

GÉRARD ARNAUD



Se laisser respirer

Et si le yoga était un art, non pas dans le sens d'une représentation ou d'une thérapie, mais dans celui d'une quête d'absolu, d'une nécessité, peut-être d'une esthétique. Nous sommes tous des artistes à condition de lâcher prise et d'être au monde dans la gratitude. PAR PAULINE LORENCEAU

JdY Peut-on dire que le yoga permet d'avoir une vie plus « riche » ou épanouie ?

Gérard Arnaud Tout dépend ce que l'on entend par « riche ». Pour certains, le yoga amène une vie plus riche physiquement et émotionnellement ; pour d'autres le yoga enrichit aussi la vie matériellement (par exemple pour les professeurs qui en vivent), mais pas forcément pour tous. Le yoga nous donne des outils pour nous enrichir mentalement et nous épanouir spirituellement si nous sommes sincères avec ce que j'appelle la pratique du cœur, c'est-à-dire à condition d'être détaché et ouvert à quelque chose de plus grand.

Une pratique de lâcher prise est bénéfique si elle s'accompagne de la conscience du souffle pour se laisser respirer, se laisser faire et se laisser être. Le processus de transformation qui s'enclenche peut nous ouvrir à d'autres manières de penser, d'appréhender la vie et de lui donner sens. La fluidité de l'énergie, le rapport aux autres et à la nature peuvent être plus perceptibles et plus fins. Le yoga peut permettre aux pratiquants d'avoir un plus grand discernement, d'être plus clair pour passer de l'avoir à l'art d'être.

JdY Pourquoi l'art est-il important ?

G.A. Le yoga peut être vu comme un art spirituel, comme une quête de vérité et d'absolu quasi mystique. Cela peut paraître mégalo-mane ou complètement ridicule, sachant que nous sommes des contenants contenus dans un univers infini d'espace-temps, probablement illusoire. J'aime bien la phrase : « changer son monde, changer le monde ».

JdY Sommes-nous tous artistes ?

G.A. Nous sommes tous des artistes à condition de lâcher prise pour laisser la place au témoin (celui qui se regarde, qui s'observe) qui nous guide pour nous libérer de nos peurs. Le bonheur est une forme d'art, un rapport d'être au monde, un équilibre dans la dualité. Nous touchons parfois du doigt la non-dualité où tout est « ordre et beauté, luxe, calme et volupté ».

JdY Quelle est notre responsabilité d'être au monde ?

G.A. Nous devrions avoir, même si cela n'est pas toujours facile, de la gratitude d'être en



*Ne pas confondre
marketing avec
pratique spirituelle*

vie. D'autant plus qu'au final, nous n'avons vraiment pas le choix, à moins d'entretenir et d'alimenter nos souffrances sans fin.

Nous sommes responsables, la plupart du temps s'entend, de ce qui nous arrive. Nous sommes en tout cas responsables de la façon dont nous réagissons. La pratique de la méditation développe un discernement toujours plus affûté dans ce que nous pouvons changer et ce que nous ne pouvons pas. Être adulte et responsable est une pratique jamais acquise, nous sommes en chemin...

JdY Pour vous, c'est quoi le karma ?

G.A. Oh là là, « c'est ton karma » est devenu une expression aussi usuelle que « comment ça va ? ». Dans une perspective spirituelle, le karma est une loi de cause à effet et dans certaines philosophies, c'est aussi la loi de cette vie et de nos vies antérieures. Nous payerions ainsi la note...

Dans les *Yoga sutra* de Patañjali, il est dit :

Klesha-mulah karma-ashayo drishta-adrishta-janma-vedaniyah « Au cours de naissances successives, on expérimente la loi du karma, qui trouve ses racines dans nos afflictions. » La loi de cause à effet existe, bien sûr, mais de là à prétendre en connaître la cause, cela est une autre histoire, avec réincarnation ou pas, cela ne change rien à la condition humaine. Les humains sont pétris de contradictions.

JdY N'est-ce pas étonnant pour un indépendant, comme vous d'avoir créé une école ? Seriez-vous provocateur ?

G.A. Vous me qualifiez de provocateur ? (rire). Encore une contradiction, un jeu de l'ego. Je n'ai pas forcément la sensation d'avoir créé une école, mais vous avez raison...

