Carte blanche

Présentation de

Chantal Turgeon, Yogacharya (Maïtri)

Bienveillance et détachement

Je me présente, mon nom est Chantal Turgeon, je suis professeure de yoga et fondatrice du Centre Kaivalya. J'enseigne le yoga depuis 2008.

Nous savons que les mots sanskrits ont plusieurs significations. Kaivalya, signifie « La grande libération, la liberté au-delà des prisons émotionnelles ». Kaivalya c'est aussi le détachement, l'émancipation, l'unité absolue, le bonheur éternel. Je me présente : Maïtri, qui signifie « bienveillance». Ma passion, enseigner. En plus de former des professeurs de yoga, j'enseigne le Taiji Qigong Shibashi, une technique de bien-être ancestrale.

J'ai découvert le yoga très tôt dans ma vie, à travers la méditation. J'avais environ 14-15 ans. Très jeune, déjà, j'étais une personne angoissée, stressée. En réalité, même si j'ai appris à méditer, à respirer à l'adolescence, ce n'est que plusieurs années plus tard, à la suite d'un accident (2005) de la route, qu'une amie m'a fait découvrir le yoga. A cause de cet accident, ma colonne vertébrale était fragile, endommagée, tout ce que je pouvais faire pour atténuer la douleur, je l'essayais.
Poursuivant des cours de hatha yoga régulièrement, un jour, un espace s'est ouvert en moi. J'y ai trouvé ce que j'avais toujours recherché à l'extérieur, un espace de paix, un espace qui s'ouvrait à beaucoup plus grand que moi, que nous. La sensation d'avoir trouvé mon chemin vers l'infini, de cette rencontre en moi est monté le désir de suivre cette voie et de le partager à travers l'enseignement. J'avais des réticences, je me disais : peut-être que je ne suis pas assez flexible? Peut-être que je suis trop âgé? Or, c'est à la suite d'une conversation avec une enseignante que les doutes se sont estompés. Cette professeure me racontait que c'est à 50 ans, qu'elle-même avait choisi de devenir enseignante de yoga… suite à un accident de la route! Quelle coïncidence vous me direz!

> *« Kaivalya, signifie La grande libération, la liberté au-delà des prisons émotionnelles »*

En effet, on dit que parfois que les cadeaux de la vie peuvent emballés d'une bien drôle de façons. Pour moi c'est cet accident de la route qui a transformé ma vie…

Dans ce billet que je signe, vous allez découvrir des trucs et des astuces qui vont en accord avec ma mission : Aider les autres à se découvrir eux-mêmes, apprendre à se détacher, s'émanciper, gérer les tourbillons du mental qui parfois nous envahissent. Bref, je vous présente des trucs et des astuces pratico pratiques qui, je le souhaite, accélérera votre propre soif d'approfondir, voir découvrir votre voie véritable.

Les études scientifiques nous disent que chez l'être humain, 99.5% de notre code génétique est identique à ceux de nos voisins. Qu'est-ce qui nous différencie? Qu'est-ce qui fait que certains vivent facilement alors que d'autres

ont de la difficulté à surmonter les obstacles que la vie nous présente? Existe-t ’il une baguette magique qui fait que la vie puisse cesser d’être une lutte?

Nous savons que toutes les pensées négatives, ce qu'on appelle en yoga les samskaras, freinent notre chemin de vie. Je vais vous communiquer par l’entremise de cette chronique mon goût pour la vie, cette liberté intérieure que je ressens et qui m’habite. L’idée est de vous communiquer des trucs et des astuces pour éliminer les peurs, les questionnements, les doutes, la liberté de pouvoir juste être amour avec un à A.

C'est à mon tour de vous transmettre cette information, cette connaissance ancestrale. C’est mon devoir de faire en sorte que le savoir des Rishis (les sages qui ont su préserver la connaissance intégrale) vous soit aussi communiqué afin de vous aider à vous développer, sans prétention, comme une amie, avec douceur et bienveillance.

Chantal Turgeon, Yogacharya (Maïtri)

Contactez Chantal Turgeon via chantal@satoshi.yoga

Lisez - écoutez - voyez

L’océan dans une goutte d’eau

- Présentation de Chantal

Enregistrez votre profil si ce n'est pas déjà fait (cliquez sur le signe +)

[+]