Renée Dagenais

Le yoga au fil des ans

Je me suis initié au yoga en 1985. À cette époque, pour beaucoup de gens, le yoga était un «truc spirituel flyé » pratiqué par une minorité de gens tout aussi flyés, les hippies. Une séance de yoga incluait les postures, les pranayamas, des enseignements et la méditation. C'était effectivement une discipline spirituelle non pas flyée mais plutôt très enracinée dans le corps et qui nourrissait aussi l'âme et l'esprit.

J'ai eu un véritable coup de foudre pour le yoga à mon premier cours! Et m'est venue la pensée que j'avais déjà pratiqué cela avant, dans une autre vie. J'avais l'impression de retrouver une vieille amie perdue de vue depuis longtemps mais profondément aimée.
J'ai eu la chance que mon premier contact avec le yoga fut celui de la lignée du yoga Kripalu. Je le pratique, l'enseigne et ai formé plusieurs professeurs dans cette approche toujours avec le même bonheur.

Marginal à mes débuts dans cette pratique, le yoga s'est transformé au fil des ans. De "un peu bizarre", il est passé à "très populaire", malheureusement au détriment de sa dimension spirituelle. Pour beaucoup de gens, le yoga est un « sport » ou un "entraînement". Les respirations sont accessoires et la méditation (s'il y en a) n'est qu'un outil de plus pour se calmer. En général, c'est une activité à faire pendant une ou deux sessions avant d'essayer autre chose à moins d'aimer cela vraiment beaucoup.
Cette nouvelle vision populaire du yoga m'a longtemps affectée. Vidé de son essence spirituelle, j'aurais souhaité qu'il soit nommé autrement.

Puis c'est ma vision du phénomène qui s'est transformée et cette nouvelle vision m'a amenée à faire la paix avec tout ce qui me dérangeait.

Qu'on le mentionne ou non, une posture de yoga a une incidence positive sur le corps, sur le mental et sur l'âme. Le yoga nourrit ces trois dimensions de notre Être, cela est un fait. Dans notre culture matérialiste, on fait peu de place à l'âme et à ce qu'elle est venue accomplir et apprendre dans l'expérience humaine. Son véritable but qui est de spiritualiser la matière est donc compromis si on n'accède pas à la dimension spirituelle de notre Être.

Alors, j'en suis venue à l'hypothèse suivante : l'âme, constatant le peu d'efforts et d'intérêt (et souvent la réticence) des Occidentaux pour leur développement spirituel, a accepté de taire cet aspect du yoga et de le placer dans la catégorie sport ou entraînement. Mieux vaut faire du yoga dans ces conditions que de ne pas en faire du tout. Si on meurt de faim, un hot-dog est une bénédiction! À long terme, le yoga fera son travail de profondeur malgré tout, en faisant circuler et recentrer l'énergie, en augmentant la vitalité et, par conséquent, la joie. Le corps va bouger et respirer, ce qui redonnera du souffle à l'âme. Nous n'offusquerons pas le mental conditionné par une culture matérialiste mais, tout doucement, il y aura des changements pour le mieux.

Les magnifiques postures transmises par les Grands Maîtres de yoga sont de véritables joyaux pour toutes les dimensions de l'Être que nous sommes. Mais elles nous livrent leurs secrets uniquement quand nous sommes prêts. Il m'est arrivé à plusieurs reprises de découvrir une nouvelle facette d'une posture pourtant pratiquée

durant des années. Ce fut chaque fois un éblouissement : "Elle fait cela, cette posture!!!"

Comme je le disais au début, je pratique depuis 35 ans et exécute à peu près les mêmes postures mais je ne m’en lasse pas; au contraire, c’est une joie renouvelée à chaque fois. Merci aux maîtres spirituels du cadeau qu'ils nous ont légués.

Renée Dagenais

Lisez ma chronique

- Présentation de Renée: le yoga au fil des ans (Vous êtes ici)
- Les chakras: la connaissance ancestrale
- L'Inde et ses liseurs de nadis

Contacts - Info - Q&A

Écrivez-nous