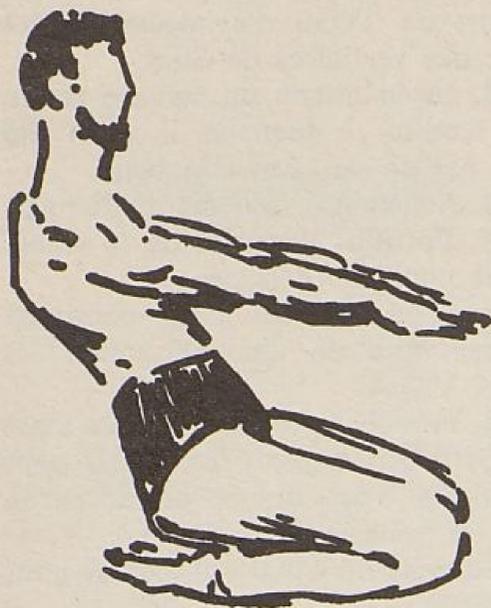


YOGA

par Jean SALOBERT



Dans « Le Figaro » du 9 mars 1974, André Brincourt, sur 2 pages, raconte les 5 mois passés en Inde à Auroville, cité des yoguins créé par le Sri-Aurobindo. Deux pages à lire. Auroville, une cité pour les hommes de demain.

Gabriel Monod-Herzen, docteur ès-sciences, Jacqueline Bénézech, ethnographe ont passé plusieurs mois à étudier le yoga intégral à l'ashram de Pondichéry.

Le résultat de leur enquête est publié dans un livre édité chez Plon, ayant pour titre « L'école du libre progrès ». Brochure à lire, car un monde nouveau est né, sortant des sentiers pollués de notre époque, et traçant des routes nouvelles.

Le sport vu sous un autre angle, a une grande place. Le sportif yoguin a pris une grande leçon à la pratique des assanas. Il sait que la souplesse se gagne dans le temps avec une grande persévérance et une infinie patience. Le résultat vient tout seul sans jamais rien forcer, il faut simplement savoir que la vie n'a pas d'âge et que le temps n'existe pas.

Le marathonien, ou le coureur de

100 ou de 400 mètres sait que le 100^e de seconde gagné à l'entraînement le conduit inéluctablement vers le record. Tout cela est bien et nécessaire, mais ne servirait à rien, si cela devait rester, ce qu'est trop souvent le sport de notre temps, un spectacle ou un travail.

Le sport vu sous l'angle du libre progrès permet à l'homme de s'annoblir, sa conscience suit et devance l'évolution humaine, sa conscience comme son corps va au delà de tout ce qui a été réalisé, le mental fait place au supra-mental.

C'est ainsi que naissent les temps nouveaux...

Nous vivons avec des principes sans cesse répétés, en oubliant qu'une mutation de la conscience et du physique agit dans nous à chaque seconde qui passe.

J'ai assisté à la démonstration d'assanas au centre sportif le 17 mars. J'ai constaté la qualité et les progrès réalisés en une année. Je suis absolument certain que le même progrès a été réalisé dans le mental.

Cela est extrêmement important, car la mutation vers de nouvelles connaissances est en marche.

Pour en revenir au sport, si les vrais sportifs veulent se donner en entier à la nature même des choses, et non à des calculs, dits savants, ils seront étonnés de la facilité de toutes choses.

Oui, pour réussir, il faut tout faire avec plaisir, avec amour, sans s'occuper du résultat, comme ça, pour rien... c'est à dire pour tout.

Pour la vie morale et physique et le bien de la société.

Le « Soi » ne peut être connu de celui qui est paresseux agité, de celui qui n'est pas fort, discipliné et maître de lui. Il n'est connu ni par le raisonnement ni par le grand savoir, on ne peut le trouver qu'à travers le calme de l'esprit, par la pratique du yoga et par la méditation.

UPANISHADS.

LE HATHA YOGA...

UNE DISCIPLINE SERIEUSE

Chacun d'entre nous sera peut-être venu au yoga grâce à quelque écrit lu au hasard d'une revue, ou bien conseillé par tel ou tel ami... et puis un beau jour vous vous êtes décidé, vous êtes allé frapper à plusieurs portes.

Maintenant, avec quelques années d'expérience, toujours élève, quel conseil pourriez-vous donner à celle ou celui désireux de pratiquer le yoga ?

Tout d'abord, le choix du professeur avant toute chose, c'est là que vous aurez le plus besoin de conseils ! N'ayez pas peur d'assister à un ou plusieurs cours, analysez vous-même le sérieux d'une section de yoga. Toute votre réussite partira de ce point, essayez aussi d'être psychologue. Un point important, banissez toutes les publicités à base de médecine du genre « comment maigrir en pratiquant le yoga ». Le bon yoga se pratique toujours en des salles modestes.

N'avons-nous pas vu certaines salles recevoir dans un cadre alléchant avec ambiance et musique Hindoue ? thé sur la table etc..., avec des « je vous en prie monsieur », « comme monsieur voudra » et tas d'autres courbettes de ce genre.

Il est dans ces salles modestes privées ou de clubs comme il est dit plus haut, d'excellents professeurs occidentaux formés par des yogis Hindoux. Ces professeurs ayant pratiqué des stages sous leur direction, ils sont à même de communiquer leur savoir et la sagesse de cet art.

Méfiez-vous des détracteurs qui se vantent d'être professeur de yoga avec cinq mois de pratique ! Comment ces gens-là ont pu comprendre l'esprit du yoga en agissant ainsi ! Lui si profond, si difficile à définir.

Choisissez bien votre professeur si vous ne voulez pas que votre séance de yoga finisse dans un esprit tabou, sorcier, hypnotique.

impressions rapides typo et offset
affiches, liasses
travaux commerciaux

irto

s. a. au capital de 105.000 francs - r. c. 69 b 33

27, avenue de l'Alma — 94 - LA VARENNE-SAINT-MAUR

Téléphone : 883-16-64

Boîte Postale 54