



*Je m'appelle Baptiste, je suis originaire du nord de la France, le Nord des frites au vinaigre, du Maroilles et du ciel gris, et je me suis installé à Azet pour prendre un peu plus de hauteur qu'au sommet des terrils...  
et ce n'est pas une légende...  
le ciel est bel et bien bleu au dessus des nuages !*

*J'ai découvert le Yoga à Paris il y a environ 15 ans en 2023. A l'époque, j'étais encore adolescent et j'allais souvent rendre visite à ma soeur et ma belle-soeur. C'est grâce à elles que j'ai mis pour la première fois un pied dans une salle de Yoga ; ce sont donc elles qui m'ont en quelque sorte initié.*

*Le premier cours fut une découverte surprenante pour moi qui n'était pas vraiment sportif puisqu'il était question de pratiquer dans une salle humide chauffée à 40°C. J'ai découvert plus tard que ce Yoga s'appelait le **Bikram** (ou **Hot Yoga**) et qu'il existait bien d'autres façons de pratiquer !*

*Progressivement, ma curiosité m'a porté jusqu'au **Vinyasa**, un Yoga dynamique avec des enchaînements qui peuvent être difficiles à suivre la première fois. J'ai également fait un détour par le **Yoga Iyengar**, reposant sur l'usage d'accessoires pour permettre un maintien plus aisé des postures. Et c'est finalement vers le **Hatha** que je me suis arrêté et je peux dire aujourd'hui que ce Yoga est ma pratique de prédilection.*

*Je pratique donc toujours, et enseigne, le **Hatha Yoga**. Je poursuis d'ailleurs une longue formation au sein de l'Ecole Française de Yoga du Sud-Ouest (**E.F.Y.S.O.**) dans laquelle m'est transmis l'enseignement de Roger Clerc. C'est un Yoga connu sous le nom de **Yoga de l'Energie**.*

*Dans ce Yoga de l'Energie, nous recherchons sans cesse l'équilibre entre la douceur et la fermeté.*

*Certains diront **Sthira Shukam Asanam**,  
d'autres **HA**, le soleil et **THA**, la lune, et d'autres encore **Yin** et **Yang**.*

*Dans la pratique qui m'est enseignée et que je transmets à mon tour, nous travaillons pour assouplir avec respect notre corps par le biais de postures (**Asana**) et d'exercices respiratoires (**Pranayama**). Ces pratiques préparatoires sont un moyen efficace pour favoriser l'introspection, ou le retrait des sens (**Pratyahara**), et la concentration (**Dharana**). Introspection et concentration sont à leur tour des pratiques qui favorisent la méditation (**Dhyana**).*

*Ces cinq types d'exercices font partie des 8 membres (**Ashtanga**) du Yoga que Patanjali nous livre à travers ses **Yoga-Sutra**, un texte faisant aujourd'hui encore autorité dans les écoles de Yoga.*

*Nous pratiquons donc tout cela lors des séances de Yoga et j'ai le souhait de partager avec vous les **Yama** et les **Niyama**, les deux premiers membres bien souvent oubliés, au moins en partie, dans les pratiques de Yoga. Et pourtant... ces deux premières étapes sont les fondations de toute pratique !*

*Voici ce que je me propose donc de vous faire découvrir : les pratiques de Yoga fondées sur les **Yoga Sutra** et les pratiques issues de mon apprentissage du **Yoga de l'Energie** qui intègre un travail méridien. A cet ensemble s'ajoutent bien évidemment mes connaissances d'**Ayurveda**, cette science traditionnelle indienne à laquelle j'ai été formé pour prodiguer des massages et proposer des conseils en hygiène de vie. Parce que l'apprentissage est incessant, c'est un domaine dans lequel je poursuis mon chemin pour proposer, dès 2024, des consultations en **nutrition ayurvédique** et, dès 2025, en **phytothérapie ayurvédique**.*

*C'est un grand plaisir pour moi de contribuer à la diffusion du Yoga et de l'Ayurveda. Mon objectif est de vous transmettre ces pratiques avec **simplicité**, **humilité**, **douceur** et **bienveillance**, et surtout avec la **poésie** que la finesse et la subtilité apportent, afin qu'elles puissent être **bénéfique** au plus grand nombre.*

*A très vite sur le tapis !*

*Baptiste*