

YOGA SUR INTERNET

Internet est une source immense d'informations. Pour certains, cet outil moderne fait peur ; pour d'autres, il est incontournable. L'objectif de cet article est de donner quelques trucs et astuces pour trouver de l'information pertinente sur le yoga en utilisant internet.

Première question : Comment trouver un prof de yoga sur internet ?

Un moteur de recherche est un site web ou un logiciel qui permet de trouver des pages sur internet par des mots clés. L'exemple le plus connu est *google*. Une recherche sur google avec comme mots clés «prof yoga namur» (pour les habitants de Namur bien sûr) ne donne pas de résultat pertinent dans les premières pages. Les sites renseignés par *google* sont classés en fonction de leur popularité, entre autres. Les premiers sites ont généralement fait un effort commercial pour sortir en bonne position (un site est d'autant mieux placé qu'il n'y a de liens vers ce site). Et les sites à droite de la page sont les sites commerciaux. On peut donc se poser la question : «Qui possède l'information que je cherche et comment se présente-t-elle ?». Les associations de yoga fourniront des listes d'enseignants par

région et/ou ville. Par exemple, vous trouverez ce genre d'information sur notre site (www.yoga-abepy.be), soit en cliquant directement sur le bouton «Où pratiquer ?», soit en cliquant dans le menu de gauche «Pratiquant, je cherche...», clic «un enseignant». Introduisez soit la province, soit le code postal (Namur dans notre cas) et vous aurez la liste d'enseignants qui donnent cours soit dans la province de Namur, soit à Namur-ville.

Deuxième question : Qu'est-ce que le yoga ?

Pour répondre à des questions ouvertes comme celle-ci, on peut tout d'abord consulter un moteur de recherche et y introduire le mot clé «yoga». Toutefois, il ne faut pas se limiter à un seul



moteur de recherche comme *google* mais également en consultant d'autres. En effet, le classement des sites varie

d'un moteur à l'autre. Il peut être utile de comparer les résultats à ceux fournis par exemple par *yahoo* (fr.yahoo.com) ou *exalead* (www.exalead.com). Ce dernier est un moteur de recherche européen. Il donne les résultats avec, à chaque item, une photo réduite de la page d'accueil du site renseigné. Remarquons que le premier résultat non commercial donné par *google* et *yahoo* provient de *wikipedia*, une encyclopédie gratuite en ligne, autre source d'informations fort prisée (fr.wikipedia.org). Avec un seul mot clé comme «yoga», *wikipedia* est un bon outil. Ce genre d'information (qu'est-ce que le yoga ?) sera aussi donné par les associations de yoga. Sur note site : clic «Le yoga» ; vous trouverez un sous-menu proposant «définitions, voies, écoles, pour qui ?» qui sera une bonne lecture introductive.

Troisième question : Comment le yoga peut-il aider une guérison d'une entorse de la cheville ?

Introduisant «yoga entorse cheville» dans *google*, on ne trouve pas de résultat pertinent. Pourtant, on utilise plusieurs mots clés pour cette recherche ciblée. En fait, il y a beaucoup d'informations intéressantes, mais en anglais. Procédons par étapes. Première étape, traduisons «entorse cheville» en anglais. Pour ce faire, utilisons un traducteur en ligne comme *google translate* (translate.google.com) ou *reverso* (www.reverso.net). Le résultat donne «ankle sprain». Deuxième étape, les

documents de référence sont souvent enregistrés sous un format qu'on ne peut modifier, comme le format pdf. Les fichiers de type pdf s'ouvrent avec *acrobat reader*, que l'on peut installer gratuitement. Dans *google*, introduisons les mots clés «yoga ankle sprain filetype:pdf». *Filetype:pdf* (sans espace ni avant ni après le double point) indique que l'on ne cherche que les fichiers de format pdf. La recherche donne comme premier résultat un travail sur les entorses à répétition réalisé par un élève de Mukunda Stile, qui est à l'origine de l'école *structural yoga therapy*. Si on ne maîtrise pas bien l'anglais, il suffit de copier le texte anglais dans *google translate* ou *reverso* pour avoir une traduction approximative.

Quatrième question : le yoga peut-il aider à mieux respirer ?

Une des difficultés dans la recherche d'information sur internet est de



trouver les bons mots clés. Le moteur de recherche *kartoo* peut nous y

aider (www.kartoo.com). Il a la particularité de donner les résultats sous forme visuelle : des cartes illustrant des liens entre des concepts et des sites internet. Les mots clés «yoga respiration» permettent ainsi de trouver un nouveau mot clé «pranayama», plus adapté au yoga, et qui nous fera avancer. Cliquer sur «next map» montre une autre carte qui représente différemment les résultats de la recherche. Nous pouvons soit poursuivre dans *kartoo*, soit retourner sur un autre moteur de recherche avec ce nouveau mot clé.

Cinquième question : comment trouver du matériel pédagogique pour enseigner ?

Par exemple, le site de *Yoga Journal* propose un tas de ressources (www.yogajournal.com). Vous trouvez des descriptions de postures, des petits clips vidéo mais aussi de la musique pour animer vos cours. Vous pouvez même construire une séance de yoga et la proposer aux internautes.

Sixième question : y a-t-il des trésors sur internet ?

Oui !! On peut trouver des documents dont on n'imagine même pas l'existence. Par exemple, *youtube* est un site où l'on peut visionner des

vidéos en tout genre (www.youtube.com). Introduisant «Krishnamacharya» donne comme premier résultat un petit film de 4 minutes où l'on voit Krishnamacharya pratiquer quelques postures et *pranayama*. Même chose

pour «Iyengar» qui donne comme premier résultat un petit film et comme deuxième résultat une inspiration d'un son pur qui dure près de 50 secondes et une inspiration d'une même qualité. On trouve également des

vidéos de Sivananda, Ma Ananda Mayi, Yogananda, etc...

Pour trouver une information sur internet, il est important de connaître des mots clés pour nous mener à un résultat pertinent. Plus on connaît de mots clés, plus la recherche sera efficace. Le gros risque est de commencer à surfer dans ce monde virtuel et d'oublier notre but. Tout comme nous pouvons nous attarder à des expériences spirituelles agréables au cours de notre *sadhana* (recherche spirituelle) si nous en oublions le but. Internet peut s'avérer un excellent outil si on sait l'utiliser. Il ne remplacera pas une pratique de yoga, *pranayama*, méditation... Ah, si l'on pouvait atteindre le *samadhi* en un clic de souris...

Vincent Destoop

