

Une masterclasse
propulsée par



Yoga et appropriation culturelle

Comment se positionner lorsqu'on est
professeur.e ou praticien.ne de yoga ?

MODULE 3

Incarner les racines du yoga et approfondir votre pratique et votre enseignement

Sommaire

01

Pourquoi fais-je
du yoga ?

02

Pourquoi suis-je
vexé.e lorsque je lis
des choses sur
l'appropriation
culturelle ?

03

On m'a dit que je
fais de
l'appropriation
culturelle mais je
ne sais pas
comment y
rémédier.

04

Je fais du yoga
mais je suis
déconnecté.e de
l'aspect spirituel.

05

Développer son
écoute
intentionnelle

06

Devenir
conscient.e aux
inégalités grâce
au yoga.

07

Comment créer
des espaces de
yoga inclusifs et
diversifiés ?

08

Comment parler
du yoga et de ses
enjeux avec
assurance ?

09

Je souhaiterai
défendre les
valeurs yogiques
à une plus grande
échelle, comment
puis je faire ?

Objectifs d'apprentissage

- Développer son ouverture d'esprit.
- Comprendre le racisme et devenir un.e allié.
- Gérer l'inconfort en toute humilité.
- Appliquer la non violence, ahimsa.
- Apprendre ce qu'il ne faut pas faire tout en restant dans l'ahimsa.
- Comprendre la diversité et l'inclusion.
- Acquérir les outils pour transformer sa pratique en un mode de vie.

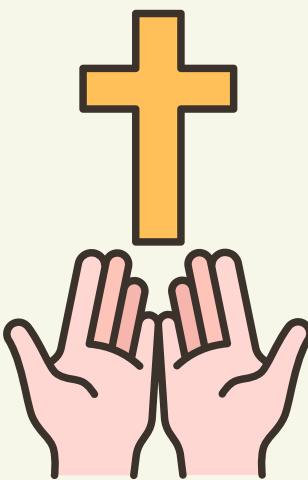
Développement personnel



Pourquoi fais-je du yoga ?

- Se poser cette question aide à faire le tri dans ses pensées et trouver de la clarté.

- Prendre son temps pour sortir de la routine et questionner sa pratique si quotidienne.



Une piste de réflexion

Avec sa mission civilisatrice, la chrétienté a détruit beaucoup de mythes et rituels païens dans le monde entier, laissant ainsi à ses pratiquant.e.s peu de choix dans les croyances possibles. Créant un vide de rituels et un vide spirituel, favorisant la quête de l'ailleurs.



Pourquoi fais-je du yoga ?

Et si je me rends compte
que je suis dans la
fascination de cultures
dites des dominé.e.s ?

Et si je me rends compte
que je suis dans l'exotisation
des cultures dites des
dominé.e.s?

