

ÉTHIQUE et YOGA



CODE D'ÉTHIQUE DU PROFESSEUR DE YOGA

- ❖ Enseignement laïc
- ❖ Attitude et présence
- ❖ Yamas et Niyamas
- ❖ Respect des élèves
- ❖ Responsabilités et compétences
- ❖ Intégrité et humilité
- ❖ Reconnaissance
- ❖ La voie de l'enseignant



Introduction



- Le yoga est un art de vivre
- « Les textes traditionnels (ex.: Yama et Niyama des Yoga Sutras de Patanjali) sont riches en indications éthiques. Celles-ci servent de points de repère aux enseignants dans le choix de leurs comportements et de leurs actes. »₁
- La présence à l'autre, à l'environnement, la responsabilité, le respect, la sécurité des participant-e-s, sont des éléments indispensables pour accomplir le rôle de professeur de Yoga.
- Un-e professeur-e humble et intègre est apprécié-e et reconnu-e.

Nous sommes invités comme professeur de Yoga à mettre en application, de vivre ce que nous enseignons; soit les principes même des enseignements du Yoga Royal (Raja Yoga).

« Nous avons une responsabilité envers nos élèves, envers nos propres professeurs et surtout envers nous-même, de nous comporter avec un haut sens moral et d'une manière éthique probante afin de maintenir un degré élevé d'intégrité personnelle.

Les responsabilités et devoirs suivants sont des lignes directrices à installer dans notre vie plutôt que des règlements stricts et rigides à appliquer.

Ces indications doivent être appliquées avec Viveka, discernement, et sur une base et un contexte unique et propre à chaque circonstance qui se présente.»₁

Honorer la Vie, l'Amour, la Beauté, la Lumière, nos prédécesseurs, nos ancêtres, nos professeur-e-s, celles et ceux qui ont guidé nos pas dans le chemin du Yoga et selon si notre enseignement est laïc ou pas, on peut y ajouter les noms qui nous inspirent tels les saints, les anges, les archanges, les dieux, etc...

« Les professeurs de yoga sont conscients de la loi du Karma – une vie de cause à effet – où chacun est l'artisan de son propre destin par ses pensées, par ses paroles et par ses actions. »₁

L'éthique commence dans la vie de tous les jours.

Gardons la noblesse du Hatha Yoga, en se rappelant
l'esprit du Yoga.

L'intention est toujours l'unification (corps, esprit, émotion).

L'observation de la respiration consciente est un support
indispensable à l'apprentissage du Yoga.



Fédération
Francophone de
Yoga

L'enseignement du Yoga est laïc,
il intègre des éléments de philosophie du
yoga
et de connaissance de soi, mais n'impose
aucune règle telles
que : régime, célibat, croyances...

Attitude et présence

Un-e professeur-e enseigne plus
par ce qu'il est que par ce qu'il
sait.



« Nous avons une obligation envers l'humanité, c'est de transmettre le Yoga.

André Van Lysebeth

- ❖ À la lumière des enseignements classiques du Yoga Royal, le professeur de yoga intègre dans son enseignement les principes de base des Yama et Niyama.
- ❖ Il développe une attitude et une qualité de présence aux autres à travers l'application des Yama et Niyama. »₁



Yamas et Nyamas



- ❖ **Ahimsa:** La bienveillance et compassion.
- ❖ **Satya:** L'authenticité, honnêteté, la vérité, l'intégrité.
- ❖ **Asteya:** Respect de la propriété d'autrui.
- ❖ **Brahmacharya:** Pureté d'intention, tout est sacré et précieux, modération et chasteté.
- ❖ **Aparigraha:** La sobriété, la simplicité volontaire.
- ❖ **Shaucha:** La transparence, purification, pureté d'intention.
- ❖ **Santosha :** Satisfaction et acceptation de ce qui est.
- ❖ **Tapas:** Ardeur et auto-discipline, volonté.
- ❖ **Svadyaya :** Étude de soi.
- ❖ **Ishvara Pranidhana :** Ouverture totale au cœur et au divin, avance avec confiance dans la vie.

