

LE YOGA, C'EST L'ESSENCE



Pionnier de la pratique du Vinyasa Yoga, Gérard Arnaud continue à transmettre sa passion auprès des élèves et forme également de nombreux professeurs.

Il nous parle ici de sa passion et se réjouit de l'expansion de la spiritualité.

Propos recueillis par Laurence Pinsard

ESPRIT YOGA : Le yoga et vous, une longue histoire ?

GÉRARD ARNAUD : Exact ! C'est une très longue histoire, qui dure depuis presque 50 ans. C'est toute une vie. Ma mère m'a montré et fait faire les premières postures quand j'étais adolescent. A cette époque, cela ne résonnait pas en moi. Cela m'amusait de faire la posture sur la tête, mais je n'avais aucune rigueur. J'avais en revanche déjà le goût de l'effort. Le déclic s'est fait plus tard, en Inde.

E.Y. : C'est en Inde que vous avez réellement rencontré le yoga ?

G. A. : Les voyages forment la jeunesse n'est-ce pas ? On y savoure la liberté – cette même liberté que j'ai retrouvée dans le voyage intérieur du yoga –, on y fait des rencontres, on y découvre d'autres cultures. Comme j'étais avide de nouvelles expériences, j'ai voyagé. Alors, oui, l'Inde et sa spiritualité se sont offerts à moi. J'ai eu l'impression d'accueillir et d'être traversé alors que j'étais profondément athée. Tout prenait sens, tout devenait lumineux. Comme si je passais du noir et blanc à la couleur. L'Inde a été une révélation spirituelle, une évidence mystique.

E.Y. : Vous avez été le premier enseignant à diffuser le Vinyasa en France, comment cela a-t-il été perçu à l'époque ?

G. A. : Ça a été très mal perçu parce que j'étais un jeune guerrier dynamique remettant tout en question ! Je ne me sentais plus en phase avec les écoles déjà existantes, où j'ai beaucoup appris par ailleurs. Du coup, cela m'a stimulé pour chercher ailleurs, faire mon chemin et développer autre chose. Cela dit, Krisnamacharya lui-même faisait du Vinyasa ! Et Pattabhi Jois a créé l'Ashtanga Vinyasa ! Ce que j'ai apporté de différent, ce sont

« L'enseignement est un mélange d'amour et de sincérité. Moi, j'adore enseigner, c'est ma vie ».

les séquences et les alignements. En France, à l'époque, c'était novateur.

E.Y. : Est-ce cela qui vous a engagé à donner votre nom à votre méthode ?

G. A. : Je ne sais pas ce que font les autres, mais je trouve cela plus honnête, même si c'est égocentrique. Nous ne pouvons pas faire autrement qu'enseigner ce que nous sommes.

E.Y. : Comment définissez-vous le Vinyasa Yoga ?

G. A. : Le yoga est vaste et infini, et le Vinyasa Yoga est une des portes pour y accéder. C'est une forme de méditation en mouvement, même s'il peut aussi être statique. En dehors du cliché « synchronisation de la respiration avec le mouvement », le Vinyasa Yoga est une quête de soi. Le yogi serait un chercheur de l'âme plutôt dans l'intuition, libéré des techniques, des modes, des dogmes...

E.Y. : Le Vinyasa est aujourd'hui certainement l'un des « styles » de yoga les plus répandus, pourquoi selon vous ?

G. A. : Il y a dans le Vinyasa un savant mélange de rigueur et de liberté qui crée une magie qui nous dépasse. Le Vinyasa est créatif, mais dans un cadre, tandis que

les autres méthodes peuvent être perçues comme dogmatiques. Mais, finalement, ce qu'il y a de bien dans le yoga, c'est que c'est infini. Peu importe les querelles de chapelle : chacun peut trouver son yoga ! D'ailleurs, les formes de yoga que nous pratiquons actuellement n'ont rien à voir avec le yoga « traditionnel » dans lequel il y avait finalement très peu de postures.

E.Y. : Vous qui avez ouvert votre premier studio à Paris en 1981, que pensez-vous du développement actuel du yoga ?

G. A. : Si de plus en plus de personnes deviennent spirituels, c'est plutôt positif, non ? A l'époque, les Indiens disaient qu'lyengar était du cirque alors que maintenant c'est une école de référence ; Krisnamurti était qualifié de « guru », dans le sens péjoratif du terme, alors qu'il est adoré maintenant. Je pense que toutes les époques sont différentes. Le yoga évolue, il s'adapte.

E.Y. : Comment votre pratique et votre enseignement ont-ils évolué avec le temps ?

G. A. : C'est difficile à résumer, car j'ai eu beaucoup de périodes différentes. Ma pratique a beaucoup changé. Aujourd'hui, je fais 1h de Pranayama et de méditation

par jour, suite à quoi je pratique des asanas simples avec plus d'expérience et de tranquillité. J'ai fait des asanas acrobatiques juste pour affirmer la méthode Vinyasa mais ce n'était vraiment pas le but et forcément, j'ai évolué avec le temps !

E.Y. : Qu'est-ce qu'un bon professeur selon vous ?

G. A. : Les formations de yoga ont été inventées par les Occidentaux. Dans la tradition indienne, on apprenait en passant de longs mois auprès d'un maître. Puis les élèves les plus expérimentés transmettaient à leur tour aux nouveaux venus. Un bon professeur, outre la formation, est quelqu'un qui fait un travail sur lui. Il connaît ses failles et évite ainsi les projections. Il y a chez les professeurs de yoga aussi une part de narcissisme, de pouvoir, d'ego qui peut être exacerbé par les retours positifs des élèves. La transmission du yoga est quelque chose de délicat, à cause du transfert qui s'opère entre élèves et professeur. Un bon professeur est à l'écoute et s'abstient de tout prise de pouvoir sur ses élèves. La spiritualité, c'est bien, mais il est important de ne pas se cacher derrière ! L'enseignement est un mélange d'amour et de sincérité. Moi, j'adore enseigner, c'est ma vie. C'est la raison pour laquelle j'enseigne depuis 40 ans ! Ce qui est important dans le yoga, c'est de le faire sérieusement, mais sans se prendre au sérieux.

E.Y. : Quelle est pour vous l'essence du yoga ?

G. A. : Il me semble difficile de le traduire avec des mots ! Le yoga touche à la nature humaine, c'est une philosophie appliquée. Je dirais que le yoga est la non dualité, le zéro, le vide, l'Unité. Le yoga, c'est l'essence.

« Ce qui est important dans le yoga, c'est de le faire sérieusement mais sans se prendre au sérieux ».