

MICHÈLE LEFÈVRE ET ISABELLE MOYSAN

De l'école itinérante à l'ashram virtuel



Accessibilité et profondeur, c'est ce que vous appréciez chez Michèle Lefèvre et Isabelle Moysan (Hernandez), dans leur enseignement sous forme de post-formations « Yoga & Ayurveda » et dans leurs articles. Depuis 2020, elles ont su développer une transmission qui allie harmonieusement et efficacement présentiel et distanciel. Nous avons envie de vous les présenter plus intimement. PAR PAULINE LORENCEAU

JdY Comment avez-vous rencontré le yoga ?

Michèle Lefèvre Ma mère pratiquait le yoga et avait plusieurs livres à la maison, que je regardais déjà sans même encore savoir lire... À cinq ans, je m'interrogeais sur la nature de l'être, l'après-mort, et des techniques comme *nauli* ou *salabhasana*, pieds sur la tête ! À 16 ans, j'ai commencé à prendre des cours. À 25 ans, je suis entrée chez Sivananda et j'ai été initiée par Swami Vishnudevananda. J'ai vécu une vie d'ashram, de transmission du yoga et de service, dans les centres de yoga Sivananda d'Europe jusqu'à mes 29 ans. Après, j'ai suivi une formation sur 4 ans à Yoga 7, Genève. La voie était tracée et le reste a suivi, avec chaque fois des rencontres profondes, formatrices et inspirantes.

Isabelle Moysan Lorsque j'étais formatrice en centre de réinsertion professionnel à 25 ans auprès de personnes avec un handicap, j'ai découvert la philosophie du Yoga avant même d'aller sur le tapis, cela a été une révélation. L'enseignement selon T.K.V. Desikachar a été ma porte d'entrée dans la compréhension et l'expérience du Yoga. J'ai commencé à enseigner à des personnes en souffrance physique et psychique et j'ai compris que le yoga s'adaptait à tous et agissait dans la profondeur de l'être.

De ces premiers pas a suivi un profond parcours initiatique yogique et ayurvédique, inspiré par de belles rencontres, enseignements, *sadhana*...

JdY Que vous a apporté cette pratique ?

ML Elle a tout simplement changé ma vie. La découverte de la profondeur des grandes voies du yoga a été pour moi une révélation essentielle. Tant et si bien que, jeune adulte, tous mes désirs de réalisation professionnelle, dans les domaines de l'art et l'archéologie, se sont évaporés devant cette évidence : j'allais consacrer ma vie au yoga.

IM Le Yoga m'a permis de vivre ma juste place dans cette existence, d'accueillir mon *svadharma*, de l'accepter, de l'incarner ! De son côté, l'Ayurveda m'a ouvert à une meilleure compréhension et un respect de ma nature, dans une vision plus profonde de la vie sur tous les plans, un équilibre entre la maman de 4 enfants, la praticienne et la formatrice en yoga et ayurveda. Cette alchimie m'inspire au quotidien et me procure joie et profondeur sur le chemin de la vie !

JdY Comment est née l'école Yogamrita ?

ML J'aime écrire et, dès sa création en 2007, le blog *Yogamrita* a été lu par un large public... et de nombreux professeurs de yoga. Ensuite, les stages thématiques ont orienté Yogamrita vers la formation. En 2014, j'ai commencé à collaborer avec Isabelle, qui est devenue mon amie et associée, et nous avons concocté ensemble, puis affiné, nos post-formations Yoga et Ayurveda. J'ai toujours rêvé mettre en place un lieu de yoga, qui serait à la fois une école et un espace de vie, fonctionnant comme un *ashram*. Ce projet n'a pas pu se

réaliser jusqu'ici. Alors, l'école *Yogamrita* s'est développée comme une école itinérante, se déplaçant de lieu en lieu, au fil des stages. Aujourd'hui, sur le plan virtuel, *Yogamrita Yoga chez Soi* est devenu une forme de communauté, avec ses rendez-vous autour du yoga et de la spiritualité.

JdY Comment allier santé et spiritualité ?

