

Bonjour à tous,

J'espère que vous allez tous bien et que vous avez passé de bonnes vacances. Il me faut faire un point sur les mesures mises en place par rapport à la Covid, sujet au centre de l'actualité en cette période de rentrée.

Nous concernant, voici quelques informations pour la sérénité de notre pratique :

- la limitation du nombre de participants permet d'écarter davantage les tapis.
- nous sommes les seuls utilisateurs de la salle et du matériel donc il y a 24 heures entre chaque cours,
- à côté de chaque tapis il y a un pulvérisateur de désinfectant et un rouleau de sopalin pour nettoyer à votre convenance tapis et matériel, et ce autant de fois que vous le jugez nécessaire
- du gel hydroalcoolique est à votre disposition dans chaque vestiaire et près des tapis (1 bidon pour 2 personnes)
- deux « vestiaires » sont disponibles pour poser vos affaires, vous permettant de vous répartir en fonction de l'endroit où vous souhaitez vous placer dans la salle (un par la porte habituelle sur le coté, et l'autre par la porte qui est en face du portail d'accès à la maison)
- les couvertures polaires sont retirées, pensez à porter de quoi vous couvrir pour la fin du cours si nécessaire
- n'hésitez pas à apporter vos tapis et votre matériel si vous préférez
- Si vous êtes inquiet ou fragile et que vous souhaitez une certaine place dans la salle, avertissez-moi pour que je vous la réserve
- Nous sommes en espace clos et en groupe, la salle est déclarée auprès de la Mairie de La Colle comme recevant du public, d'après les directives actuelles dans ce cas, le masque doit être porté

Concernant ce dernier point, je sais qu'il s'agit du point très sensible, ce que je comprends. Vous savez tous que selon les critères actuels qu'il ne m'appartient pas de juger, notre département est actuellement en zone rouge. Il n'y a que quelques départements en rouge, ce n'est pas de chance que le nôtre le soit maintenant. Nous espérons tous une amélioration de ces critères qui nous feraient repasser en zone verte comme nous l'étions au mois de juin. Aussi je vous propose que nous avancions pas à pas, en fonction de la situation. Je propose que nous utilisions nos masques sur le mois de septembre, que nous observions ce qui se passe au niveau de notre département sur cette période, et que nous faisons ensuite en fonction des événements. Si toutefois peu de personnes assistaient à une séance (4 ou 5 participants par exemple), les tapis seraient redispesés pour agrandir la distanciation et le port du masque serait assoupli bien sûr.

En l'absence de preuves scientifiques probantes, les médecins disent que ça a peu de sens de porter un masque dehors (hors concentration de personnes) alors qu'en espace clos il faut le mettre. Dans la salle, c'est en fait comme si on était en entreprise en open space. Porter un masque pour travailler en open space et ne pas le porter pour faire du Yoga dans un espace similaire n'est pas vraiment

logique. Ce serait négliger un des seuls éléments qui est actuellement considéré comme une aide pour nous.

En consultant les statistiques disponibles sur la Covid, j'ai vu qu'ils se basent sur un indice d'incidence pour classer en rouge, orange ou vert, c'est-à-dire la proportion de cas positifs après les tests. Comme l'ont souligné des personnes parmi vous avec qui j'ai abordé ce sujet, il y a cette histoire de personnes asymptomatiques qui incite à la précaution. Aussi j'en appelle à votre bon sens.

Je pense que Septembre va être un mois à observer de près par rapport à tout ça, avec la rentrée, les retours de vacances, etc. Pour l'instant c'est ainsi.

J'imagine vos réactions en lisant cela, et sachez que je les comprends. Je sais bien que lorsqu'on propose des cours de Yoga, le côté qui est vu en premier par les personnes est le côté bien être, relâchement des contraintes et des tensions. C'est normal de vouloir profiter de ça, il y a tant de tensions dans le monde et autour de nous, ça correspond à un moment pour soi et c'est un bonheur pour moi si ce qu'on fait ensemble vous apporte cela. Alors permettez moi de vous expliquer une autre façon de voir les choses...A la base, le but du Yoga n'est pas le bien être. On pourrait dire, dans cette ambiance médicale, que c'est une sorte d'effet secondaire : le Yoga invite à laisser passer à travers nous et à faire l'expérience de tout ce qui se présente, que ce soit bon ou mauvais, que ce soit agréable ou désagréable. A accueillir. Il n'y a pas de dogme, il y a beaucoup plus précieux : l'expérience. L'idée du Yoga est aussi de ne pas créer d'attachement dans nos vies parce qu'un attachement crée une souffrance au moment où on est obligé de s'en séparer (c'est bien le cas d'ailleurs...). Le fait de vouloir recréer un état de bien être correspond à un attachement. En réalité, de ce point de vue-là, la contrainte du masque est très intéressante car elle nous entraîne à dépasser notre attachement exclusif à une forme de bien être procurée par la pratique et à chercher autre chose comme par exemple une plus grande stabilité, une plus grande conscience de l'instant, une plus grande capacité d'accueil et d'ouverture, une plus grande égalité d'humeur face aux tourments de la vie pour amener un changement profond en nous et qui est durable. Un état de bien être temporaire n'est en fait qu'une expérience. On recherche quelque chose de plus profond, de plus durable. Travailler sur cela en méditation est pratique. Le faire en cours de Yoga au sens « gymnastique yogique » passe par le fait d'accepter ses limites et de trouver la joie dans ces limites. On en avait parlé dans les lettres que je vous adressais pendant le confinement. Au cours de nos séances, nous adopterons simplement un souffle naturel tranquille, sans chercher à le rallonger particulièrement comme nous le faisons l'an passé et nous préférerons travailler plutôt sur la conscience de l'incarnation et l'instant présent.

