Dominique Duquet
Sur le chemin du yoga



Le but visé par l'adepte du yoga nous disent les textes de la tradition, est une stabilité intérieure reposant sur une dimension autre que la personnalité : « Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental . Alors le témoin (drashtar) est établi dans sa nature essentielle»-**1**- . L'étudiant en yoga vise aussi la cessation de la souffrance :« la douleur qui n'est pas encore venue, doit être évitée la désunion à la souffrance, voilà ce qu'est le yoga »-**2 et 3** .-

Personnellement, c'est la recherche de plus de souplesse musculaire, pour améliorer mes performances en escalade qui m'ont amené à la découverte du yoga. Je ne visais nullement l'arrêt des fluctuations du mental, je n'avais pas même alors conscience du caractère volatil et volubile du mental, encore moins que cette instabilité pouvait être source de souffrance. Si la quête de spiritualité n'était pas totalement absente de mes motivations (j'aurais pu choisir le stretching), je ne savais pas vraiment ce que cela recouvrait dans la tradition du yoga. Comment aurais-je pu vouloir que le témoin drashtar s'établisse dans sa nature essentielle alors que cette notion

m'était totalement inconnue. Même après plusieurs années de pratique, lorsque je commençais la formation à l'Ecole Française de Yoga, ma motivation n'était pas de stabiliser le mental mais de pouvoir enrichir et consolider ma pratique qui soulageait mes affections chroniques. J'avais expérimenté que la pratique du yoga atténue la souffrance, c'était déjà une évolution.

On peut affirmer, du moins en occident, que bien peu d'adeptes du yoga en viennent à cette discipline avec l'idée d'aller vers la maîtrise mental. L'engagement initial, la décision originelle qui amène sur un tapis de yoga a le plus souvent d'autres raisons que celle là.
En occident le yoga est associé au bien-être physique et psychique. Il est perçu à juste titre, comme un moyen d'amortir le stress et de garder ou de retrouver la santé.
La volonté d'atténuer ou de prévenir la souffrance est probablement l'une des principale motivations qui amène à la pratique du yoga.
Cela rapproche de l'idée de cessation de la souffrance. Pour autant, imagine-t-on que la souffrance puisse être définitivement tenue à l'écart ? Probablement non, c'est pourtant ce que promettent les Yoga-sutras ou la Bhagavad Gîta.

Je me garde bien de le promettre à mon tour, alors que je suis encore loin de l'avoir expérimenté moi-même. Mais je peux témoigner des bienfaits qu'apportent la pratique régulière de cette discipline, autant sur le plan physique que mental. Ces bienfaits m'encouragent à continuer la pratique. Ils m'encouragent également à poursuivre plus loin le chemin avec l'espoir de comprendre, d'expérimenter un jour, le sens profond de ces sutras.

L'engagement dans la voie du yoga peut commencer sous bien des formes différentes, un désir de plus de sérénité, une recherche de mieux-être physique, la curiosité … La pratique amenant des transformations, la motivation initiale évolue jusqu'à un jour, peut-être, devenir désir de délivrance par la maîtrise du mental.

« Le but que vise le yoga est moins important que le chemin qu'il met en œuvre, c'est à dire une nouvelle manière d'être » -**4**- Le yoga met en œuvre une discipline basée sur la répétition de différents exercices et le changement d'habitudes de vie, amenant au fil du temps des transformations profondes, pas à pas. Les motivations et la nature de l'implication de l'adepte n'échappent pas à cette force de transformation.

Mon parcours

Enfant je rêvais de devenir chercheur. Cela m'a amené à des étude scientifiques et à évoluer treize ans dans l'industrie comme ingénieur. Ne trouvant plus suffisamment de sens à cette carrière, je me suis engagé professionnellement 10 années durant au sein de l'ONG Atd quart monde. Lien vers le site
Aujourd'hui je suis professeur de yoga à part entière.

Je pratique le hatha-yoga depuis le début des années 2000. J'ai suivi une formation d'enseignant à l'Ecole française de yoga de Paris qui déboucha sur un diplôme en 2012. Formé pour l'essentiel par Patrick Tomatis avec qui je poursuis un travail hebdomadaire.
En plus du travail hebdomadaire, je continue à me former avec au moins un séminaire annuel d'une semaine.

