

Tous à la posture du guerrier

Virabhadrasana I, II et III

Le yoga pour les militaires

[+]

Yoga militaire, Combat Yoga

17 Novembre 2005

Ce projet à débuté ainsi. L'auteur à reçu un courrier électronique d'un ami militaire au Canada. Le courriel aurait très bien pu venir d'une autre région du monde.

Le courriel disait:

```
On finit aujourd'hui. Exercice en cas de crises.  Tu sais l'armée c'est de savoir agir en cas
de panique dans la population aussi.  Je vois autour de moi des confrères qui n'ont pas
l'habitude de couper dans
le sommeil, d'être mis dans une situation de survie, pogné en plein désert.  Il vente et quand
le sable se lève, on
est comme des fourmis... On est prêt ;-)
```

La réponse de l'auteur fut immédiate:

```
Mon ami, toi qui a choisi d'être militaire, faut qu'on se parle.  J'voudrais savoir comment
m'y prendre pour être capable d'enseigner le yoga dans l'armée.  Y doivent bien engager des
contractuels ici et là!
Toi, ton job, celle d'être soldat, tu vois ça comme un jeu, sauf qu'il y a beaucoup de
```

```
personnes qui souffrent
a jouer à la guerre comme tu le fait.  Je veux aider ta gagne en leur offrant un cours de
CombatYoga.  Comment
j'my prends pour les approcher?
```

Voici comment, vous prof de yoga, devez penser. La réponse du soldat fut élaborée et précise:

```
=Ha, ha, ha, ha.  T'es pas sérieux mon chum?=

Sauf les militaires en catégorie médicale ou les haut-gradés au QG,
TOUS LES MILITAIRES, en garnison, fait ce qu'on appelle du PT
(Physical Training) une hre par jour, de 3 à 5 jours semaines
(nous/mon unité c'est 4 matins). Selon les horaires d'unité, c'est le
matin (1h d'exercice/1h pour se laver) ou PM après dîner (sont à 14h30
chez eux les écoeurants ha ha ha...). Mon unité = tous les matins de
7h à 9h sauf le mardi = parade. Et certaines unités - de combat - ont
des équipes spécialisées comme triathlon, kung-fu,  kick-boxing,
taekwondo, etc pour des compétitions internationales. Autrement dit,
l'Armée embauche des athlètes de haut-niveaux, les ploguent dans une
unité sur le papier, les paye et ils s'entrainent à l'année longue
pour nous représenter.

Revenons au PT habituel en garnison...

-Ton idée est pas bête du tout.
L'armée avait des contractuelles pour enseigner ce
qu'ils appelaient du Power Yoga, c'était énergique etc.
Sauf que c'était PAS populaire, ça heurtait les "machos"
ou les coincés alors. On est revenu à du
traditionnel soit : stations sur piste athéltique exercant le haut/le
bas du corps (gymnastique, ballons, poids, jogging, etc).
Et autres variantes intérieures (2 ateliers de sprint sem passée faits
par un vrai sprinter)/extérieures telles
que Freesbee ultime, foot, l'éternel jogging autour de la base, escalade
de notre montagne sur la base (Mont-Castor), etc etc...

Et ils ont une panoplie de civil-e-s qui
travaillent à contrat pour les quelques milliers de militaires qui
font du PT chaque jour. Certains sont anciens depuis 5-10 ans, petit
polo noir de l'organisation PSP sports, c'est ainsi que cela
s'appelle.

-Ce sont des spécialistes, diplômés d'universités, l'armée n'engage
que sur diplôme ou des vétérans, crois-moi. Ils ont toujours eu la
chienne de ne pas avoir de gens diplômés pour nous enseigner n'importe
quoi. Hélas pas toujours adéquat par exemple, une diplômée de 22 ans
qui sait pas de quoi elle parle, on en voit parfois. Mais la plupart
```

```
sont branchés et compétents. Entre autres instructeurs, on a un
marocain très expert et aussi diplômé évidemment. Voilà.

-Enfin note que dans l'armée, c'est le "culte" de la jeunesse.
Ils font tous le salaire de base de 47 000 $ par année !

!Le look des militaires
-Le look est important pour l'armée, peur de mal paraître on dirait.
Pas d'instructeurs et instructrices maigres ou gras, jamais, nulle
base où je suis passé. Toutes et tous des athlètes bien shapés, gage
de santé ? En apparence mais c'est ainsi. Y'a même un jeune
instructeur, l'année dernière, qui s'est fait "conseillé" de faire des
poids et haltères, imagine. C'est ainsi parce que le quart des
militaires sont des athlètes naturels, jeunes et crinqués ou
brainwashés... ou des machos naturels ha ha ha...

Alors, voilà ce qui en est pour le CombatYoga
```

Un mot de notre partenaire

Voyez ce que ce commanditaire vous offre

Encouragez, découvrez, osez