Pas de panique



**Tout biais intégré
peut être déconstruit.
On peut apprécier une culture sans
imposer sa domination**

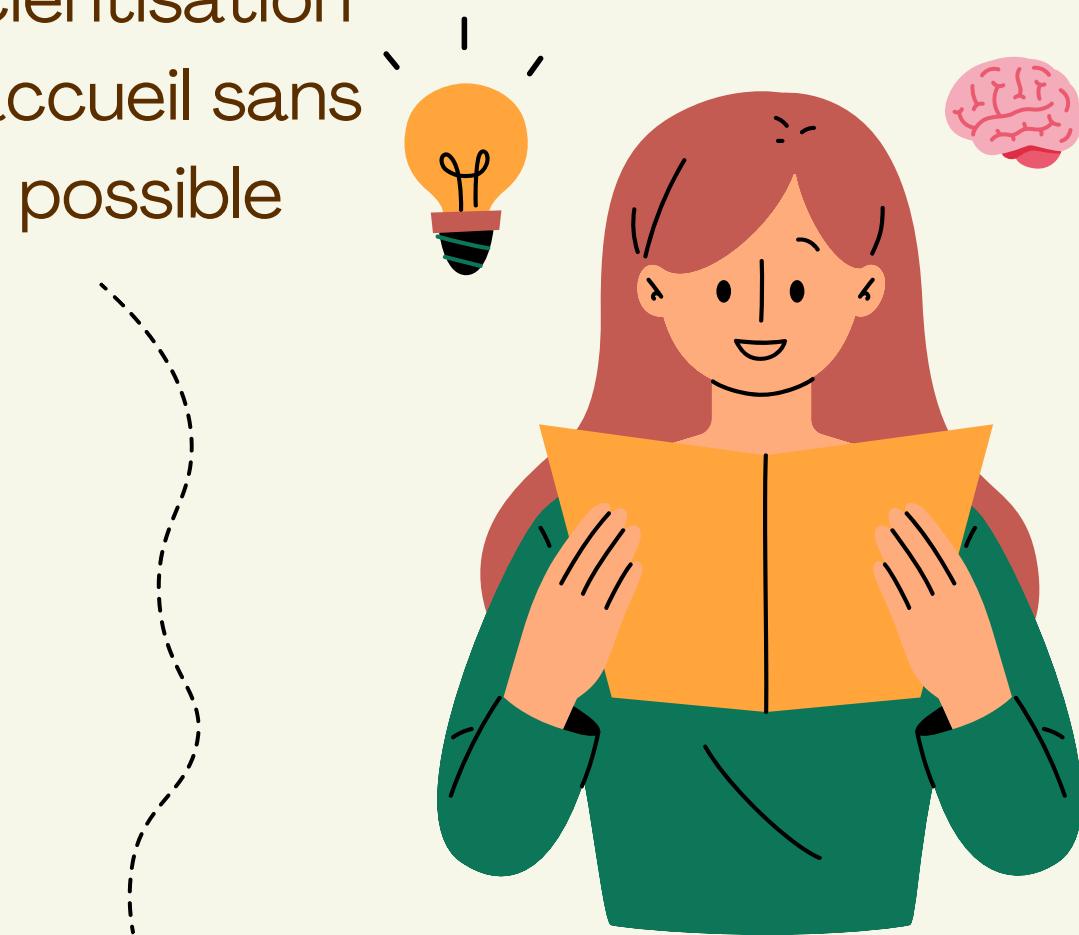


Pourquoi fais-je du yoga ?

Tout biais intégré peut être déconstruit

Ce n'est pas de votre faute si vous pensez ce que vous pensez, tant que c'est une ignorance qui peut se résoudre, tout est issu d'un conditionnement

Tout d'abord, il faut passer par la conscientisation du fait et l'accueil sans jugement possible



