



## Lettre de mars 2017

### Éducation dans le yoga , yoga dans l'éducation

#### **Le yoga :**

**ce n'est pas** de la magie noire, une religion, un culte, de l'hypnose.

**ce n'est pas** marcher sur des braises, avaler du verre ou s'allonger sur des clous.

**ce n'est pas** s'assouplir, se contorsionner.

#### **Le yoga :**

**c'est une philosophie** qui permet d'augmenter la force intérieure, **la vitalité**.

**« C'est le propre des êtres vivants de faire aimer la vie même sous forme d'équation du second degré, mais la vitalité n'a jamais été inscrite au programme de l'école »**

*( D. Pennac)*



#### **Le yoga invite à penser autrement l'éducation :**

**Éduquer à une conscience de soi plus claire et unifiée.**

**Éduquer à une présence au monde et aux autres plus disponible et attentive.**

L'acte éducatif par le yoga devient alors une forme à part entière non au sens technique mais existentiel, un art de relier et de se sentir relié.

En 2013 le RYE (recherche sur le yoga dans l'éducation) a été finalement agréé par le ministère de l'éducation. Cette institutionnalisation témoigne de la reconnaissance d'une pratique pédagogique au service des apprentissages.

Il ne s'agit pas d'éduquer ou yoga mais d'éduquer par le yoga.

Le yoga est une méthode, un moyen pour mieux enseigner, mieux apprendre, mieux être, mieux vivre ensemble.

#### **Recoller les morceaux**

**«Penser c'est une grande et belle occupation dans les études mais ce n'est pas ce qui vous tire des situations psychologiques difficiles. Il faut autre chose. Il faut se rendre passif, se mettre à l'écoute. Retrouver le contact avec un petit morceau d'éternité »**

*Etty Hillesum(journal 5 sept 1941)*

**La modernité** c'est la séparation, la division, la fragmentation de nos vies sociales et individuelles.

Désespérément superficiel et utilitaire, réduit à une logique de compétence, notre système éducatif se fonde sur des dichotomies : sensible/intelligible, nature/esprit, corps/âme, sujet/objet.... nous nous perdons dans un morcellement infini de connaissances.

Comme des canards boiteux, une patte plus courte que l'autre, nous clopinons, un intellect hyper développé au détriment de la sensibilité, notre méga cerveau gauche nous fait perdre l'équilibre.

Le maître indien *Desikachar* affirmait : « **Le yoga c'est relier, unir faisant écho à la notion contemporaine de reliance.** »

Apprends à relier les savoirs, les disciplines et les personnes c'est redonner du sens à l'existence.

Au-delà des postures, le yoga implique la personne dans sa globalité et son unicité : une approche holistique et une éducation juste cultivant l'être entier afin de retrouver cette unité perdue du vivant : **Revitaliser l'école !**

## J'inspire, j'expire

Tout simplement respirer, voie royale pour le développement harmonieux de l'être qui ne coûte pas un radis.

Un nouveau souffle, porte d'accès à l'attention, à la pacification, à la clarification de l'esprit, à une meilleure cognition... Respirez mieux c'est penser mieux.

## Je zappe tu zappes il zappe, nous dérapons

Dans le grand bain bouillonnant du monde multifonctionnel où tout bouge, tout fuit, tout fuite on nous entraîne à maîtriser le quotidien. Sollicitations permanentes, surenchère d'activités la capacité d'attention est menacée.

Selon *Philippe Meirieu* « **un élève sujet est capable de fixer son attention et de s'investir dans un geste physique ou mental** »

## Transfigurer le banal

Les choses banales répétitives, les gestes recommencés quotidiennement dans une conscience pénétrante et absorbante ramènent une capacité d'attention, d'engagement voire même du plaisir. Des classes érotisantes plutôt qu'obéissantes pour éveiller le désir d'apprendre.

## Yoga, Yuj, le joug

Relier éducation et yoga ces deux champs a priori opposés est l'essence même du yoga. Sans roulement de tambour ni annonce ministérielle ce lien peut prendre des formes modestes, discrètes, furtives d'intériorité, d'attention constante, d'éveil par un geste, un regard, une parole, un silence...

Une philosophie de l'école pourrait permettre de repenser et de revitaliser l'école, lui **redonner vie**.