J'enseigne le hatha yoga depuis 12 ans, selon la pédagogie héritée de Nil Hahoutoff et transmise par ses élèves. Lieux d'enseignement : Entreprise TAE à Noisy le Grand (depuis 2008) / siège ATD Quart monde France (depuis 2009) /CSTB à Champs sur Marne/ ESIEE Université de Marne la Vallée/Le Bourget, association / Meaux, séances pour enfants / Relaxation créative pour enfants avec le collectif Zen House escale bien être/ Remplacements pour

d'autres professeurs fréquents.

Ce qui nourrit ma pratique par ailleurs :

- l'Etude de textes traditionnels indiens tels que les Yoga-sutra ou les Shiva-sutra auprès d'Alyette Degrâce.
- La pratique de l'exposition volontaire au froid d'inspiration toumo tibétain avec Maurice Daubard.
- La pratique du nada yoga ou naad yoga (travail à partir du son, de la voix) avec Arnaud Didier Jean et Shri Hanuman.
- L'initiation au Reiki, jusqu'au 3ème niveau, et sa pratique.

L'enseignement proposé

::



:

Une séance peut durer entre 1h et 2h voire plus dans le cadre d'un stage.
Une séance classique commence par une relaxation plus ou moins longue, comme un sas entre la vie du quotidien et le tapis de yoga.
Puis, un éveil respiratoire composé d'expirations profondes et d'inspirations profondes, amène plus de

disponibilité et de réceptivité au souffle.
D'autres exercices préparent aux postures par des échauffements et des assouplissements.
Les postures proprement-dites prennent place en milieu de séance amenant assouplissements, renforcement musculaire, équilibre, ralentissement respiratoire tout en ancrant le mental dans le présent.
Une assise ponctue la séance avec un travail sur le souffle (pranayama), avec parfois le support d'un mantra.
Les exercices proposés sont adaptés au public, aux conditions extérieures (salle, température, ..) et suivent une progression au cours de l'année.

Prochain stage d'été

Du dimanche 2 aout 2020 à 18h30 au vendredi aout 2020 14h
VAL D'AOSTE EN ITALIE



La Pratique:

La pratique du yoga sera assurée dans l'esprit d'un cours de longue durée, travail détaillé et approfondi des postures et des techniques de souffle. Apporter votre tapis de yoga, voire sangles et coussin, si vous avez.
Les exercices sont guidés et adaptés au niveau de chacun y compris débutant. Chacun les aborde en fonction de ses capacités et de son ressenti du moment sans enjeu de performance.

Le thème

Force et douceur
Ce thème est inspiré des Yoga Sutra, plus précisément du seul verset donnant des précisions sur la posture (II, 46), que l'on peut traduire par « ferme et heureuse est la posture ». Il traduit l'enjeu de relier et d'équilibrer des

qualités apparemment opposées telles que la pugnacité et le lâché prise, la tension et la détente, la force et la douceur. La pratique du yoga postural constitue un terrain idéal pour expérimenter en conscience ce défi, présent dans bien d'autres circonstances de la vie.

Le Programme

Pratique méditative, avant le petit déjeuner.
Journée : Séances de 2h de pratique du yoga, le matin et l'après-midi.
Le reste de la journée est libre pour profiter du cadre exceptionnel .
Une ou deux soirées proposées, d'échange autour du thème .
Une demi-journée de libre en milieu de semaine. (belles randonnées possibles)

Les conditions

575 € en chambre partagée, hotel *** situé 1800m d'altitude, au dessus de la vallée d'Aoste, donnant une vue panoramique sur le parc national Grand Paradis.

Stage de yoga juillet 2019



Nous avons passé une belle semaine ensoleillée bercés d'une chaleur agréable, loin de la canicule qui était installée dans la vallée.
Les portes vitrées de la salle de yoga sont souvent restées ouvertes.
Les séances de deux heures et plus nous ont donné le temps d'entrer tranquillement dans un travail en profondeur.
La beauté de la montagne au petit matin, nous a fait vivre pleinement les assises silencieuses, les respirations debout, les marches méditatives dans le gazon, et les pranayama au grand air de la montagne…
La marche jusqu'au refuge du mont Fallère en milieu de semaine fut particulièrement appréciée.

Contact

dom.duquet@orange.fr
tel : +33 679 289 250

Sources

Les sutras de Patanjali et la Gîta