C'est un exercice mental de changer de paradigme, muscler son cerveau

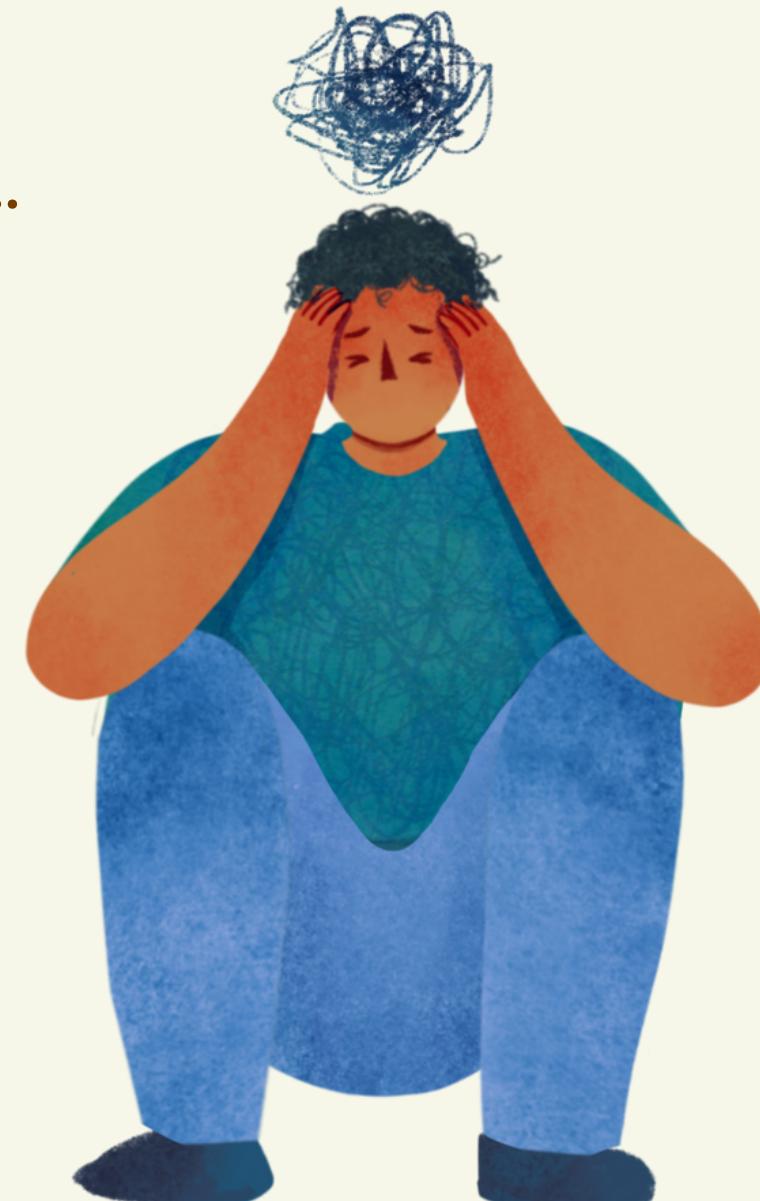
Pourquoi suis-je vexé.e lorsque je lis des choses sur l'appropriation culturelle ?

Réactions possibles



- 😔 Je me sens visé.e...
- 😔 Mes intentions sont bonnes pourtant ...
- 😔 Je ne sais pas le problème ...
- 😔 Réponse par aggression

....



Pourquoi suis-je vexé.e lorsque je lis des choses sur l'appropriation culturelle ?

Pas la cible individuelle

Etre vexé.e n'est qu'une phase plus ou moins longue



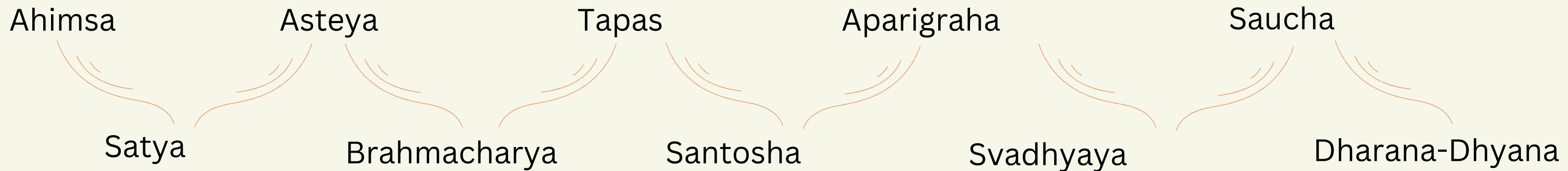
Ce qui est critiqué c'est le monopole et l'injustice perpétré par le **groupe**

"Rester dans son inconfort" aide à décanter la situation

Tout en accueillant mes pensées et en évitant les jugements sur soi

Pourquoi suis-je vexé.e lorsque je lis des choses sur l'appropriation culturelle ?

Utilisons les principes yogiques pour s'aider dans cette quête de **transformation, d'inclusion et de respect.**



Un mode de vie associé à des pratiques soignant donc votre santé physique et mentale.



Le yoga était une manière d'apaiser ou de réduire les souffrances et tendre vers une libération de soi, des autres et du monde.

On m'a dit que je fais de l'appropriation culturelle mais je ne sais pas comment y rémédier.

Votre bonne volonté éclairée fera la différence dans vos actions et décisions.