*Le yoga des origines veut scinder le corps pour émanciper l'âme, le yoga moderne promeut le bien-être du corps pour la longévité de la vie.*

*N'aurait-il alors que le nom en commun ?*

## A l'origine ...

Ce que le yoga est devenu n'a rien à voir avec ce qu'il est à l'origine. Aujourd'hui le yoga est à la mode. Il y a de tout dans le yoga moderne : de l'excellent, du ridicule, du naïf qui s'apparente à un sport dans certains cours, une activité motrice de gymnastique ou d'anti gymnastique. C'est la voie la plus courte vers le bien-être, la santé, pour mincir ou affiner la taille. Ce n'est pas un problème. C'est bon pour la santé.



**« Le problème c'est qu'aujourd'hui le yoga n'est pas utilisé pour travailler et gagner de quoi vivre mais pour en faire un produit vendable sur le marché pour faire de l'argent. Et certains ne mettent aucun frein à modifier n'importe quel principe de la tradition : yoga des hormones, yoga du rire, accro yoga, yoga "CO2"... ». Walter Thirak Ruta**

Par les temps qui courent le yoga est utilisé comme un moyen lucratif pour promettre jeunesse et bonne santé. Ne reste de la tradition que son appellation.

## Monsieur Bouddha

A l'origine dans la nuit des temps Monsieur l'Eveillé avait dû pratiquer quelque chose (qu'on ne nommait pas yoga car les gens du sanskrit n'étaient pas arrivés) sans copyright ni texte, une méthode éloignée de tout enseignement métaphysique et philosophique permettant de mettre un terme à la souffrance en général : la vanité où tout est vain, où tout manque et manque à être.



Un **NON** au monde: un monde du silence, un suicide du corps, source de tous les maux au profit de l'ascension de l'esprit. Pas être en bonne santé avec un visage rayonnant.

Un **OUI** au monde par la suite avec les élites brahmaniques ayant la connaissance de la parole et du sanskrit.

Ni **OUI** ni **NON** : les yogas sutras se placent entre ces deux mondes, à la confluence de deux fleuves, le fleuve du silence et celui de la parole.

Les textes des yogas sutras ont une valeur pragmatique, où le sens n'est pas fondateur mais

provoquant un effet physiologique en direct vers le "haut".

Rythme et son dans cette civilisation phono centrée produisent une musique, une expérience comme écouter la Callas à l'Opéra. "Ça parle" même si on n'y comprend pas grand-chose, c'est émouvant.

Dans le yoga traditionnel on récite, on chante, on étudie le texte puis on visualise une sorte d'image à l'intérieur du mental ce qui est signifiant. On prend alors un Asana idéal du corps pour l'incarner : le plus haut, alors, met en forme le plus bas et non l'inverse.

**« Corps et mental sont indissociables comme l'encre et le stylo sont nécessaires ensemble pour parvenir à l'aboutissement du geste qu'est l'écriture »**

SSS Satchidananda

## C'est mécanique

Acte–action, bons ou mauvais laissent un dépôt, une graine qui va se développer, mûrir. Un noyau d'abricot donne un abricotier pas un pommier–**mécanique**–.

## Rien à prouver ni à soi ni aux autres

L'action est un outil de délivrance mais sans vouloir récolter le fruit de ses actes, le succès ou l'insuccès. Demeurer égal dans le succès ou l'insuccès amène alors le détachement intérieur.

L'idée orientale de contemplation est fautive car **il faut se battre** pour faire naître une confrontation. Le maître c'est la vie ou le guru qui nous met à l'épreuve.

**« Le maître est sévère car la vie sévère »** (SSS Satchidananda)

C'est le coup de bâton du maître zen qui nous ressaisit. **« Maudire c'est bonifier, bénir c'est alanguir** selon William Blake car **"on peut tuer quelqu'un en le noyant dans les compliments"**. (Bob Dylan)

Avant l'éveil dit le Zen coupez le bois et portez l'eau : « *Asana, tu atteindras ... le Nirvana !* » (Anne Ecrepont)

### Aller piano, piano

« *Quand tu vas faire tes courses tu peux ramener à la maison au maximum l'équivalent de ce que tu as comme argent en poche. Il en va de même avec la pratique du yoga. Tu en obtiendras des bénéfices équivalents à l'énergie que tu auras dépensée.* » (Swamiji)

C'est graduer dans le temps l'intensité du travail selon ses capacités physiques et sa

motivation en comprenant la différence entre l'idée de se détendre et celle de détendre la tension.

La première est passive, la deuxième présuppose une prise de conscience des conditions de départ et un engagement **actif**, donner la force, l'énergie pour se libérer d'une difficulté.



### Éternel devenir

Observez les enfants qui en imitant les adultes trouvent tout naturellement par le jeu la posture parfaite car détachés de toute poursuite d'un résultat. Jouer pour devenir sérieux !

