

## L'enseignement du yoga à l'IFY, une expérience d'humanité inscrite dans le présent

Le yoga qui est pratiqué et enseigné à l'IFY, depuis 30 ans cette année, s'enracine dans la tradition de T. Krishnamacharya et de son fils T.K.V. Desikachar. Dans ce contexte, la tradition n'est pas seulement ce qui a été transmis mais la façon dont nous nous sentons reliés à elle. Elle fonctionne à double sens, dans le sens où l'enseignant la reçoit, se l'approprie et la retraduit, dans un mode de transmission dynamique (« *acharya* », l'enseignant, signifie aussi « celui qui avance »). A l'IFY, le yoga est compris comme une voie immémoriale de connaissance et d'épanouissement visant à la singularité et à la liberté de l'individu. L'enseigner, c'est donner le goût et les moyens de cette liberté, de l'ouverture du cœur et de l'esprit. C'est s'inscrire dans cette tension dynamique entre respect de la tradition et nécessité de l'adaptation créative.

### Favoriser l'expérience personnelle plutôt que la conformité au modèle

« *Le yoga doit toujours s'adapter à vous, cela ne doit jamais être le contraire* » affirmait T. Krishnamacharya. Fidèle à cette orientation, l'enseignant de l'IFY met donc tout en œuvre pour privilégier la personne, ses besoins et ses aspirations. Il veille à respecter et à lui faire respecter ses limites, ses capacités et sa culture. Les techniques qu'il propose sont reliées entre elles et choisies dans un but favorisant sa santé, sa stabilité et son développement. Par exemple, une posture de yoga ne prend son sens qu'en relation avec d'autres dans une séquence rendue cohérente grâce à une progression. Celle-ci est au service d'un projet qui respecte l'organisme humain. A une phase d'accomplissement succède une phase de compensation et de préparation au *prânâyâma* (contrôle du souffle), à la méditation ou au retour à l'activité. L'enseignant utilise les outils du yoga avec discernement et progressivité afin de favoriser leur intégration par son élève et d'éviter que celui-ci se cantonne à une simple imitation.

Le cours individuel est le cadre le plus propice à l'adaptation du yoga à l'individu. Tous les éléments qui influencent la pratique : constitution physique, sexe, âge, force physique, type d'activité accomplie dans la journée, intérêt personnel, période de l'année, lieu, peuvent être pris en compte pour correspondre à l'intérêt et au besoin d'évolution du pratiquant. L'IFY forme ses enseignants afin qu'ils soient en mesure de répondre aussi bien à une demande individuelle que collective. En effet, bien que ne pouvant remplacer le contact direct entre deux êtres humains, le cours collectif est néanmoins le cadre le plus fréquent dans lequel se trouve la majorité des pratiquants de yoga.

### Enseigner un yoga complet s'appuyant sur l'étude des textes et 8 axes fondamentaux

Les techniques de yoga sont aujourd'hui nombreuses et souvent transformées, au risque d'être fort éloignées des besoins et des capacités des publics occidentaux. L'IFY privilégie, sur la base de la tradition, une adaptation en fonction d'objectifs clairement définis, au service du pratiquant. A cette fin, la formation de l'IFY à l'enseignement du yoga repose sur les 8 membres du yoga, l'*asthanga yoga*. Elle est en outre marquée par des spécificités :

- des séquences de postures préparées et compensées mises au service de besoins ou d'entraînements spécifiques,
- l'utilisation du souffle dans les postures comme moyen de protection, d'intériorisation et d'approfondissement,
- des techniques respiratoires spécifiques et d'autres moyens tels que l'utilisation de la voix, agissant sur la qualité et la profondeur de l'intériorité et sur les états énergétiques,
- des pratiques adaptées de concentration et de méditation.

Chaque professeur de l'IFY suit une formation complète, couvrant l'ensemble des fondamentaux garantissant sa capacité à enseigner le yoga (voir encadré). C'est dans l'interaction continue entre trois composantes principales que se déploie cet enseignement :

- la relation vivante du professeur avec ses formateurs et ses pairs
- la réflexion sur les principaux textes de yoga et leurs commentaires traditionnels, en particulier le *Yoga sūtra* de Patanjali
- le travail, la pratique et la recherche personnels de chaque enseignant.

#### Éléments du socle de formation et d'accréditation des professeurs de l'IFY

Les études techniques de 40 à 100 postures (āsana)  
 La construction de la séance  
 La physiologie du yoga  
 Les prânâyâma  
 Les bandha et les mudra  
 La mise en place d'une pratique personnelle (abhyāsa)  
 La méditation (dhyāna)  
 L'étude des textes (svādhyaya)  
 L'élaboration d'un mémoire personnel  
 Les cours individuels  
 Les applications spécifiques (viniyoga)  
 La supervision  
 La post-formation  
 Un processus d'évaluation et d'accréditation