1ere étape : **Vouloir y rémédier**, votre présence à cette masterclasse est un bon signe

2eme étape : Conscientiser et faire une liste des possibles actions causant la séparation

3eme étape : Ne pas se mettre la pression, c'est un travail sur le long terme

4eme étape : Se demander comment on peut améliorer sa pratique grâce à des micro-actions

5eme étape : Sollicitez des personnes concernées de votre entourage ou en ligne

Qui n'est pas là ?

Pour plus d'inclusion : analysez votre audience que ce soit en ligne ou en présentiel grâce à l'outil de l'**intersectionnalité**. Demandez vous quelles peuvent être les raisons d'un public homogène et comment rendre vos espaces inclusifs.



Je fais du yoga mais je suis déconnectée de l'aspect spirituel.

Conditionnement et croyances

1ere étape : Se demander si vous avez envie tout d'abord de développer votre spiritualité ? Oui, Non, pourquoi ?

2eme étape : Posez vos intentions, *sankalpa*, et ce que vous recherchez dans la spiritualité

3eme étape : Confrontez votre définition de la spiritualité à celles des autres pour trouver un juste milieu qui vous correspond

4eme étape : Demandez conseils à des personnes concernées de votre entourage ou en ligne

5eme étape : Se rappeler que la spiritualité ne vient pas à tout le monde et qu'elle se cultive comme un arbre fruitier. Plus vous pratiquez, plus la spiritualité grandit.



Je fais du yoga mais je suis déconnectée de l'aspect spirituel.

Conditionnement et croyances

“ Le New Age (ou nouvel-âge) est un courant spirituel occidental des xx^e et xxⁱ siècles, caractérisé par une approche individuelle et éclectique de la spiritualité. Défini par certains sociologues comme un « bricolage » syncrétique de pratiques et de croyances ce courant sert de catégorie pour un ensemble hétéroclite d'auteurs indépendants et de mouvements dont la vocation commune est de transformer les individus par l'éveil spirituel et par voie de conséquence changer l'humanité.

Wikipedia

”

Quels genre de rapports de domination peut-on trouver dans le New Age ?





Outils



Développer son écoute intentionnelle

On vit dans un monde tellement perturbé qu'il nous est facile de laisser happé par nos préoccupations du quotidien, familiales, professionnelles ...

Approche individualiste qui nous empêche d'écouter l'autre

Car on veut soi parler de notre expérience similaire : dire qu'on a fait tel voyage ...

Nous balayons nos pensées et réflexions par manque d'ancrage.

Quand était la dernière fois que vous avez écouté sans rebondir, juste accueillir les propos de la personne et créer cet endroit sûre pour ces propos en vous, dépourvu de vos jugements ?



Outils

Développer son écoute intentionnelle

SATYA

सत्य Satya **la vérité / veracité**

satya-pratiṣṭhāyāṁ kriyā-phala-āśrayatvam

"Quand on est établi dans la véracité, les actions commencent à porter leurs fruits."

Sw. Satchidananda

Devenir conscient.e aux inégalités grâce au yoga.



“

La justice sociale est fondée sur **l'égalité des droits** pour **tous** les peuples et la possibilité pour tous les êtres humains **sans discrimination de bénéficier du progrès économique et social** partout dans le monde.

Promouvoir la justice sociale ne consiste pas simplement à augmenter les revenus et à créer des emplois. C'est aussi une question de droits, de dignité et de liberté d'expression pour les travailleurs et les travailleuses, **ainsi que d'autonomie économique, sociale et politique.**

”





Outils

Devenir conscient.e aux inégalités grâce au yoga.

Que signifie être un.e allié.e ?

un.e allié.e est une personne qui défend les droits, l'accès, les ressources et la justice pour un groupe ou une communauté marginalisée dont elle ne fait pas partie.

Se montrer dans des situations car nos privilèges nous donneront l'immunité, nous permettent de s'en sortir sans conséquences comme le racisme, transphobie, homophobie...

d'être présent.e dans le travail pour la justice, en relation avec les lieux où nous détenons des privilèges (espaces de yoga)



Attention, la posture d'alliée n'est pas de prendre, à nouveau la place, des personnes qu'on souhaite soutenir, il n'est pas question de faire pour elles mais d'agir en restant dans sa posture et en retrait.