### Où suis-je ?

À l'âge adulte la pratique des asanas peuvent s'avérer inconfortable, douloureuse au pire irréalisable : si vous ne savez pas où vous êtes, à l'ombre ou au soleil, si vous montez ou descendez, si vous êtes épuisés ou en pleine forme, si vous êtes un lapin ou un sanglier vous ne pourrez pas vous orienter dans votre pratique.

Mais suivre aujourd'hui des enseignements du yoga sous forme écrite, livres, magazines ou sur la toile c'est comme apprendre à nager sans se mettre à l'eau et si vous vous y jetez il vous semblera nager en eau profonde avec deux sacs de pommes de terre plutôt qu'avec des palmes.

### Pratiquez, pratiquez, pratiquez...

Pratiquez avec la modération sur le plan physique, mental et moral.

Pratiquez des exercices avec régularité et persévérance quelque soit la série d'asanas choisie, sans en inverser l'ordre.

Pratiquez dans un espace réservé à cet usage sans meuble et bien aéré. Pas entre la table de la cuisine, la litière du chat et la porte des cabinets.

Pratiquez un certain nombre d'asanas adaptés à votre capacité physique et mentale.

Pratiquez les postures pendant un laps de temps un peu plus long chaque jour : 1mn, 5 mn , 15 mn , 30 mn, 1heure, voire plus pour laisser mijoter et mûrir...

Pratiquez en suivant les enseignements d'un vrai maître : un vrai guru est celui qui passe des outils pour faire notre éducation et qui nous permettra de faire notre propre auto éducation. Proche physiquement si on est néophyte, proche du cœur par la suite.

Voici quelques règles de *Swamidji* à conserver dans la "pièce aux trésors" pour les laisser germer vos talents.



Par l'intermédiaire de cette lettre je rends hommage à *Walter Thirak Ruta*, conservateur des connaissances reçues et transmetteur des enseignements de *Sri Sri Sri Satchidananda* appelé également *Swamidji*, le *yogi silencieux de Madras*. Le maître, guide spirituel de *Rajiv Gandhi* resta 25 ans sans prononcer un mot. En Inde on le considère comme un prophète. Grâce à *Balaji* actuellement maître du *Sri Vatsavi yogashram* de Madras chacun peut vivre ses enseignements dans la Maison du "Prendre Soins".

Beaucoup vont en Inde, comme l'affirmait *Carl Gustav Jung* et s'enferment dans une cloche de verre par exigence de survie . En simple élève je me suis rendue dans sa "Health Home" essayer de me modeler à l'art indien du yoga, affrontant sur le tapis mon engagement, développant la maîtrise corporelle pour laisser s'ouvrir un chemin spirituel : le yoga comme un moyen « *d'améliorer l'impassibilité–mourir avant de mourir pour ne pas se retrouver obligé de rejeter la vieillesse comme une maladie* » (*Walter Thirak Ruta* )

À chacun de choisir en toute conscience sa pratique : « *savoir ce qu'on veut, se donner les moyens d'atteindre son but* » ( *C.G.Jung*) Encore une fois, question de choix et d'entraînement !

**Om Tat Sat**

**ISABELLE LUCAS**

Pour ceux qui ont la chance de pratiquer le yoga auprès de *Walter Thirak Ruta*, soit dans son école de Vintimille en Italie : *Scuola Yoga Pramiti* ([www.scuolayogapramiti.it](http://www.scuolayogapramiti.it)) , soit lors de ses séminaires en Europe auront retrouvé dans cette lettre bon nombre de ses propos et conseils. Son manuel de yoga « Dieu est bonheur » (traduction du nom du Maître ) édition Pramiti est une source d'informations et de descriptions pour les pratiquants de yoga et non les théoriciens.

M'ont accompagnée et guidée  
Le philologue, spécialiste du Sanskrit  
Michel Angot : « Le yoga Sutra de Patanjali » édition Les Belles lettres 2012  
Les propos de Pacôme Thiellement , journaliste , essayiste , gnostique sur France Inter «Remède à la mélancolie » du 26 /02 /2017  
La revue ULTREIA n°10 hiver 2017  
« Refonder l'école »

pour aller plus loin :  
l' Ecole du domaine du possible de Françoise Nyssen : [www.ecole-domaine-du-possible.fr](http://www.ecole-domaine-du-possible.fr)  
Martine Locatelli : [www.green-teens.org/](http://www.green-teens.org/)

