

Vinyasa Yoga, un art spirituel

Le Vinyasa Yoga est une méthode en mouvement qui nous construit et d'où émerge une joie profonde, un sentiment océanique, nous dit son initiateur, Gérard Arnaud. Il enseigne la tradition d'un art qui se pratique, se vit et se partage plus longuement souvent en dehors du tapis...! RENCONTRE PAR HÉLÈNE FÉRAY

JdY Pour toi, le yoga c'est « 99 % de pratique et 1 % de théorie », est-ce une philosophie appliquée ?

Gérard Arnaud J'aime transmettre, pas en parler, mais allons-y pour 1 %, il restera beaucoup à pratiquer... Dans le Vinyasa-Yoga, il y a une partie importante de pranayama/méditation et l'éthique est présente à chaque instant. Je voyage léger, il n'y a qu'à lever la tête un soir d'été dans un profond silence et contempler la voie lactée. Cela me remplit de joie, je sais que je ne sais rien, je ne me pose plus de questions. Nous sommes des humains ordinaires sur le chemin. Nous pouvons aussi prétendre savoir et parfois sentir que nous touchons du doigt le yoga. Le yoga, c'est s'unir aussi à l'amour de la sagesse et à la conscience au quotidien. Il se pratique en nous plus longuement en dehors du tapis, nous pouvons le partager. Toutes les méthodes nous amènent au yoga de Patañjali (*yogah-citta-vritti-nirodhah*), ou à la non-dualité. Dans le 6e *sutra*, Patañjali énumère les 5 *vritti* qui nous empêchent d'être dans le yoga: 1. la mémoire, 2. le sommeil, 3. l'imagination, 4. les pensées erronées, et 5. les pensées justes ou la connaissance des textes. Ce cinquième *vritti* nous enseigne qu'il ne faut pas se fier qu'à soi-même mais toujours se référer à la sagesse des anciens. Les mots montrent la face cachée de nos maux. LE SILENCE du yoga s'impose pour être. Est-ce que nous connaissons vraiment le silence? Les *vritti* donnent le rythme.

JdY Quelle est alors la spécificité de ton enseignement ?

G.A. Chaque yoga est spécifique avec sa vérité, son savoir, son histoire et sa connaissance. Le Vinyasa traverse les couches corporelles, sensibles, émotionnelles, mentales, psychologiques, énergétiques et spirituelles. Sa spécificité serait la fluidité, le dynamisme, la rigueur, l'intention, la conscience, la présence, la dévotion. La liberté d'enseigner dans



■ Le silence du yoga s'impose pour être.

ce cadre est une source de créativité qu'on pourrait appeler art spirituel. Des mouvements et des enchaînements prennent comme support la concentration, l'ajustement du corps et le lâcher-prise du souffle. Cela peut paraître en apparence juste physique. Le corps est notre seul véhicule pour appréhender le monde, la tête en fait partie. Nous pouvons pratiquer de la lourdeur vers la légèreté, de la dureté vers la fluidité, nous concentrer du grossier vers le subtil, méditer du chaos émotionnel et mental vers l'harmonie. Des personnes aiment, d'autres pas. Cela demande beaucoup de motivation, de préparation et d'intelligence dans la pratique. Les outils du yoga nous aident à mieux vivre et à mieux-être au-delà des appartenances et des croyances. Peu importe la méthode qui habille le yoga, comme la musique et ses silences qui la rythme, elles changeront notre manière d'être, pouvant créer du plaisir/déplaisir, désir/aversion puis l'Unité apparaît, elle Est...

JdY Comment être exigeant dans sa pratique sans se mettre en danger ?

G.A. Nous sommes en danger perpétuel,

d'où la souffrance causée par les peurs, la vieillesse, la maladie, la peur de la mort, les *vritti*, etc. Le bonheur aussi est possible.

S'il s'agit des dangers liés à la pratique des *asana*, c'est un apprentissage de la vie comme de ses comportements. Savoir ce que l'on peut changer et ce que l'on ne peut pas, c'est améliorer son discernement. Aujourd'hui nous sommes dans le « yogiquement correct ». Nous devons être prudents,

très polis, ne pas critiquer, être positifs. C'est une pratique très plaisante mais artificielle, qui à la longue

ne fait plus avancer, plutôt régresser. Je préfère une vraie tristesse à une fausse joie. On fait ce qu'on peut...

Pendant quatre millénaires le yoga était *tapas*. Nous ne sommes pas obligés de nous sacrifier sur l'autel de la culture chrétienne, dans le temple du yoga hindou ou d'autres cultures... J'ai aussi beaucoup appris avec des maîtres qui étaient très durs. Il n'y a pas si longtemps, le yoga était « *no pain no gain* ».

Certains enseignants avaient une obsession de l'alignement frôlant le

*Je sais
que je ne sais rien*

caractériel et le pathologique répondant à une demande pseudo-thérapeutico-scientifique des Occidentaux. Mais le yoga peut aussi être enseigné dans la fluidité et la bienveillance.

Les *asana* sont juste un moyen. Nous pouvons aussi pratiquer en harmonie avec la Nature dans un espace heureux, même si cela fait très cliché.

JdY Qu'y a-t-il au-delà de la posture ?

G.A. La posture est un apprentissage, une pratique mais pas une finalité.

