



## Pourquoi faire une formation de professeur de yoga ?

Le Yoga est un outil indispensable pour aider chaque pratiquant à affronter les chocs et crises permanents que nous propose d'une façon répétée la société actuelle.

Le choc des violences mondiales, la crise écologique planétaire qui se dessine un peu plus chaque jour, la perte de sens et les noyades dans des émotions exacerbées qui sont autant d'oscillations entre hystérie et dépression collectives ou individuelles.

Le besoin de se re-centrer, de se re-situer de se connaître avant de pouvoir transmettre devient une tâche indispensable pour rester debout au milieu de la tempête.

Le Yoga reste un outil efficace et pertinent accessible à tous.

Chaque année depuis maintenant plus de 20 ans le Centre de yoga Bija Yoga propose des formations de professeur de yoga mais quel est l'objectif et de quoi est faite cette proposition ?

Yoga signifie union de l'aspect physique et de l'aspect psychique de l'être humain et en conséquence la formation cherchera à étudier et à nourrir ces deux aspects.

Le hatha yoga agit essentiellement sur le corps physique et donc représente l'aspect objectif de cette formation.

Il ne s'agit pas uniquement d'apprendre les asanas ou postures encore faut-il comprendre quel est l'objectif et les effets et conséquences de chacune d'entre elles.

Chaque asana est comme le tracé d'un mandala qui enferme une énergie qui se diffuse ensuite dans l'épaisseur des différents tissus du corps. Pour en suivre cette trace ténue il est préférable d'avoir une bonne connaissance de l'anatomie des différents systèmes et comprendre les interactions qui se jouent à l'intérieur de chaque enveloppe.

Le hatha yoga concerne essentiellement l'enveloppe la plus grossière (annamayakosha)

Le pranayama nourrit essentiellement la seconde enveloppe celle dans laquelle circule notre énergie vitale qui peut être perçue, concentrée, orientée par des pratiques spécifiques. L'équilibre de nos systèmes sympathiques et parasympathiques déjà stimulé par la pratique posturale se voit ici renforcé. Plus l'étudiant devient à l'aise avec la pratique des différents pranayamas plus il comprend que ceux ci sont des portes ouvertes vers l'aspect subjectif de sa personnalité et lui ouvrent les portes de la méditation.

Car c'est avec la méditation ou plutôt avec l'installation d'un état méditatif, observateur neutre que la compréhension de ce que nous sommes peut véritablement commencer. Ici tout l'aspect subjectif et donc extrêmement personnel peut s'envisager et s'étudier. L'étude de soi commence et alimente l'interprétation pondérée de nos attitudes et comportements en fonction des différents éléments mémorisés depuis notre toute première enfance.

Il ne s'agit donc pas simplement et uniquement d'apprendre pour retransmettre mais essentiellement de chercher, de comprendre et d'appliquer avant de pouvoir envisager de redonner en partage ses connaissances.

Bien plus qu'un métier le yoga reste une science de la vie qui ne dissocie pas l'individu de son contexte environnemental et sociétal.