

## 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'entraînent 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 athlétique exerçant 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