Encore quelque chose...

Je reviens encore un instant sur la vue du Yoga : il y a aussi quelque chose qui est fondamental pour moi et vous me connaissez tous suffisamment depuis toutes ces années, pour savoir que je suis sincère : J'aimerais respecter Ahimsa, c'est-à-dire être non violente en pensée, en parole et en action, vous contaminer est pour moi un acte de violence. Ne pas agir pour votre sécurité et faire fi des mesures de sécurité juste pour le plaisir est aussi un acte de violence. J'aimerais respecter l'enseignement des Tantrikas dont je suis, qui me dit que mes pensées, mes paroles et mes actions doivent être bienveillantes et refléter la compassion, chaque jour et pour le bien de tous les êtres. Vous faire prendre un risque n'est pas compatible avec ça. Je sais aussi que parmi vous il y a des personnes fragiles. Je sais que parmi vous il y a des personnes qui ont des proches fragiles. C'est

d'ailleurs aussi mon cas. Alors pour le bien de tous les êtres, de nous tous qui nous connaissons si bien depuis des années de pratique ensemble, nous devons faire preuve de compassion et de bienveillance les uns envers les autres.

J'ai lu sur internet des professeurs de Yoga qui disent que se réfugier derrière la non-violence est faire preuve de couardise et de bêtise et que nous devons tous nous embrasser, nous serrer dans les bras. J'ai au contraire reçu des messages de médias de Yoga qui disent que nous devons porter le masque pendant nos pratiques. J'ai vu des professeurs de Yoga sur Youtube qui prouvaient en vidéo qu'on pouvait pratiquer des pranayamas avec le masque juste en les faisant plus doux et plus lents. J'ai vu des professeurs de Yoga aux Etats Unis pratiquer leur Yoga avec un masque. J'ai entendu mon prof de Yoga nous dire que la sécurité était de savoir qu'il n'y avait pas de sécurité.

Alors, en raison de la présence dans notre monde, dans notre pays, dans notre département et certainement dans notre village, de ce virus, en raison de cet élément que nous devons prendre en compte pour quelques temps, je pense que nous pouvons nous adapter : laisser venir la douceur dans nos pensées et dans notre mental, laisser venir la douceur dans notre souffle, laisser venir la douceur dans notre pratique, nous assouplir dans notre façon de penser à tout ça, de parler de tout ça et d'agir par rapport à tout ça. Faire vraiment du Yoga en somme... Juste faire preuve d'une sagesse bienveillante pour quelques temps et explorer cette nouvelle expérience, l'accueillir, la découvrir avec curiosité ; laisser nos contradictions, nos « oui » et nos « non », nos « pour » et nos « contre » se dissoudre, nos désirs de faire les choses d'une certaine façon et pas d'une autre s'apaiser. Juste laisser ce mental se dissoudre. Juste être là avec ce qui Est. Adapter notre pratique à la situation actuelle. Donc vous voyez, si il y a une activité qui se prête au port du masque, c'est bien le Yoga.

Je vous propose que nous fassions cela sur le mois de septembre pour observer la situation, et avancer ensuite petit à petit, toujours avec bon sens dans l'attente que notre département repasse en orange ou vert. Bien sûr, nous avons tous hâte que ce soit le cas. C'était le cas en juin et nous pratiquions en effet sans masque et très agréablement.

J'espère vous retrouver dès la semaine prochaine tous en belle santé, ce sera une joie pour moi.

Dans tous les cas, je reste à votre écoute. N'hésitez jamais à me téléphoner, m'écrire ou par sms. 😊

J'en profite pour vous mettre quelques photos de notre salle, suite à la rénovation post dégat des eaux de janvier.

Affectueusement,

Cathy