais pas mon corps. Comment m'en suis-je aperçue ? Tout simplement lorsque j'ai commencé à ressentir quelque-chose. J'avais pris l'habitude d'utiliser la volonté pour atteindre mes objectifs. Pour ça, pas question de s'arrêter en route, il faut avancer.

J'avais souvent très mal au dos, je vivais avec cette douleur diffuse en permanence, alternant les phases d'inflammation avec douleur plus intense et les périodes d'accalmie. La pratique du yoga et plus particulièrement de viniyoga, m'a permis d'apprendre à ralentir et à observer. La répétition de la posture joue un rôle. Elle permet de repérer ce qui se passe dans le corps, d'aménager la position du corps éventuellement afin de trouver plus de confort dans l'effort (Sthira-sukha). Cette répétition permet également d'amener de la présence, de la conscience.

C'est ainsi qu'au fil du temps, j'ai compris que ce que j'expérimentais sur le tapis était transférable dans mon quotidien. J'ai commencé à expérimenter de faire les choses en y mettant de la conscience, en étant plus présente, en prenant des temps de pause.

Par exemple, j'ai, parmi mes activités, la gestion d'une maison en location temporaire. Cette activité me plaît beaucoup mais l'aspect technique relatif au ménage posait un gros problème à mon dos. Après 4 heures de travail pour préparer la maison, je me réveillais le lendemain avec le corps endolori, le dos raide et douloureux.

Mes observations sur le tapis m'ont permis de comprendre ce qui se passait dans mon corps. Je lui demandais trop, trop vite, sans temps de repos. Maintenant

Je peux effectuer la même tâche avec plus de plaisir et surtout, sans ressentir aucune douleur.

Qu'ai-je modifié ? La conscience de mon corps, la présence à ce que je suis en train de faire, le rythme, les temps de pauses. Mon activité s'est presque transformée en séance de « yoga appliqué ».

J'aborde la quatrième année de formation avec une meilleure connaissance de moi et de mes capacités.

J'ai progressé dans ma faculté de discernement, je repère mieux des mécanismes automatiques qui, une fois amenés à la conscience perdent de leur intensité et me laisse plus de liberté pour agir sereinement.

Ceci illustre le sutra 15 au chapitre 2. Une proposition de traduction de Patanjali pourrait dire ceci : « tout peut être source de souffrance, seul le discernement permet au sage de voir la réalité telle qu'elle est ».

Je sens également, une progression dans les sensations du corps. Ce travail s'effectue lentement, tout en libérant les blocages qui m'empêchaient de « ressentir ».

En fait, plus la confiance en moi s'accroît, plus le corps « s'autorise » à ressentir.

En moi, une compréhension subtile me permet de saisir le lien entre ces deux trajectoires. Pour le moment, c'est encore ténu, cependant, je sens un mouvement vers un ressenti du corps, accru, plus profond.

Agnès Gandon