

Puissant et pacifique

Akshar, maître indien venu encadrer un stage de formation à Strasbourg, décrit la pratique du yoga comme « puissante, forte et pacifique ». Il a fondé dans le nord de l'Inde une école qui compte dix-neuf centres et plus de 100 000 pratiquants.



L'école de yoga fondée par ce maître se nomme « Akshar Power Yoga », ou « Yoga de l'énergie d'Akshar ». PHOTO DNA - Cedric JOUBERT

Akshar, de passage à Strasbourg cette semaine, pratique le yoga depuis une vingtaine d'années ; les racines de son école de yoga se trouvent autour de l'Himalaya. L'école se nomme « Akshar Power Yoga » que l'on peut nommer en français « yoga de l'énergie ». Il s'agit, selon le maître, de « construire d'abord le corps », de le renforcer, puis de développer « la force mentale », notamment par des techniques de respiration et par la méditation. En renforçant le corps intelligemment, par la pratique physique, on renforce aussi l'esprit.

« Mais le yoga, ce ne sont pas que les asanas (les postures) », rappelle Akshar. En fait, la pratique de postures ne constitue qu'une des huit voies du yoga ; pratiquer cette discipline, c'est aussi faire sienne une ligne de conduite « de sincérité, d'humilité et de partage ». A Strasbourg, le maître indien supervise la dernière semaine de formation de futurs enseignants de yoga venus de toute l'Europe. Il considère que pour un enseignant, les qualités suivantes sont fondamentales : « l'engagement, la détermination inébranlable dans sa pratique, la sincérité et l'humilité ».

La rencontre des fondatrices d'Actem Yoga avec ce maître indien a fait prendre un nouveau tour à leur entreprise. « Il nous a apporté de nouvelles compétences, de nouvelles approches », explique Valérie Estrade. C'est grâce à leur association avec Akshar qu'elles ont pu mettre sur pied à Strasbourg cette formation de futurs professeurs.





Ne manquez pas les offres de Juillet : Renault Captur à partir de 169€/mois.

Renault Captur à saisir !



43,4 millions d'appareils recyclés en 2015, ça sert à quoi ?

Les bons gestes



Panneaux Solaires : Les compagnies d'électricité cachent la vérité aux Français
Gagnez 2500€ par an !



Plus de 55 ans ? Les 5 astuces pour payer moins cher votre mutuelle
Mutuelle santé senior