

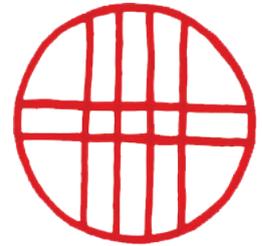
Centre des formations de yoga à distance

25 Cours Gambetta
13100 Aix-en-Provence - France

04 42 66 03 97

contact@natha-yoga.com

<https://www.natha-yoga.fr>



Formations Yoga à distance Pour ou contre ?

On pourrait trouver maints arguments pour venter les bienfaits d'une formation de yoga à distance ou la condamner définitivement. L'intelligence humaine est ainsi faite, elle peut tout justifier, une chose et son contraire, c'est notre monde, celui de la dualité et des opposés.

Toute fois la vraie question est inévitable : n'est-il pas « hérétique » de proposer un enseignement de yoga à distance, en dehors de la présence de l'instructeur. N'y-a-t-il pas ici le risque de livrer à lui même l'étudiant et peut être d'encourir certaines dérives ou erreurs ? Il faut répondre sans doute oui et rajouter que ce risque existe également, tout autant si ce n'est plus, dans les formations de professeur de yoga en direct dispensées en Occident. En effet celles-ci ne sont données ni par un Maître ni dans un cadre traditionnel, et ces formations de yoga dispensées dans des centres de formation avec trop de gens par classes et par trois, quatre, cinq, six ou plus personnes différentes sont tout autant éloignées du cadre traditionnel que les formations à distance qui ont au moins le mérite de respecter l'intimité, l'instructeur unique et de laisser à l'apprentis tout un matériel précis lui permettant de se corriger.

Quel est le cadre idéal de la transmission du yoga ?

Difficile à dire, il faut se tourner vers l'Inde pour ébaucher une réponse. Traditionnellement l'enseignement du yoga dans le cadre d'une véritable recherche spirituelle se fait de Maître à disciple, ce dernier est alors initié et entre dans une lignée de Maîtres. S'agit-il ici d'une formation d'enseignant de yoga ? Non bien sûr, il s'agit d'une initiation personnelle qui ne concerne que soi et qui est totalement indépendante du fait d'enseigner ou pas.

Cela signifie qu'il n'est pas indispensable d'être initié pour enseigner le yoga, ni d'être dans une relation de Maître à disciple, heureusement, car si c'était le cas, il n'y aurait quasiment plus aucun professeur de yoga !... Comment cela se passe alors en Inde ? Cet apprentissage a lieu en petit groupe autour d'un instructeur qualifié qui peut être ou ne pas être un Maître. Il est qualifié pour former des gens, le reste ne regarde personne.

Dans le yoga tantrique la vie communautaire n'existe pas, on vient prendre des enseignements pendant un jour ou deux puis on repart chez soi expérimenter ce qui a été reçu. Cela dure un temps variable d'un individu à l'autre. En général on ne suit qu'un seul instructeur, c'est toujours le même d'une fois sur l'autre. Le contenu enseigné n'a rapport qu'avec le yoga, la philosophie, la métaphysique, les techniques. Pas d'anatomie ou d'étude comparée des religions...

Dès que cela est envisageable, parce que suffisamment de pratique et de théorie ont été assimilés, on peut commencer à enseigner, n'importe où et à n'importe qui. Les yogi tantriques ne sont ni religieux, ni renonçants, ils vivent simplement le monde comme une symphonie de recherche d'énergie, de partage et d'amour, et chaque fois que cela est possible ils y invitent le passant. Ils n'y a pas d'ashrams (à l'origine des hermitages de renonçants), pas d'écoles, pas de ces trucs qui se sont développés finalement assez récemment – surtout depuis les années 1950 – pour répondre à une demande générée par les occidentaux.

On peut donc dire qu'il n'y a en Occident aucune façon vraiment traditionnelle d'apprendre le yoga pour soi ou pour l'enseigner. Toutes les propositions ne sont que des adaptations au lieu et

à l'époque. Et c'est bien ainsi. L'enseignement à distance, ou sur internet, fait donc partie de ces adaptations au même titre que les stages, les fédérations, les colloques, etc.