J'ai commencé à enseigner le yoga quand le yoga était vu comme une pratique ésotérique d'hurluberlus. J'ai surfé sur une vague sans voir l'océan du yoga qui déferlait. Quand j'ai commencé à enseigner à Paris, il existait quelques écoles de yoga dans lesquelles je ne me retrouvais pas du tout. J'avais besoin et même j'éprouvais le désir de m'affirmer par le Vinyasa yoga qui correspondait déjà à beaucoup de monde. La moitié de mes élèves étaient des Anglo-Saxons. Le Vinyasa yoga est aujourd'hui l'une des méthodes les plus pratiquées au monde.

J'ai été l'élève de maîtres yogis orientaux du XXe siècle, j'ai aussi pratiqué des techniques occidentales qui m'ont beaucoup nourri. Après une pratique régulière, la transmission est venue naturellement, le besoin de partager devenant une évidence. Lorsque j'ai mis sur pied ma formation à Paris, cela faisait déjà un certain temps que des gens m'en réclamaient une. Les formations de yoga ont été créées par les Occidentaux car il n'y avait pas en Inde de formation aussi formelle avec des certificats et des heures fixes. Là-bas, à

une époque pas si lointaine, si vous aviez un engagement journalier dans la pratique depuis quelques mois, à raison par exemple de deux fois par jour, et qu'un nouvel élève arrivait, le maître pouvait très bien vous dire : va t'en occuper... c'était pour que le nouvel élève s'intègre et pour que le pratiquant lui enseigne les bases.

À mon sens, pour être un bon professeur, il faut au minimum 10 ans de pratique et d'enseignement pour pouvoir aider une personne à être indépendante à son tour. Je donne une formation avec ce que je suis ou crois être, sans chercher à imiter ou à suivre de nouvelles modes, que je ne connais pas d'ailleurs. Certains pensent que les formations pervertissent le yoga. Je comprends ce qu'ils veulent dire mais je pense que la réalité est complexe. D'une certaine façon, le yoga s'est perverti à son arrivée en Occident et ce n'est ni la faute de l'Occident ni celle de l'Orient, c'est tout simplement une rencontre à une certaine époque où tout s'accélérait et s'accélère encore. Tout est en mouvement et change constamment, c'est valable aussi pour l'Inde, où tout change à une vitesse grand V : regardez les gourous indiens du XXI^e siècle, ils sont très différents de ceux du XX^e.

Le yoga propage ses vertus un peu comme un virus. Il s'immisce et il se développe de plus en plus dans la société.

JdY Est ce que la transmission est quelque chose d'important ? Et évolue-t-elle dans le temps ?

G.A. Transmettre est important et indispensable, cela donne de la reconnaissance, cela fait circuler l'énergie et si nous pouvons donner un peu de bonheur et de détente, c'est déjà pas mal. La transmission nous oblige à nous dépasser, à nous remettre en question et à rester d'éternels étudiants. C'est important de partager des techniques et de donner des outils avec rigueur, amour et finesse. Répondre à des questions dans un monde en manque de repères spirituels sans trop se prendre au sérieux peut donner un sens à sa vie.

L'enseignement évolue heureusement, j'ai commencé à enseigner très jeune avec passion. Avec l'âge, nous devenons de fait plus sages, confiant de notre expérience. Je suis beaucoup plus heu-



Passer de l'avoir à l'art d'être

reux aujourd'hui que j'ai pu l'être jeune. Je dirais que le yoga m'a sauvé. Il m'a libéré d'une grande souffrance. Je ne prétends pas être réalisé mais beaucoup plus apaisé, avec une joie intérieure, même si rien n'est jamais acquis, pourvu que ça dure...

JdY Et la joie dans tout ça ? Un devoir ?

G.A. Dans le milieu du yoga, être heureux est devenu à la fois un cliché et un devoir. Nous ne pouvons faire abstraction des souffrances, le yoga nous donne les outils pour les traverser mais nous ne pouvons pas en faire l'économie.