Respect des élèves



Namasté

« S'aimer soi-même et honorer la présence du Divin en soi sont à la base de notre relation avec les élèves. »₁

«... Nous sommes tous des êtres lumineux, remplis de bonté, de grâce et de délicatesse, même si parfois un voile vient les recouvrir. Il nous faut rester centré sur notre nature véritable et profonde. De cette manière, nous entrerons en contact avec les élèves avec respect et gratitude.

En s'exprimant et en se conduisant d'une manière franche, authentique, véritable, qui reflètent le respect, l'amour et la grâce de cet art de vivre qu'est le Yoga, nous sommes les expressions vivantes de notre pratique.»₁

Le-la professeur-e de Yoga :

- Encourage la coopération, la tolérance inter-humaine et inter-yoga, inter-spiritualité.
- Rencontre avec respect chaque personne indépendamment de son sexe, de son lieu d'origine, de son orientation sexuelle, de ses croyances religieuses ou politiques, de sa situation économique ou matrimoniale, ou de son potentiel physique.
- Fait preuve de respect sur le plan physique lors des corrections de postures impliquant un toucher.
- Utilise un langage qui témoigne du respect de la dignité de l'individu et n'utilise pas un langage insultant, harcelant ou offensant.
- Dirige les commentaires ou les critiques sur l'exercice et non pas sur la personne.
- Reconnaît que les élèves ont le droit d'aller voir d'autres professeurs de yoga, il respecte sans réserve leur liberté de pensée.
- Traite de façon confidentielle tous les renseignements qui lui sont communiqués personnellement par l'élève et se soumet aux règles du secret professionnel qui s'étend à tout ce qu'il a vu, entendu ou compris au cours de sa pratique professionnelle.
- Ne peut exiger une exclusivité de pratique.

Responsabilités et compétences



Le-la professeur-e de Yoga :

- ❖ S'assure que l'activité proposée est adaptée à l'âge, l'expérience, les habiletés et la condition physique des participant-e-s.
- ❖ Accorde la priorité au bien être des participant-e-s et assure leur sécurité.
- ❖ Enseigne les techniques du yoga correctement.
- ❖ Offre une qualité de présence maximale sur tous les plans : physiquement, émotionnellement, mentalement, (spirituellement).
- ❖ Sait tenir compte des limites de ses connaissances et de ses capacités, il n'assume pas des responsabilités pour lesquelles il n'a pas reçu de formation suffisante.
- ❖ Accepte de référer un élève à un spécialiste ou à un autre professeur de yoga ayant une compétence particulière.
- ❖ S'abstient de toute relation sexuelle avec un-e participant-e, à l'exception des conjoints.
- ❖ Reconnaît les situations impliquant une projection de la part d'un élève.
- ❖ A une attitude courtoise, franche, respectueuse avec les autres professeurs de yoga.
- ❖ S'abstient de critiquer publiquement les autres professeurs, les étudiants ou tout intervenant.
- ❖ Fait preuve de discrétion lorsqu'il doit régler un différend avec un autre professeur de yoga.
- ❖ Recherche des moyens de se perfectionner professionnellement en participant à des cours de formation continue.

C'est à nous de créer un espace sacré qui invite à plonger en soi, un environnement où l'on est en sécurité.



- ❖ Remplir la salle de notre présence (avant d'y être en pensée et pendant toute la séance).
- ❖ Vérifier la propreté et la sécurité pour les participants.
- ❖ L'aération de la pièce, vous pouvez y ajouter selon vos préférences encens (plusieurs personnes sont incommodées) ou huiles essentielles. Vérifier avant si il y a des allergies ou intolérance parmi vos participants.
- ❖ Ajoutez-y votre couleur: coussins, châles, chandelles, images inspirantes.

