

# NOUVEAU GUIDE PRATIQUE DU YOGA DE L'ÉCOLE SIVANANDA



*En ce début 2010, l'école de Sivananda vient de publier une nouvelle édition du livre de référence « Yoga, your home practice companion ». L'auteur, Swami Sivadasananda, a apporté plusieurs améliorations par rapport à l'édition précédente. Steve Petteau, un jeune enseignant belge, a fait partie des trois yogis qui ont posé pour les photos. Steve, de retour de Taiwan pour, entre autres, animer un atelier aux Journées de Printemps, nous partage son expérience dans cette aventure.*

**V :** Cher Steve, raconte-nous comment cette aventure pour le livre «Yoga, Your Home Practice Companion» a commencé. Comment as-tu été contacté ?

**S :** Après le départ d'André Van Lysebeth, je suis parti en Inde pour quelques semaines avec l'idée de suivre

une nouvelle formation de yoga. J'ai découvert l'école Sivananda, fondée par Swami Vishnudevananda, un autre disciple du grand maître. Lors de cette formation, les professeurs ont remarqué la qualité de mes postures. A mon retour en Belgique, j'ai été invité à poser pour des photographes en Allemagne et en Autriche. Les photos ont servi à illustrer de nombreuses brochures et les sites web de l'organisation Sivananda. En mars 2009, j'ai été invité à poser pour un livre. J'ai tout de suite accepté.

**V :** Où les séances se sont-elles tenues ?

**S :** A Londres. J'y suis resté une semaine

**V :** Y a-t-il une différence entre faire une posture seul et faire une posture pour un photographe ?

**S :** Je pense que ça dépend de celui qui pose. En ce qui me concerne, je suis aussi à l'aise devant un photographe que seul. Ce qui change, c'est qu'il faut vraiment être attentif à l'alignement de tout le corps. Le moindre détail compte. Par exemple, si la main est au sol, il faut que l'espace entre chaque doigt soit identique. Et le plus difficile, c'est que dans toutes les positions - même sur la tête ! - le T-shirt doit rester parfaitement en place, sans aucun pli! (Rires). Ca me rappelle de bons souvenirs. Cette semaine était sans

aucun doute l'une des plus belles semaines de ma vie.

V : As-tu pu donner des suggestions ou tout était-il figé ?

S : Je n'ai pour ainsi dire pas donné de suggestion moi-même. Je pratique certes le yoga depuis plus de dix ans de façon quotidienne, mais je suis timide et j'ai encore beaucoup à apprendre. Par contre, Karina, l'une des deux autres modèles (notre couverture), qui a suivi des formations avec des professeurs aussi différents que David Life (Jivamukti), Andrey Lappa (Universal), Patrick Creelman (Anusara) ou encore David Swenson (Ashtanga), a eu son mot à dire. Elle a particulièrement souligné l'importance de l'alignement postural. L'auteur du livre, Swami Sivadasananda, en a pris bonne note. Il a consacré plusieurs pages à l'alignement postural dans son premier chapitre, «Les bénéfiques du yoga», et a ajouté quelques indications précieuses à celles qui accompagnaient les photographies des précédents livres... Une première dans l'histoire de cette école qui accordait jusqu'ici une place mineure à l'alignement postural.

V : Combien de photos ont été tirées et combien sélectionnées pour le livre ?

S : Plus ou moins 800 photos ont été tirées lors de ces deux semaines. 400 d'entre elles figurent dans le livre.

V : Est-ce que quelque chose a changé dans ta vie depuis cette expérience ?

S : Oui... Karina m'a dit qu'avec cette référence de modèle pour un livre

international, je pourrais peut-être trouver un travail dans un studio de yoga. J'ai postulé là où elle travaille, à *Pure Yoga*, un studio de Taipei, à Taiwan. En voyant le livre que je leur offrais, ils ont été d'accord de m'offrir un poste de professeur de yoga. J'ai quitté l'école secondaire où j'enseignais le français et je me suis installé dans la capitale taïwanaise. Aujourd'hui, j'enseigne le yoga dans ce studio. Je recommande ce livre à tous les lecteurs et à toutes les lectrices de l'Echo.

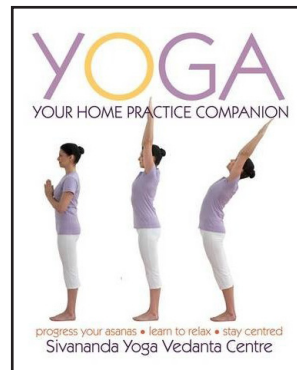
V : Nous aussi. Mais une version française est-elle prévue ? Quand sera-t-elle disponible ?

S : Peut-être dans un an.

V : Merci Steeve et beaucoup de plaisir dans ta vie de yogi à Taipei !

S : Merci.

Propos recueillis par VD



*Yoga, your home  
practice companion,*  
Swami Sivadasananda,  
Dorling Kindersley, 2010