

LE PREMIER FESTIVAL DE YOGA SE POSITIONNE

TORONTO

Par [Khadija Chatar](#) – Semaine du 26 août au 1 septembre 2008



Du 22 au 24 août, plus de 300 personnes ont participé au premier Festival de yoga de Toronto (FYT). C'est à l'École nationale de ballet, située au 400 rue Jarvis, que de nombreux adeptes de cette discipline originaire d'Inde ont choisi de poser tapis, ceintures et briques pour se laisser aller à la méditation contemplative et aux postures en tout genre.

C'est sous l'impulsion de Scott Petrie, Matthew Ramski et Dennison Smith que le projet de lancer un Festival annuel de yoga à Toronto a pu se concrétiser. «Notre idée était avant tout de réunir les adeptes pratiquant de manière isolée et de les mettre en contact avec des enseignants afin de leur montrer l'importance de puiser dans le savoir d'un maître et de se laisser guider par lui», explique Scott Petrie, co-directeur du FYT.

Mais le yoga c'est encore bien plus que des étirements étranges. C'est l'une des rares disciplines à allier le mental et le physique vers un seul objectif: l'ultime consécration, l'union avec l'univers. «Au lieu de chercher le bonheur de l'extérieur, le yoga vous enseigne comment l'atteindre de l'intérieur à travers une série de postures bien déterminées», déclare, lors du FYT, Barrie Risman qui enseigne le *Hatha-yoga* depuis 10 ans à Montréal.

Le yoga offrirait à celle ou à celui qui le pratique dans les règles de l'art, une meilleure compréhension de soi et un sens plus profond de la spiritualité. Bien qu'il existe un large éventail de filières dans le yoga: *Rāja-yoga*, *Jnāna-yoga*, *Bhakti-yoga*, *Karma-yoga*... En Occident et plus particulièrement en Amérique du Nord où plus de 30 millions d'adeptes ont été répertoriés, le *Hatha-yoga* est certainement le plus connu. C'est un ensemble de postures, de techniques de respiration et de relaxation. «Mon rôle en tant que guide est d'amener les disciples à prendre conscience de leur corps et de retrouver leur être intérieur et de le relier à l'harmonie de l'univers», poursuit Barrie. Le corps est donc le support qui permet au disciple d'aller voir ce qui se cache au-delà du palpable pour découvrir un lieu de plénitude et d'harmonie sans barrières matérielles.

Dans le *Hatha-yoga*, l'une des postures les plus classiques est le *trikonasana* qui pousse le corps à adopter la forme d'un triangle étiré. «Pour prendre cette posture des plus yogiques, il faut se tenir debout et écarté la jambe droite et la garder perpendiculaire à la gauche, ouvrir ses bras en croix avant de baisser le bras droit vers la cheville pour former avec l'autre bras une ligne droite et verticale, tourner ensuite le visage vers le plafond et garder cette position le temps nécessaire avant d'inverser de côté», décrit Barrie. Une posture qui donne, à l'instar des autres postures en position debout, plus de flexibilité et surtout une meilleure circulation de l'énergie dans tout le corps.

Mais les postures ne suffisent pas, à elles seules, à atteindre cet éveil spirituel. La respiration «consciente» est non seulement étroitement liée au yoga mais en fait intégralement partie. «Il existe également différentes façons de respirer dans le yoga, tout dépend de ce que le yogiste recherche. Dans le *Hatha-yoga* que j'enseigne, la respiration "consciente" permet de manipuler une action qui est avant tout instinctive et indépendante. Mais lorsque l'on apprend à manipuler cette respiration, on ouvre la porte à ce lieu où règne le bonheur suprême», ajoute Barrie.

Le *Pranayama*, par exemple, est une technique de respiration qui, lorsqu'elle est convenablement pratiquée, donne plus de vitalité chez l'adepte. Il peut être une simple prise de conscience de l'acte de respirer, que l'exercice d'une respiration complète ou alternée qui, pour cette dernière, implique une inspiration d'une narine et une expiration d'une autre narine. Il existe aussi la respiration glottique qui se pratique en imaginant un orifice au niveau du larynx et à travers duquel l'air inspiré et expiré se libère.

Le yoga pratiqué en Occident, contrairement aux idées reçues, ne serait pas millénaire. «Le yoga évolue sans cesse. Plusieurs des postures, que l'on retrouve dans le *Hatha-yoga* par exemple, ont été créées il n'y a pas si longtemps. C'est l'esprit du yoga et le paroxysme de l'union avec le divin qui restent inchangés», conclut Scott Petrie.

Bien que les prix soient quelques peu faramineux, 328 \$ pour trois jours, le FYT a récolté un franc succès au point que pour celles ou ceux qui souhaiteraient répéter ou tenter l'expérience, le projet du deuxième Festival annuel de yoga de Toronto est déjà sur les roues pour l'année prochaine.

» **Cliquez ici pour accéder à la galerie de photos accompagnant cet article!**

© 2008 L'Express. Tout droits réservés.