

## **PRATIQUER ET ENSEIGNER DANS LA TRADITION, YOGA ASHTNAGA.**

En 2001, j'ai découvert la pratique quotidienne des asanas (postures) avec vinyasa (synchronisation souffle / mouvement) avec la méthode du yoga Ashtanga, tout en poursuivant une carrière de danseuse / acrobate aérienne dans le cirque contemporain.

Après sept ans de combinaison de deux disciplines physiques intenses, mon corps m'a montré comment prendre des décisions qui m'ont amené à comprendre plus profondément l'aspect thérapeutique de la pratique des asanas.

L'étude des asanas et de la philosophie du yoga a marqué le début d'un long chemin vers l'intégration de la discipline, de la santé, de soin de soi, de la relation, de la communauté et de la famille.

La clé qui ouvrait la porte à l'intégration était le fait de se présenter chaque jour. Avoir la discipline quotidienne. Il a fallu de nombreuses années pour que la pratique me montre comment regarder ma vie comme un événement de 24 heures.

Abordé chaque 24h de ma vie avec de la discipline comme rituel, j'ai commencé à apprendre l'équilibre, la perspicacité et l'intuition. La pratique quotidienne des asanas prépare un terrain de prise de conscience et un niveau de présence que je peux porter tout au long de ma journée. J'utilise les asanas pour mieux voir qui je suis et comment je me comporte.

Cela signifie que la discipline quotidienne m'aide à voir mes angles morts et à adopter de saines habitudes.

Pratiquer les asanas dans la tradition Ashtanga est devenu une histoire d'honorer le fait que j'ai un corps. Cela m'a appris que mon corps est la première porte par laquelle je peux traverser pour apprendre à connecter les différentes parties du soi.

Notre corps porte des messages et c'est notre clé pour la santé. Travailler intelligemment avec le corps pour devenir plus sain est une chose que j'apprécie énormément et que j'aime partager à travers le yoga. Je n'arrête jamais d'apprendre à travers le corps. Pas seulement mon propre corps. Voir et sentir comment tous les corps bougent et fonctionnent différemment m'apprend sur les gens et sur la relation.

Lorsque j'accueille dans un espace de yoga, ou que j'enseigne cette pratique aux nouveaux arrivants, l'essentielle pour moi est de sentir et observer toute la personne sans séparer le corps du reste. Cela demande de la présence.

Mon travail consiste à regarder, écouter, ressentir et partager avec chaque individu en utilisant mon seul outil; ce que j'ai appris sur moi-même, à travers mon propre corps.

Je vise la clarté de l'énergie et une approche informative et précise de la mécanique physique selon les capacités individuelles de chaque personne. J'utilise à la fois une présence silencieuse et des indices verbaux ou physiques, ainsi que des démonstrations si nécessaire.

Quand je regarde quelqu'un qui pratique, j'aime bien me rappeler que NE PAS savoir, c'est un filet de sécurité et un cadeau.

J'invite les pratiquants à ressentir un sentiment de connexion à travers le corps et comprendre que s'engager avec cette discipline peut aider à nettoyer et approfondir nos relations internes et externes.

Nous sommes constitués de millions de relations cellulaires, bactériennes, émotionnelles, intellectuelles, physiques, chimiques et spirituelles.

Développer une compréhension de la relation par la pratique nécessite du temps et de l'honnêteté. Je suis honorée de partager un espace où les gens peuvent s'ouvrir en toute sécurité à une façon sincère de se voir à travers la pratique des asanas.

Je crois que nous pouvons utiliser les asanas pour s'habiter avec authenticité.

Je m'engage à chercher des moyens d'aider les autres à trouver une profondeur de compréhension et un aperçu personnel à travers les asanas. Rechercher avec les praticiens comment leur corps peut accéder à cet incroyable système de mouvement thérapeutique, qui est bien plus qu'un élixir ou un entraînement, mais une leçon de toute une vie.

La méthode Ashtanga est exigeante et peut apporter de profonds changements. Il peut rapprocher le corps et l'esprit par le souffle.

L'aspect répétitif de la synchronisation posture/respiration/mouvement est un challenge intentionnel. Cela nous amène progressivement à un 'plateau' où, dès que nous commençons à nous ennuyer ou à nous frustrer, c'est à ce moment exact où nous sommes invités à voir ou à sentir au-delà du corps. C'est cet endroit où nous pouvons commencer à connecter toutes les parties de soi. À travers la répétition.

Cette répétition est la raison pour laquelle j'ai lutté, pourquoi j'ai évolué et pourquoi je suis restée avec cette pratique pendant tant d'années. C'est un effet cumulatif qui ne se produit que par la régularité. J'ai été témoin de la façon dont cela change lentement les gens d'une manière qui m'étonne et me rend humble. Cela me donne de la force et la curiosité, nécessaires pour continuer à me présenter sur le tapis tous les jours.