Devenir conscient.e aux inégalités grâce au yoga.



- Être direct.e et honnête avec soi-même :
Où dans votre vie et votre pratique êtes-vous plus un.e spectateur.ice, ou plus un.e allié.e ?
- Comment pouvez-vous vous auto-évaluer pour vous assurer que vous vous dirigez vers le soin et le soutien, plutôt que de vous centrer sur vous-même, lorsque vous travaillez pour le changement ?
- Qu'est-ce que vous vous engagez à faire en tant qu'allié.e pour faire ce travail aux côtés des personnes racisé.e.s et sud-asiatiques dans le milieu du yoga et autres domaines (échelle locale, associations, au travail)
- Avez vous des peurs, des craintes à l'idée de devenir allié.e ? Si oui pourquoi ?

Outils

L'accessibilité est un point à surveiller dans la pratique et l'enseignement

à toutes corpulences : proposer d'emblée des alternatives

personnes en situation de handicap : proposer d'emblée des alternatives

0 budget : un cours gratuit selon vos dispo

aux petits budgets:
un cours moins cher selon vos dispo

Transparence :
Afficher son manifeste de valeurs autour de l'inclusion et de la diversité

Qui n'est pas là ?



Attention à ne pas tomber dans la **tokenisation**: le fait de créer une pseudo représentation visuelle et numérique pour une occasion particulière, sans se préoccuper plus que cela en temps normal.

ex : les photoshoot sur la diversité en entreprise sans créer de politique DEI, inviter des personnes issues de minorités pour un évènement isolé...

Comment parler du yoga et de ses enjeux avec assurance ?

Professeur.e

Ouvrir la conversation et ses questionnements avec ses élèves
Casser la relation de hiérarchie

Practicien.ne

Faire la reconnaissance de la lignée spirituelle en début de pratique, systématiquement

Se replonger dans ses apprentissages tout en se confrontant à d'autres sources

Ecouter les contenus des personnes concernées et tenter de reformuler avec ses propres mots

Affirmer ses valeurs de manière visible sur son site web, à l'accueil ...

Ouvrir la conversation avec vos professeur.e.s

Vivre l'inconfort pour trouver le confort dans le parler aisément

Je souhaiterai défendre les valeurs yogiques à une plus grande échelle, comment puis je faire ?

L'interpellation d'autres professeur.e.s de yoga et créer multiples conversations en s'appuyant sur les yoga sutras

Sur le manque de représentativité dans le monde du yoga

co-création d'espaces de paroles avec des personnes concernées

Sur le manque de diversité dans le monde du yoga

Inclure des personnes concernées à des panels de discussion dans les studios de yoga

