

Maha Sadhana... Qu'est-ce que c'est? Pourquoi?

Que signifie *Maha Sadhana*? Nous pouvons traduire cette expression par *une grande pratique pour s'accomplir*.

Dans une classe de yoga régulière, nous avons généralement soixante ou quatre-vingt-dix minutes pour créer un ensemble d'*asanas* (postures) et de *pranayamas* (respirations). Les *asanas* sont choisis selon une intention particulière ou selon l'énergie du groupe, le tout étant influencé par le temps disponible – même si nous souhaiterions souvent aller plus en détail afin que la compréhension et l'application des postures soient plus digestes et plus profondes. Lors d'une *Maha Sadhana*, nous avons trois heures (ou même plus) pour décortiquer, pour comprendre et pour respirer adéquatement.

Ce qui détermine la ligne directrice de la *Maha Sadhana* peut être la saison, la température et aussi un désir de pratiquer un groupe de postures en particulier (les extensions, les flexions, les postures debout, etc.)

Mes Maha Sadhana

Chaque *Maha Sadhana* est composée de postures que nous pouvons qualifier de « dynamiques », et toujours de postures restauratrices. Le pourcentage de l'une et l'autre varie souvent en fonction du moment de l'année (par exemple, nous avons davantage besoin de nous restaurer à l'automne et à l'hiver qu'au printemps et à l'été). Le *pranayama* prend une place prépondérante dans une telle pratique : c'est d'ailleurs souvent cet aspect qui est mis de côté dans un cours régulier. Je prends le temps d'expliquer le comment et le pourquoi de chaque *asana* et de chaque *pranayama* et je laisse l'espace pour les vivre pleinement. Le temps alloué au *savasana* (repos final) est TOUJOURS important... Important, cela veut dire quoi au juste? Cela veut dire au moins vingt minutes.

Pour qui?

« Ai-je besoin d'être très avancé en yoga? » Au départ, le terme ne me plaît pas, car il fait référence à une comparaison et il divise; oui, il y a des gens qui ont plus d'expérience en yoga ou qui maîtrisent plus facilement les postures que d'autres. Pour moi, être « avancé » relève beaucoup plus d'une attitude mentale et émotionnelle que de la disponibilité du corps. Nous pouvons avoir dix ans d'expérience en yoga et devoir accepter que telle ou telle posture se fait différemment pour nous compte tenu de notre physiologie, de notre structure ou de nos limites.

Ce n'est pas l'humain qui s'adapte au yoga, mais le yoga qui s'adapte à chaque humain; d'ailleurs, l'utilisation des accessoires relève de cette observation faite par B.K.S. Iyengar qui a guidé Noëlle Perez (une de ses premières étudiantes occidentales). Donc OUI, une *Maha Sadhana*, c'est pour toi aussi!