Élève éternelle

Sur les différentes voies du yoga

par Véronique Pierre

Enregistrez votre profil, c'est gratuit

Mon histoire débute en 1998, au travers du nouveau concept du show télévisé d'Oprah où je suis introduite à la méditation et l'introspection par différents invités/auteurs qu'elle reçoit. Un changement intérieur soudain se passe en moi. Déjà curieuse spirituellement depuis un très jeune âge, je me mets à rechercher un peu plus sur la méditation pour venir à découvrir éventuellement le yoga.

Au début, comme plusieurs, je pratique le yoga sous sa forme physique et je médite à côté. Mais au cours des années qui avancent, à travers mes différentes lectures et différents professeurs rencontrés, je réalise qu'il existe vraiment une union entre ces deux pratiques et je commence à rechercher un peu plus ce que j'appelle à ce moment là, « le vrai yoga ». Un peu mélangée entre les différentes écoles, je me promène de style en style, sans trop comprendre la différence…je semble bien aimer les pratiques "flow"… et je ne comprends aucunement le sanskrit et toutes les postures sonnent à mes oreilles comme « asinashashasana »… mais il y a une chose de certain, après chaque cours, chaque évènement, je me sens élevée et remplie de vitalité.

Les années avancent, les épreuves de vie s'accumulent et, c'est 2 ans après le décès de mon père que je me décide de prendre ma formation de yoga, un rêve que je tiens en silence depuis une dizaine d'années. Ma première formation a été en Hatha Yoga à L'Univers de Yoga à St-Sauveur. Mon professeur venant d'une lignée Sivananda, je me présente le bout du nez à l'ashram de Val Morin au Québec, dès que j'ai des moments de libre.

Cependant, c'est surtout ma certification en yoga thérapeutique avec l'honorable Dr Madan Bali qui renforce mon enseignement et ma pratique vers un yoga plus intégral, pur et vrai, m'amenant non seulement à comprendre mais surtout vivre mon yoga sous des expériences mystiques et commencer à ressentir les effets sur différents koshas (autres corps que celui du physique).
En 2019, je complète aussi une formation en yoga nidra qui devient aussi une révélation au niveau de son efficacité sur le subconscient.

Parmi ces années je me suis promenée dans des studios, j'ai enseigné au niveau communautaire, j'ai eu mon studio pour trois ans…puis la vie m'a ramenée au communautaire en 2017 et c'est vraiment à ce niveau que je ressens mon appel.

Je suis reconnue pour ma force pédagogique, mon langage accessible et mon adaptation personnalisée à tous. J'ai la chance de partager mes enseignements à différents types de groupes : adultes, aînés, athlètes et monde corporatif. Quoique j'opère surtout dans les Basses-Laurentides, j'anime des ateliers et des évènements partout au Québec et ce, toujours avec légèreté et humour.

Bien que rendue professeure, j'adore apprendre. À 19 ans, j'ai dit à ma mère « Je veux gagner le million…pas pour

m’acheter une grosse maison…je veux pouvoir étudier toute ma vie et voyager à travers le monde pour ce. ». Cette élève innée en moi n’arrête pas de vouloir en apprendre plus sur le yoga et c’est l’une des raisons pour laquelle j’ai accepté de collaborer à ce magazine. Quand j’écris pour vous, ça me permet tout autant d’apprendre ou de réviser; de me remettre en question ou d’évaluer où j’en suis dans mon évolution. Je ressens aussi beaucoup cet effet de communauté lorsque je partage. Ça me touche énormément que Daniel soit venu me chercher et j’ai bien hâte de connecter avec vous à travers ce beau médium et ses plateformes.

Enseigner et partager c’est aussi apprendre.



source: https://pixabay.com/photos/buddha-zen-meditation-high-key-4043139/

Pour toujours continuer à avancer, je me promène aussi un peu entre les 4 voies du yoga. Étant plus Raja, j’aime beaucoup le Bhakti (l’ancienne chanteuse en moi aide). J’utilise beaucoup le chant mantrique seule à la maison pour élever l’énergie de mon cœur ou pour aider lorsqu’il y a obstacles. Mes deux chants préférés : Le Gayatri Mantra et Om Ganapataye Namaha, version de Karen St-Laurent. La voie du Karma yoga m’appelle aussi (suis devenue aidante naturelle à ma mère il y a 3 ans). Puis je viens de terminer un bon 5 ans de Jnana yoga où la seule chose que je lisais était sur le yoga et la méditation.

Les questions que je me pose et les projets que je crée présentement sont beaucoup aussi autour de la question «

comment vivre le plus possible son yoga intégralement au quotidien en 2020 ». Au plaisir d’explorer ces sujets avec vous.

Véronique Pierre
Retrouvez d’autres articles Véronique Pierre via http://satoshi.yoga/Chemin ou communiquez avec elle via veronique@satoshi.yoga

Connectez-vous pour lire ma chronique

- Vous êtes ici
- Les neuf obstacles du chemin yoguique
- L'obstacle no. 1 en yoga: la maladie

Inscription

[+]

Les autres chroniqueurs du magazine numérique

Découvrez

[+]

Contacts - Info - Q&A

Écrivez-nous