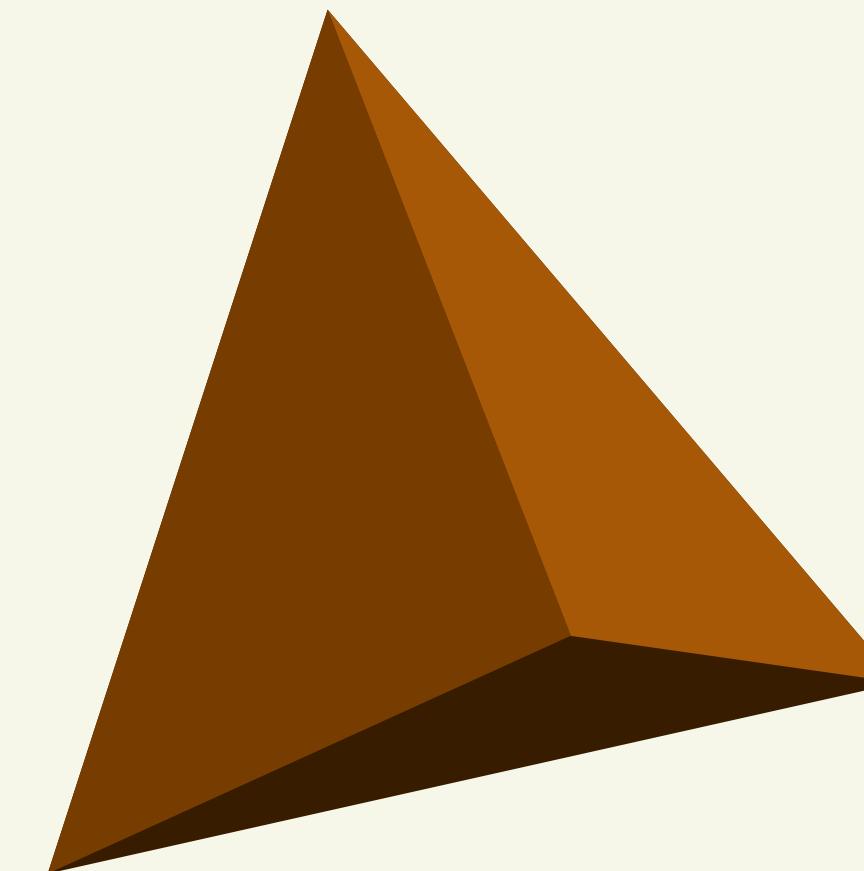
Sur le manque d'inclusion dans le monde du yoga

Diversifier les sources de connaissances





Je souhaiterai défendre les valeurs yogiques à une plus grande échelle, comment puis je faire ?



