**Interview Sai Shivananda - 8 nov. 2024**

** par Chantal Turgeon**

**‘ Les Yogas aujourd’hui….en 2024. ‘**

Nous accueillons aujourd’hui Sai Shivananda, Président-Fondateur de la Fédération Francophone de Yoga, organisme international de reconnaissance des professeurs de Yoga dans le monde de la francophonie.

Sai Shivananda est membre a vie du conseil mondial du Yoga, il a reçu en 2012 le Patanjali Awards, la plus haute distinction pour un grand maître en yoga.

Bonjour,

Depuis quand la Fédération existe ?....

L’ an prochain la Fondation fêtera ses 40 ans

Quel est le rôle de la fédération auprès des professeurs de yoga?

Les rôles fondamentaux sont :

. la certification officielle internationale

. la dynamisation du yoga : la fédération comporte plusieurs comités : Yoga - enfants / yoga ainés / Science et yoga / yoga en entreprise / yoga et handicapés…

. la publication d’ ouvrages spécialisés en yoga et aussi de vidéos

Actuellement une quarantaine d’ ouvrages ont était publiés par des professeurs de la FFY - [livres en Yoga](http://federationyoga.qc.ca/page-livres-yoga.html)

. la tenue d’ un colloque international annuel

. la tenue d’un répertoire officiel des professeurs certifié(e)s

Qu’est que le yoga ?

Il nous faut nous rappeler le rôle du yoga qui signifie unir :

Donc se réunifier soi-même et aussi avec les autres.

Conscience de notre appartenance à un Tout, etc. par opposition au sentiment de 'séparativité' de l'ego et de la souffrance que cela entraîne (souffrance 'existentielle')

Quel est l’ objectif du Yoga ?

Le yoga n’ a pas comme objectif fondamental la mise en forme et la santé. Bien sûr cela fait partie du yoga afin de pouvoir accomplir sa mission de vie.

Le premier sutra de Patanjali dis que le yoga est la pour calmer le mental. Il est donc nécessaire que les cours de yoga aborde des techniques de calme mental : relaxation, concentration, méditation.

Il y a différentes voies et ‘ styles ‘ de Yoga …..

Dans les traditions du yoga nous trouvons plusieurs voies :

Karma Yoga ( yoga dans l’ action ) / Bhakti yoga ( yoga de la dévotion ) / Jana Yoga ( yoga de la connaissance ) /Raja Yoga ( yoga royal ) / Advaita Yoga ( yoga de la non-dualité )..

Actuellement en occident le terme yoga fait référence au Raja yoga.

Celui-ci comporte en fait 7 étapes :

Hatha yoga ( pour le corps )

Pranayama ( techniques de respiration pour la santé , l’ énergie et le calme )

Yama et Niyama ( les règles de vie )

Puis les aspects mentaux :

Pratyhara ( retournement des sens vers l’ intérieur )

Concentration

Contemplation / méditation

Samadhi : unité

Comme nous le voyons la finalité du yoga est l’ unité, la réconciliation avec soi, avec la vie, ne plus lutter pour vivre, être en unité avec soi-même .

Pourquoi parler maintenant de déontologie du yoga ?….

Il est essentiel que les personnes suivant des cours de yoga puissent se fier à leur professeur, savoir que celui-ci a fait une formation officielle et reconnue.

Actuellement de nombreux cours de yoga n’ affiche aucune formation ou diplôme, il affiche une belle photo avec un texte émotif.

Cela ne vas pas, les élèves doivent demander diplômes et certifications à leur professeur.

Pour quelles raisons nous devrions devenir membre d'une fédération. Quels en sont les avantages ?

Nous avons vu le rôle essentiel d’ une fédération, comme toute profession le yoga a besoin d’ un cadre de fonctionnement .

L’ appartenance a une fédération assure la qualité de l’ enseignement.

Pourquoi choisir la fédération francophone de Yoga plutôt qu'une autre ?

La FFY s’ occupe des professeurs francophones dans le monde entier .

Donc si vous êtes francophone c’ est la FFY qui est votre référence.

Pourquoi 300 heures au lieu de 200 heures maintenant ?

Il y a quelques années nous avons voulons augmenter le niveau de formation professoral. En fait 300h est le minimum. Nous avons des écoles avec 300h mais aussi 500h.

Quel est le code de déontologie des écoles de formation ?...

Pour devenir une école de formation professionnelle , le professeur doit avoir 10 ans d’ enseignement, offrir une formation de minimum 300h, respecter le code de déontologie.

Les professeurs formateurs doivent être reconnus maitre en yoga par la Fédération.

Comment savoir si mon professeur de yoga ou mon école de formation est certifiée ?.....

Outre qu’ un professeur certifié possède une carte de membre a jour, il a recu un diplôme officiel international, est affiché sur le site de la fédération.

Y a-t-il des diplômes ? des logos ?

Bien sur il y a des diplômes , des logos officiels de certification pour les professeurs et les écoles.

Quelle différence entre un diplôme d’ école et celui de la Fédération ?

Le diplôme de la Fédération est reconnu internationalement , un diplôme d’ école est local.

Y a-t-il des types de yoga qui ne sont pas reconnus?....

Oui : l’ acro-yoga / le paddle-yoga / le yoga aérien /

Car ils ne comportent pas les aspects déontologiques d’ un cours de yoga

Comment peut-on devenir thérapeute en Yoga

La FFY offre plus 1700h de formation en yoga thérapeutique. Donc un professeur de yoga qui veut y accéder doit suivre au minimum 500h de ces formations thérapeutiques et faire sa demande de certification a la Fédération.

Ce procurez notre ouvrage Yoga thérapeutique appliqué

Les cours virtuels sont-ils accrédités par les fédérations ?....

Pendant la pandémie la Fédération a autorisé les cours virtuels car c’ était le seul moyen de continuer, mais maintenant la fédération ne certifie que les cours théorique en virtuel soit : philosophie du yoga / déontologie / ayurvéda théorique / mudra.

Merci de tout ces renseignements qui éclairerons le public.