Dans les temps anciens les yogis savaient que des personnes isolées aptes à recevoir l'enseignement risquaient de ne jamais rencontrer un Maître. Ils ont donc écrit et fait circuler des textes «appropriés» qui pouvaient guider l'apprenti et le mettre subtilement en relation soit avec le maître intérieur soit avec la lignée. La Shiva samhita, par exemple, était réputée pour ça.

Dans des temps plus reculés encore, à une époque où l'écriture n'existait pas, il est naturel de penser que cette possibilité n'était pas donnée et qu'il fallait impérativement recevoir l'enseignement directement.

Mais le propre d'une vraie tradition est d'évoluer, d'adapter, non le fond bien sûr qui reste universel et permanent, mais la forme. L'Inde en est un exemple fort, c'est aujourd'hui la seule et la dernière mythologie encore vivante parce que, malgré les multiples invasions et conquêtes, malgré la modernité, le Pepsi-Cola et l'informatique elle a su faire évoluer sa tradition pour la conserver. Il est même possible de suivre les cérémonies des temples sur Internet grâce à des Webcams branchées en permanence. Et les indiens vous disent avec leur plus beau sourire que c'est bien ainsi, que Shiva/Shakti (Conscience/Energie) sont partout, même dans le web...

L'expérience montre qu'une pratique rigoureuse à distance donne des pratiquants aguerris et des professeurs qualifiés alors prêts à aller plus loin sur leur chemin. Dans tous les cas il est mieux de recevoir un enseignement complet à distance qu'un enseignement incomplet en direct...

Avantages - Inconvénients

L'inconvénient majeur d'un enseignement à distance pourrait être l'absence de relation personnalisée avec l'enseignant (on retrouve cet inconvénient dans les formations où il y a 40, 50 ou plus élèves par classe...) mais ce n'est pas le cas dans les formations à distance que nous proposons car il y a des week-ends correctifs, des stages annuels correctifs et un suivi individualisé à Aix-en-Provence, voire à Lyon, pour qui le souhaite.

En contre partie les avantages sont multiples :

- 1) Pouvoir suivre l'enseignement à son rythme où que l'on habite sur terre ce qui est typiquement dans l'esprit du yoga qui, s'il n'est pas prosélyte, n'est pas sectaire et se réjouit (pour chacun et pour l'humanité) que le plus grand nombre accède à la connaissance.
- 2) Pouvoir réentendre à loisir les enseignements et revoir les vidéos.
- 3) Ne pas prendre de temps sur le temps familial.

Ces trois points sont les plus importants, mais non les seuls. D'entre eux le deuxième point est essentiel.

Dans les formations à distance proposées ici (depuis 2002), l'élève reçoit un module tous les deux mois. Ce module est composé de 6 à 12 heures d'enregistrement audio, d'une heure de vidéos et d'un support papier d'une quarantaine de pages. Tout est expliqué, tant au niveau de la théorie que de la pratique, un ou deux programmes journaliers sont proposés. Les postures, les respirations, les mudra, les bandha, les mantra, les visualisations dans la structure énergétique, les concentrations, etc. tout est détaillé. Bien sûr il faut savoir qu'on est seul à pratiquer et qu'il faut donc une vraie rigueur personnelle pour assurer régularité et persévérance, ceci est un engagement personnel. Un enseignement à distance de qualité ouvre les portes de l'intériorité, donne les instruments d'une vraie pratique et met en place l'apprentissage nécessaire pour devenir, si on le désire, un bon enseignant.

Une formation de professeur de yoga est le début d'une recherche personnelle authentique, elle donne les moyens d'une pratique et d'un enseignement. Plus loin ni les écoles occidentales ni les enseignements à distance ne sont valides et seule l'initiation et la rencontre avec le maître seront indispensables si l'on veut atteindre les « hautes sphères » de l'éveil. Mais ne rêvons pas, c'est n'est dans les capacités de personne ni d'aucune institution en Occident d'offrir cela.

A distance ou en direct, l'essentiel reste la qualité de ce qui est enseigné et la qualité de l'élève. Et que le mode de transmission s'efface à ce niveau est finalement heureux.