Modèles et mentors



Photo: Pierre Leré Guillemet

- ❖ En tant qu'enseignant-e, nous devenons des modèles à suivre pour beaucoup de personnes.
- ❖ Nous devons démontrer un haut degré d'intégrité face à nous-même tant à l'extérieur de la classe que durant un cours.
- ❖ Plusieurs personnes voient dans le professeur de Yoga, non seulement un enseignant mais aussi un guide ou un mentor qui les guidera dans leur développement physique, émotionnel et spirituel.
- ❖ Les élèves s'ouvrent parfois avec beaucoup de vulnérabilité et de sensibilité. Cela nous demande alors beaucoup de vigilance et de discernement afin de respecter l'autre, de l'accueillir dans ses confidences, tout en le guidant selon le cas vers de l'aide plus adaptée pour répondre à ses besoins.
- ❖ « Des limites claires doivent être établies et maintenues afin de bien remplir ce rôle de service que nous avons accepté de prendre. »¹

Intégrité et Humilité



«Enseigner le Yoga est une joie et un privilège» Swami Satyananda

Pendant un cours de yoga, nous sommes invité-e-s à affirmer la joie que nous éprouvons à transmettre nos propres pratiques et découvertes.

Le-la professeur-e de Yoga :

- ❖ Décrit clairement ses qualifications, son expérience, ses compétences, ses formations,
- ❖ honore ses engagements,
- ❖ honore sa parole,
- ❖ honore l'expérience personnelle, les valeurs, les croyances de chacun et chacune.

Humilité

« Quand vous vous rappelez que le principe du Soi est le même en chacun, vous devenez humbles. »

Sai Maa Laksmi Devi

Reconnaissance de la valeur du Yoga



Le Yoga est une merveilleuse école

Le Yoga s'inscrit dans une vision globale du monde et des rapports de l'être humain avec ce monde.

Il est aussi une expérience concrète visant à libérer l'être de tout ce qui l'enchaîne à la souffrance, c'est à dire, la séparation.

Le yoga est une méthode faisant appel à la maîtrise de l'être sur tous les plans, physique, mental, et spirituel. Là où l'on retrouve l'unité.

Le-la professeur-e de Yoga :

- ❖ Encourage les valeurs liées au yoga, il est authentique,
- ❖ offre par sa présence une représentation du potentiel yogique pour les participant-e-s,
- ❖ démontre la propreté dans le lieu choisi pour la rencontre, dans ses vêtements et son apparence,
- ❖ développe la profession de professeur de yoga en partageant ses connaissances et ses expériences avec les autres,
- ❖ encourage les élèves à s'honorer et à honorer les autres, Namasté,
- ❖ encourage la pratique du yoga au quotidien.

La voie de l'enseignant-e.

« Enseigner le yoga devient le prolongement de la pratique de yoga. Que vous accomplissiez vos premiers pas ou que vous ayez passé de nombreuses années sur ce chemin pour acquérir la maturité d'un-e professeur-e...vous découvrez toujours à nouveau, au fur et à mesure de votre pratique, l'essence du yoga, outil d'auto-transformation. » ₃

- Vos élèves sont vos meilleurs professeurs.
- Continuez votre pratique personnelle.
- « Méfiez-vous de cette tendance commune aux professeurs de yoga de croire que vous avez pratiqué par la seule démonstration des asanas que vous enseignez. »₃
- Le Yoga c'est 99% de pratique et 1% de théorie.

La voie de l'enseignant-e.

Nous enseignons par le silence, par les pensées, par les paroles, par nos actions.
Sachez que nous sommes transparent-e-s, personne ne peut cacher ses corps subtils.

« Dieu ne serait pas complet si tu n'étais pas là. »

Est-ce que tu reconnais ta place dans l'univers ?

- Est-ce que vos élèves ressortent plus grands que lorsqu'ils sont arrivés à la rencontre ?

Mise en garde

- Nous sommes d'éternels débutants.
- Ce que tu enseignes réellement, c'est ce que tu crois à ton sujet.
- Comme enseigner, c'est apprendre... Humilité et reconnaissance avec le tout, avant d'enseigner le Yoga, est fortement recommandé.
- **Ego spirituel**: se considérer plus grand-e que ses élèves, se rappeler que nous sommes tous égaux et unis.
- Enseigner et transmettre le Yoga est un privilège!



SOURCES

1. Documents pédagogiques de Viayoga et Padma yoga
2. Van Lysebeth, A. (2016) *Encyclopédie Yoga*, Slovénie, Flammarion, 415p
3. Stephens, M. (2016). *L'enseignement du Yoga, les techniques et les bases*. France : Macro Éditions, 411p