ML. Nous nous appuyons sur l'association des sagesse et des techniques yogiques et ayurvédiques. La *Hatha Yoga Pradipika* dit que les asanas (entre autres) éliminent l'agitation (*rajas*) et l'inertie (*tamas*) et qu'ils font disparaître les maladies, sous-entendant qu'elles sont un obstacle sur le chemin. Le hatha yogi, par sa pratique, développe énergie et vitalité, dans le but d'élever sa conscience. C'est un chemin pragmatique, passant par le corps, le contrôle du souffle et la méditation. Nous pensons que l'étude et l'application des enseignements spirituels sont un engagement quotidien, et que cela nécessite une forme d'intégrité, jusque dans les pensées et les actions. Si la quête de la nature du Soi mûrit dans le cœur, au plus secret de nous-mêmes, notre état d'être, que ce soit une forme de tension intérieure, ou de sagesse, s'inscrit jusque dans chacune de nos cellules... Et si la santé est une aide sur le chemin, seul un alignement de tous les plans corps/esprit/âme conduit le chercheur vers une forme de paix durable.

IM Ces deux aspects sont intimement liés. Ce serait une illusion de les séparer, de les dissocier. Notre culture et éducation nous apprennent à tout segmenter. Le chemin du Yoga et de l'Ayurveda, au contraire, est de tout unir. Ce sont deux démarches radicalement opposées ! Notre enseignement de « l'alchimie » yoga-ayurveda passe par le retour à une union, celle de notre microcosme et du

■ les images des génériques des 4 vidéos de la méditation pour la paix, offertes en janvier à tous nos abonnés et aux personnes inscrites à la newsletter.



macrocosme, l'union de nos différents « corps » physique, énergétique, mental, spirituel. Tous les enseignements du yoga et de l'ayurveda vont dans ce sens. Pour certains, le chemin d'accès à la spiritualité passe par la santé dans un premier temps, mais ce n'est pas l'aboutissement, ce sera un support pour ouvrir un autre espace de conscience.

JdY L'ayurveda, pour mieux s'incarner dans la vie de tous les jours ?

IM Tout à fait ! J'aime la métaphore de la rivière... Le yoga et l'ayurveda ont tous deux comme but ultime la réalisation de Soi. Chemin de vie, notre *dharma* est comme une rivière dans laquelle le yoga nous fait avancer. La connaissance de l'ayurveda permet de comprendre son fonctionnement, ses spécificités, sa forme, ses courants. Et quand nous connaissons bien le « terrain » de la rivière, il est bien plus aisé de naviguer. La pratique de yoga sera différente si c'est un long fleuve tranquille ou un torrent de montagne ! L'intégration des cycles de la nature nous permet également de placer beaucoup plus de conscience dans la pratique quotidienne en fonction des saisons, de l'âge ...

ML La sagesse et la complémentarité des sciences du Yoga et de l'Ayurveda guident vers toujours plus de cohérence dans la vie et les pratiques de yoga, selon le moment et selon chacun.

JdY Comment est arrivée la transmission en distanciel ?

ML et IM Jamais nous n'aurions imaginé faire du distanciel. Finalement, la situation sanitaire, avec le Covid, nous a amenées à nous adapter, pour poursuivre l'accompagnement de nos

élèves en post-formation. À notre grande surprise, ces expériences se sont révélées très positives, tant et si bien que nous avons décidé d'intégrer la complémentarité présentiel et distanciel dans les post-formations, car nos élèves viennent de loin. La distance n'est plus un frein pour la transmission et nous prenons plaisir à voir que les frontières se sont ouvertes.

JdY C'est donc possible ?

ML et IM Les retours sont très positifs, même enthousiastes. L'abonnement annuel de yoga est un rendez-vous pour nos élèves qui pratiquent à leur rythme, reprennent et réécoulent le cours, les conférences, pour mieux s'en imprégner. Le fait d'avoir tout à disposition chez eux rend les choses plus

accessibles. Les programmes sont adaptés aux différents besoins tels que le « yoga doux », « hatha yoga » et « yoga non postural », qui combinent cours en direct ou enregistrés, supports et questions/réponses.

Les packs approfondissent des thématiques telles que : « les 5 vayu », « les 3 guna », « yoga intégral » ou encore « ayurveda au quotidien »...

Ceux qui viennent en présentiel aux stages, ont l'impression de nous connaître et partagent la manière dont ils intègrent nos pratiques dans leur quotidien. La pédagogie est centrale dans nos formations en présentiel. Nous allons toujours de l'étude théorique vers une vraie intégration par l'expérience. Cette caractéristique nous tient à cœur aussi en distanciel. L'authenticité de la transmission est ainsi préservée. ■

POUR ALLER PLUS LOIN

s'inscrire à la newsletter, consulter le blog...
www.yogamrita.com

*Préserver
l'authenticité
de la transmission*



■ Le studio d'enregistrement Yogamrita avec projecteurs et tapis au fond.