Vinyasa et Méditation sont interdépendants. Pour se déconditionner, il y a des méthodes ; pour être conscient du mouvement physique en *asana*, conscient du mouvement mental en méditation, conscient des postures que nous adoptons dans la vie en dehors du tapis. La conscience du corps physique, émotionnel, respiratoire, mental est reliée à l'intention, à l'amour, à notre connaissance et au spirituel qui nous dépasse. La vie est très vaste pour notre petit ego dans l'univers de la naissance à la mort.

JdY Comment peut-on approcher « le sacré » ?

G.A. La recherche et la quête de sens seront toujours les mêmes. La notion du sacré traditionnel tombe en désuétude, une autre renaît. Elle est aujourd'hui souvent associée à la mouvance post-New Age.

Le sacré est un état et non un savoir, c'est une dévotion respectueuse de la vie, de l'énergie vitale, de la conscience, de l'amour, de la bienveillance et du discernement. Il définit une éthique, qui est un cadre qui pose des limites pour éviter aussi les passages à l'acte. Des rituels sont souvent nécessaires pour en ressentir les bienfaits. Il faut savoir se mettre au repos et lâcher prise avec le cœur pour accueillir la vie, transcender les tabous, les peurs.

JdY Que reste-t-il de vivant aujourd'hui dans ce que tu as reçu de ton maître Sadh Siva Lingam ?

G.A. Il reste l'amour. Le lien avec ce Maître a été important. Il a changé radicalement ma vie. Quand tu es prêt à donner ta vie (*tapah*), ta faille est très grande et la lumière t'éblouit tout de suite. Je ne me prends pas pour un maître ou un gourou réalisé mais pour un disciple, cela m'interpelle et fait plutôt écho à la dévotion. Pour la

première fois, une personne répondait à toutes mes questions. L'initiation consistait entre autres à sauter nu dans le Gange glacé au-dessus de Rishikesh en janvier et se laisser porter par le courant en lotus. Plus tard j'ai appris que c'était le poisson Matsyendra qui a rencontré Siva, il lui a enseigné le yoga... D'autres commençaient l'initiation par 40 jours de jeûne. C'était une initiation shivaïste. Les *asana* en font partie aussi, il y avait les *mantra*, les *kriya*, la *bhakti*, le *karma* yoga, etc., la méditation que l'on peut retrouver dans toutes les traditions indiennes de culture hindoue. Le yoga a été très machiste pendant des millénaires, il est aujourd'hui pratiqué par 70 % des femmes en Occident. Il devient de plus en plus fluide, plus *shakti*, plus uni, peut être plus homéopathique. C'est très positif et plus tranquille.



■ Nous ne pouvons faire autrement qu'enseigner ce que nous sommes.

Tu dois construire ton radeau pour traverser le fleuve mais, une fois de l'autre côté, tu l'abandonnes.

Tu dois te construire par la pratique pour traverser les *vrtti*, ta folie, tes fantasmes, etc., mais une fois traversés, tu dois laisser toutes ces techniques et tous tes conditionnements.

JdY Comment investis-tu ce rôle de maître ou guide spirituel auprès de tes élèves ?

G.A. La notion de maître a souvent une connotation de guru, de secte qui abuse de son pouvoir parce que c'est souvent vrai. Le maître est humain, plus ou moins narcissique. La relation du maître est garante d'un enseignement. Dans notre culture je préfère le mot de passeur ou facilitateur. L'idéal serait que le « passeur occidental » ait fait un

travail sur lui pour ne pas céder aux travers humains de manipulation et d'abus de pouvoir. Quand on me prend pour un Maître spirituel, je me sens un imposteur mais ce qui me sauve, c'est le cadre : je fais ce que j'ai à faire sans me poser de questions.

C'est banal, tout professeur devient un maître spirituel aux yeux de son élève quand celui-ci a une demande spirituelle. Tu peux devenir un maître ou un disciple malgré toi.

JdY Est-ce que, tel que tu l'as formulé, le Vinyasa Yoga peut évoluer ?

G.A. Je souhaiterais qu'il évolue davantage sur le plan énergétique.

Nous ne pouvons pas faire autrement qu'enseigner ce que nous sommes. Je trouve cela plus sincère, même si nous nous sommes inspirés de différents maîtres. Les méthodes du yoga dans la tradition ont été transmises pendant des millénaires avec un maître ou un *guru* dans la culture indienne. À notre époque le yoga traditionnel se perd, même en Inde. Le yoga est devenu politique avec ses réseaux sociaux, le libéralisme, la mondialisation, etc.

La communauté yoga est devenue anonyme, un partage à distance avec Facebook, etc..., l'inverse des communautés des années soixante/soixante-dix, qui étaient romantiques et engagées. Certains pratiquent le yoga de manière plus légère, pour le fun, d'autres pour le fitness sans se poser de questions, d'autres pour le bien-être, la thérapie, certains pour la spiritualité qui est de l'ordre de l'intime.

Les chercheurs spirituels sont dans une quête : soit mystique, soit d'absolu dans une vision plus vaste, une recherche de vérité plus universelle.

Il y a autant de yoga que d'individus qui peuvent créer des tribus. Les festivals de yoga permettent de se rencontrer et de partager.

Namaste ■

POUR ALLER PLUS LOIN

Studio Vinyasa Yoga Paris : www.yoga-paris.com

À LIRE

Vinyasa Yoga de Gérard Arnaud, Marabout, ré-édition 2016.

Mon p'tit yoga (Album) de Coralline Pottiez (Auteur), Bruno Robert (Illustrations) avec G. Arnaud. 28 €.