Cela peut agacer certains de voir des yogi(ni)s tout sourire, manger bio et être (ou prétendre être) dans un bien-être permanent avec des corps de rêve, dans des postures plus acrobatiques les unes que les autres, dans des lieux paradisiaques. Mais le yoga se pratique aussi, et ce depuis une quarantaine d'années en France, dans des prisons, des lieux publics, des associations, pour des personnes défavorisées, etc. Il ne faut pas confondre le marketing, le *show off* avec une pratique spirituelle, je vois cela comme un jeu, un défilé d'ego dans le grand théâtre de la vie. *Lananda*, intérieur et extérieur (qui veut dire joie, béatitude, félicité, etc.), est un attribut du yoga quand le yogi s'est libéré du cycle de ses souffrances. ■

www.yoga-paris.com

<https://gerardarnaudyoga.com>

Partage

Au Yoga Festival Paris, il y a des gens que l'on appelle entre nous les « Toumesdu ». On les rencontre aussi dans les associations. Ce sont des personnes qui, tout en étant dans un circuit associatif, se comportent comme des consommateurs de base, plutôt râleurs, ils en veulent pour leur argent, qu'ils dépensent chichement. Il s'agit d'une déviance ordinaire du circuit de consommation marchand. C'est assez courant et cela vient sans doute de la confusion qui existe entre l'univers censé être participatif, basé sur le don, et celui du simple échange de biens ou d'argent. « On ne vend pas la musique, on la partage » dit Léonard Bernstein, compositeur et chef d'orchestre. C'est dans cet esprit de partage et de rencontre qu'est né le Yoga Festival avec ses ateliers (voir la programmation 2020 p. 5-7), ses concerts, ses cours gratuits, ses conférences, mais aussi sa place de marché, avec ses exposants qui commercent. Pas d'opposition, pas de sentiment de séparation dû à une quelconque peur (voir p. 8-9) entre une proposition économique, éthique et cette notion de partage. Y a-t-il un commerce vertueux ? La question du partage des richesses dans le monde est au cœur des débats. La jeune Greta Thunberg interpelle émotionnellement les puissants à ce sujet. Et pour cause ! Peut-être fallait-il une jeune femme Asperger pour en avoir le courage (voir p. 16). Le Festival est un concept de Salon et de Festival où rien ne s'oppose et tout participe à le faire exister, ensemble. Son esprit est ancré dans le lien, la rencontre et le yoga. Le partage est aussi ce qui vient, comme une nécessité, lorsque l'on est prêt, nous dit Gérard Arnaud (voir p. 2-3). Il parle Bien sûr de transmission, du partage de savoir être. Le massage est aussi cette relation qui respire ensemble, entre celui qui donne et celui qui reçoit, à l'unisson, qui conduit à cet état de lâcher-prise (voir p. 4). Le bonheur n'est-il pas la seule chose qui se double si on le partage ? Ceci dit, bienvenue au Yoga Festival en mai et n'oubliez pas l'opportunité du Cahier d'été des stages/séjours et formations de la rentrée qui sortira finalement en mai (voir p. 14). ■ R.C.



Renaud Cellier

SOMMAIRE DU JDY NUMÉRO 214

p. 2-3 **GÉRARD ARNAUD, SE LAISSER RESPIRER**
PAR PAULINE LORENCEAU

p. 4 **SATSANG**
PAR FRANÇOIS ROUX

MASSAGE ET YOGA,
PAR KESHAR TILOUINE PURI

p. 5-6-7 PAR YFP

p. 8-9 **CAHIER SANTÉ : BHAYANAKA, RASA OU SAVEUR DE LA PEUR** PAR MICHÈLE LEFÈVRE

p. 9 **CHRONIQUE**
PAR LE DR LIONEL COUDRON

p. 10 **LA POSTURE DU MOIS, KRAUŃCĀSANA**

PAR BERNARD BOUANCHAUD,
11 **CARTE BLANCHE**
À EVELYNE SANIER-TORRE

& À VINIYOGA FONDATION
12-13 **LE KRIYA-YOGA OU LE COURONNEMENT DU HATHA-YOGA** PAR YOTHAM BARANES,

p. 14- **ACTUS, À LIRE, À VOIR, À ÉCOUTER**

p. 15- **AGENDA, ÉVÈNEMENT,**
p. 16 **QUESTION À**

ÉRIC BARET,
GRETA THUNBERG. ENTRE DÉNIGREMENT ET ADMIRATION
PAR JULIEN LORENZ