## MES ENSEIGNANTS:

Mon chemin à toujours été entrecoupé de connexions avec des professeurs et des camarades remarquable et inspirants. J'ai eu une relation professeur-élève intensive avec Dena Kingsberg entre 2003 et 2010. Je la considère toujours comme mon mentor et mon interlocutrice privilégiée. J'intègre ma pratique personnelle dans ma vie de famille depuis 2008.

En 2011, j'ai commencé à voyager régulièrement pour pratiquer avec Sharath Jois à Mysore, en Inde. L'espace qu'il tient pour les praticiens et les enseignants dans la tradition Ashtanga est l'endroit où je peux être plus humaine que nulle part ailleurs dans ma vie.

Devenir mère en 2012 et 2015, ainsi que gérer un shala dans ma communauté à Limoges en France, a multiplié mes rôles et à intensifié mon apprentissage au-delà de l'imagination.

Équilibrer toutes ces relations, c'est ma pratique et mon yoga (comment j'unifie l'ensemble).

Le mot "asana" est traduit du sanscrit à par posture / attitude / position.

L'« asana » le plus important, que j'apprends actuellement à pratiquer quotidiennement,, est la posture / attitude / position que je maintiens avec moi-même.

Je le vois comme un **asana interne** qui me montre l'état de mon esprit, mes émotions et mon système nerveux. Cela me montre si je me porte avec équilibre et m'aide à naviguer tous les aspects de connexion.

Le sentiment de pratiquer un asana interne soutient l'aspect de la philosophie du yoga qui suggère; créer un équilibre et une santé dans le corps par une pratique disciplinée créera un équilibre et une santé dans l'esprit. Ce type d'attitude / posture / position doit être revu et renouvelé toutes les 24 heures. 24 heures sont pour moi un jour, une pratique, une vie. A répéter.

## PATRIMOINE DE YOGA:

Je suis une personne privilégiée issue d'une société et d'une culture où le choix, la richesse et le pouvoir sont largement disponibles, bien que distribués de manière injuste, où l'inégalité entre riches et pauvres et entre différentes origines raciales est largement ignorée. L'abus d'autres cultures est souvent caché de notre histoire ou présenté comme autre chose. Je suis consciente (et en apprentissage continue...) qu'il m'a été facile de parcourir le monde et d'aller en Inde pour apprendre le yoga et profiter de l'héritage spirituel d'une autre culture.

J'encourage tous les praticiens du yoga à étudier l'histoire de l'Inde et à viser au moins une compréhension de base de la philosophie du yoga et de la culture à partir de laquelle le yoga est né.

La raison pour laquelle j'enseigne la tradition Ashtanga (comme mes professeurs me l'ont demandé) fait partie du respect de l'héritage et des systèmes au sein desquels la méthode a été développée.

Tous les symboles, images ou idées que je partage et qui sont liés à cet héritage, je le fais avec respect et reconnaissance de leurs origines et de leur signification.

Je les partage avec l'interprétation la plus correcte que j'ai la capacité de décrire et d'aider intentionnellement à ouvrir une plus grande sensibilité à leur influence.

## DÉCLARATION CONCERNANT LA COMMUNAUTÉ GLOBALE D'ASHTANGA:

Je ne pense pas qu'il soit nécessaire pour moi d'avoir une opinion publique (ou un 'asana' publique) sur les défis et les changements auxquels la communauté mondiale du yoga a continuellement été confrontée au cours des années durant lesquelles j'ai été impliquée et soutenue.

Je ne soutiens pas les abus intentionnels, les erreurs de jugement, l'agression, l'intimidation, la victimisation ou la discrimination à l'égard de ou à partir de quelque humain que ce soit, de quelque manière que ce soit, dans n'importe quelle culture.

Découvrir et dissoudre tous les traits involontaires (de ce qui précède) que je peux ignorer au sein de mon propre conditionnement socioculturel et de mon éducation, est une quête permanente.

Les pratiquants avec lesquels je suis en relation et qui pratiquent dans l'espace que je maintiens savent qu'ils peuvent parler, poser des questions, être entendus et vus si c'est ce dont ils ont besoin. Ils comprennent également qu'ils sont responsables de leur propre discipline et de leur propre apprentissage et que tout ce que j'espère être, c'est une « factrice » de la pratique. Je transmets ma propre expérience dans l'espoir que les pratiquants que je rencontrerai iront bien au-delà-

Je partage avec honnêteté et respect, je me remets en question, je ne connais souvent pas la réponse et je suis déterminée à apprendre des gens dans ma vie et d'autres sources.