JUSTICE

EQUITE

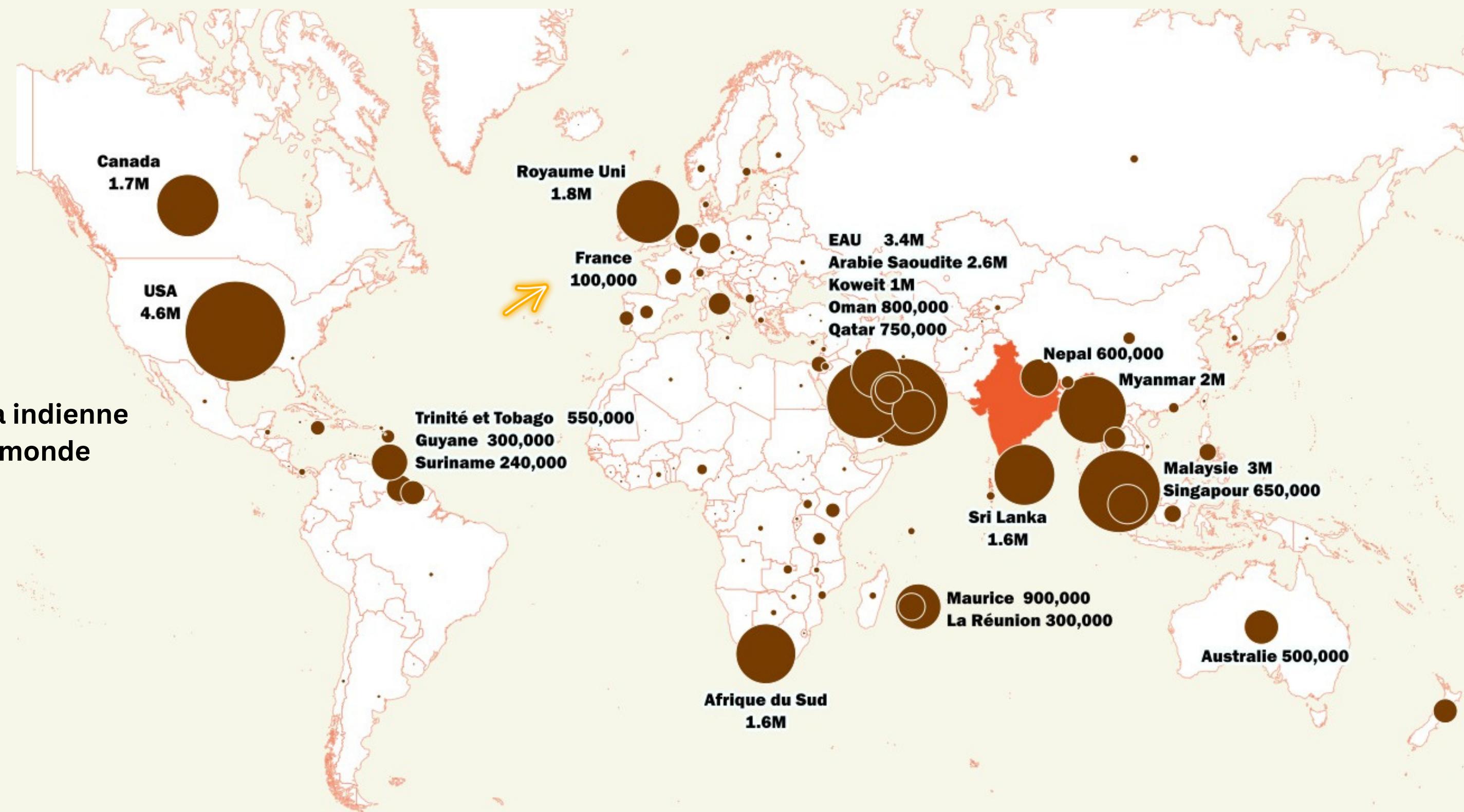
DIVERSITE

INCLUSION

Gardez ce prisme en tête

Le yoga est un outil politique et de justice sociale

Je souhaiterai défendre les valeurs yogiques à une plus grande échelle, comment puis je faire ?



Je souhaiterai défendre les valeurs yogiques à une plus grande échelle, comment puis je faire ?

Lutter contre le yoga washing



Lutter contre les enseignes qui s'enrichissent via l'appropriation culturelle sans jamais impliquer des personnes concernées.

Participer à la culture à l'élévation des conversations en interpellant ces business en mettant en avant des initiatives de personnes concernées.



exemple enseigne: Lululemon, Kimjaly ...



JUSTICE **EQUITE**

DIVERSITE **INCLUSION**

Je souhaiterai défendre les valeurs yogiques à une plus grande échelle, comment puis je faire ?



CONTEXTE : JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA, 20 JUIN

2014



2015



2022



**YOGA POUR
L'HUMANITÉ**

JUSTICE **EQUITE**

DIVERSITE **INCLUSION**

Je souhaiterai défendre les valeurs yogiques à une plus grande échelle, comment puis je faire ?

YOGA WASHING : JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA



NARENDRA MODI

- Premier ministre depuis 2014
- BJP : Bharatiya Janata Party
- Nationalisme
- Vision nationaliste de l'hindouisme
- Instrumentalisation du yoga pour lui donner un caractère religieux.
- D'extrême droite : Hindutva anti islam
- Imposition du yoga dans certains espaces partagés par des musulman.e.s.
- Certain.e.s musulman.es ne veulent pas faire le yoga car perçu comme une pratique religieuse mais se retrouvent obligé.e.s. à chanter les mantras.

JUSTICE

EQUITE

DIVERSITE

INCLUSION

Je souhaiterai défendre les valeurs yogiques à une plus grande échelle, comment puis je faire ?

Lutter contre la standardisation du yoga

Lutter contre la monopolisation du yoga

Lutter contre la sacralisation des professeur.e.s

Lutter contre la mise en concurrence et la comparaison

Lutter contre la vision purement religieuse, hindouiste du yoga

Lutter contre les idées préconçues sur le yoga que c'est réservé qu'aux personnes minces, flexibles, athlétiques,végétariennes...



Est ce qu'une action cause la libération ou de la séparation ?

yoga sutra Ahimsa : Non violence

Journal de bord

Venez déposer vos ressentis, pensées, questionnements sous forme d'écrit dans votre journal de bord

Vous y trouverez des questions qui vous aideront à poser des mots.



Merci pour votre pratique

Merci pour votre présence



Une méditation vous attend pour
vous apaiser après ce module