

# Enseignement traditionnel et enseignement moderne

*Formateur de l'Institut Français de Yoga, Bernard Bouanchaud a étudié de nombreuses années auprès de T.K.V. Desikachar. Il nous parle des différences entre la relation maître-élève en Inde et en occident.*

## **Tu as été l'élève de T.K.V. Desikachar, peux-tu me dire ce qui caractérise son enseignement ?**

«En 1976, après avoir étudié le yoga pendant dix ans en France, je suis allé à Madras où j'ai voulu prendre rendez-vous avec Desikachar. Il m'a fait attendre un an avant de m'accepter en tant qu'élève.

On peut dire que le premier point qui caractérise un enseignement traditionnel du yoga, c'est que le professeur ne court pas après les élèves. Au contraire, il va tester la confiance et l'engagement de l'élève avant de l'accepter. L'épreuve qui m'a été demandée c'était de patienter un an. Ensuite, lors de notre premier rendez-vous, Desikachar m'a dit : «Bernard, puisque vous pratiquez le yoga, montrez-moi ce que vous faites. Vous avez vingt minutes». J'ai pratiqué sous ses yeux. Au bout de vingt minutes, il m'a dit : « Merci infiniment Bernard de m'avoir montré votre pratique, je vous donne rendez-vous dans trois jours ».

Donc, traditionnellement, non seulement le professeur fait attendre un élève mais, en plus, il l'observe, soit à travers un simple entretien s'il est débutant, soit à travers sa pratique s'il est déjà engagé dans le yoga. Puis, il prend un temps de recul pour laisser les choses se décanter en lui. Le professeur rencontre une deuxième fois cet élève avec un objectif et des moyens qui vont

agir, non seulement au niveau du corps physique ou de la respiration, mais aussi très en profondeur en fonction du besoin pressenti. Il ne s'engage pas dans une réponse à la demande avant d'avoir fait un bilan très complet afin de répondre au besoin réel de l'élève.

Krishnamacharya procédait ainsi. Il a eu de très grands élèves mondialement connus à qui il a donné des enseignements très différents les uns des autres : il prenait le temps pour comprendre en profondeur un élève avant de lui transmettre un enseignement et cet enseignement changeait en fonction de l'évolution de l'élève. J'ai eu la chance de trouver quelque chose de très proche chez mon professeur Desikachar. Il m'a transmis un enseignement différent de ce qu'ont reçu d'autres élèves et qui, en plus, s'est transformé au fil de mon évolution personnelle.

J'ai tenté de faire la même chose ici, de ne pas enseigner une méthode standardisée, mais de maintenir la même ouverture, la même palette d'outils pour les proposer aux différents élèves que j'ai.

## **Selon toi, où se situe la grande différence entre la transmission traditionnelle du yoga et la manière dont fonctionne le lien entre professeur et élève aujourd'hui en occident ?**

En Inde, selon Desikachar et Krishnamacharya, l'enseignement du yoga était un enseignement strictement individuel.

A l'opposé, ce qui est proposé en occident, ce ne sont que des cours de groupe. Il existe bien

sûr un enseignement individuel, mais il est très minoritaire. Les cours de groupe existent aussi en Inde mais, traditionnellement, ils étaient réservés aux enfants et aux jeunes afin de développer un esprit de compétition, de vie en communauté, etc. Pour les adultes, c'est un enseignement individualisé qui convient.

La troisième différence importante c'est donc que l'enseignement traditionnel du yoga est un enseignement individuel, ce n'est pas un enseignement collectif. C'est pourquoi, dans mes propres formations de professeurs de yoga, l'élève doit suivre 25 heures de cours particuliers et pratiquer chez lui, ce qui lui a été donné lors d'un enseignement individuel.

Je développe actuellement des formations de yoga thérapie et l'une des principales raisons qui m'a poussé à lancer ces formations c'est que, dans la yoga thérapie, il n'y a pas le choix : pour donner des résultats, l'enseignement doit être individuel. On ne peut pas donner une pratique de yoga thérapie sans avoir fait un bilan de la personne, sans prendre les pouls, sans faire des tests. On donne ensuite un enseignement sur mesure. La personne va faire la pratique seule un certain nombre de fois, puis va revenir pour se faire superviser. Pour l'instant, les élèves viennent en cours individuel pour une pathologie, mais j'espère que de plus en plus de futurs pratiquants découvriront le yoga en cours individuel, sans être passés par des cours de groupe.

*Propos recueillis par Sylvie Dalouche*