

# SURINDER SINGH

## PROFESSEUR DE YOGA

### A RISHIKESH



*Surinder Singh - qui sera notre invité pour l'assemblée générale 2010 - est probablement un des meilleurs professeurs de yoga à Rishikesh (mais ne lui répétez pas sinon il se mettra à rire). Rishikesh, connue pour être la "capitale mondiale du yoga", est située à moins de 300 km au Nord Est de New Delhi. Dans cette ville sacrée nichée au pied de l'Himalaya s'étirant le long du Gange, vous pouvez découvrir des temples, des ashrams, croiser des Sadhous, des pèlerins venus de toute l'Inde... et des pratiquants de yoga affluant du monde entier. Tout cela au rythme des vaches sacrées qui peuplent les rues de la ville.*

*Surinder Singh, 42 ans, est né au Pendjab - patrie des Sikhs, située au Nord de l'Inde -. Toutes les personnes*

*qui l'ont rencontré évoquent les mêmes mots à son égard : humble, attentionné, sage et serein. En plus d'être un professeur certifié de yoga, Surinder a aussi une connaissance approfondie de la médecine holistique : il est « maître en reiki » diplômé et pratique le massage ayurvédique. Il se dit que les séances de reiki qu'il a prodiguées à des personnes souffrant de désordres physiques divers se sont révélées très bénéfiques.*

*Nous avons eu le plaisir de suivre des cours de yoga avec Surinder lors de notre séjour à*

*Rishikesh en avril dernier... et de remettre le couvert en juin lors de son passage en Belgique chez Thierry Van Brabant. Les cours de Surinder, inspirants à tous les égards, nous plongent dans le bien-être : nous profitons pleinement de sa présence apaisante et de son sens de la précision. Il passe à côté de chaque élève et ajuste la posture d'un geste toujours délicat. Immédiatement, la posture devient « juste ». Comme par enchantement.*

*Pour terminer sa séance, au milieu des élèves assis, Surinder aime nous livrer une petite histoire qui met en lumière un aspect important de la vie. Une personnalité rayonnante.*

### **Comment êtes-vous “entré” dans le yoga ?**

J’ai commencé la pratique en 1993. A cette époque, je travaillais comme ingénieur en mécanique pour une société du secteur automobile qui venait de quitter le Pendjab pour s’établir à Rishikesh. L’endroit idéal pour se mettre au yoga ! Dans cette région de l’Inde, la puissance “guérisseuse” et l’énergie sont particulièrement fortes... c’est sans doute pour cela que Rishikesh est aussi surnommée « terre des dieux ».

Dans mon travail, au quotidien, je ressentais une forte pression. Je cherchais un moyen pour la soulager et pour me détendre en profondeur. C’est de cette manière que je suis allé vers le yoga. Pendant une dizaine d’années encore, j’ai travaillé assez dur : la journée comme ingénieur et le soir comme yogi. Bien sûr, il faut gagner sa vie pour pouvoir vivre... mais après une certaine forme de « course à l’argent », je voulais m’engager dans la « course au bonheur ». Ma société m’offrait un très beau salaire mais le yoga m’apportait le vrai bonheur. Cela n’a pas de prix ! Et j’étais encouragé par les échos positifs que je recevais après les cours. Pendant 5 ans, c’est Swarmi Dharma-nanda qui m’a enseigné le yoga au Sri Ved Niketan ashram de Rishikesh. C’est finalement en 2005 que j’ai décidé de quitter définitivement ma fonction d’ingénieur pour me consacrer intégralement au yoga.

Aujourd’hui, ma priorité c’est de partager ma connaissance du yoga

avec ceux qui le désirent, et j’essaie de leur insuffler l’harmonie par un enseignement approprié. Cela fait maintenant 10 ans que je donne des cours de yoga à Rishikesh, un le matin et un le soir. Mes cours s’adressent aussi bien aux débutants qu’aux personnes plus avancées, j’accepte volontiers tous les niveaux. Et bientôt, je vais démarrer également des cours destinés à former des professeurs de yoga.

### **Que signifie le yoga pour vous ?**

C’est un art, une manière de vivre. Et cette manière de vivre conduit naturellement sur la voie de la spiritualité. Le yoga a induit beaucoup de changements en moi, il m’a permis d’accéder à une connaissance plus profonde du sens de la vie. Je pense que le yoga nous enseigne comment vivre de façon juste, comment atténuer nos souffrances et nos malheurs. Avec le yoga, on peut développer une conscience renforcée du corps, de l’esprit et de l’âme. Au delà des asanas, donc de l’aspect uniquement physique du yoga, il y a bien plus à découvrir : la dimension mentale, spirituelle. Le yoga est une science holistique, mais certainement pas une religion ! Le yoga nous invite à aller toujours plus loin, ce qui nous permet d’atteindre le niveau mental de notre être, et de s’engager sur le chemin de la réalisation personnelle. A travers les asanas, nous utilisons donc notre corps comme un outil, un instrument pour modeler notre corps, rendre ce corps “parfait”. C’est

quand ce corps est parfait que nous sommes alors capables de jouir des belles expériences dans nos vies. Et nous sommes prêts à nous construire un mental fort qui ouvre la voie à une connaissance supérieure, à la sagesse. Un corps affaibli ne peut nous apporter aucune bonne expérience de quoi que ce soit. Et il en va de même pour l'esprit et le mental.

Donc, nous devons d'abord travailler sur le bien-être physique, pour ensuite travailler sur la dimension du mental et de la conscience. Jour après jour, le yoga nous aide à nous améliorer et à gagner en sagesse.

***Vous enseignez aussi le yoga en dehors de l'Inde. Quelle est votre expérience avec les « Occidentaux »... et quelles différences avec les « Indiens »?***

C'est vrai que je voyage, au moins une fois par an, en dehors de l'Inde. Cela dépend des invitations que je reçois. Je vais régulièrement en France, en Hollande, en Allemagne, en Espagne. Parfois en Russie. J'ai également passé 1 an à Zanzibar (Tanzanie) de 2005 à 2006. J'enseignais le yoga dans un hôtel "de luxe". C'était une expérience singulière.

Ce qui m'intéresse particulièrement, c'est apprendre à connaître la culture des gens et leur manière de vivre. Le défi, c'est de trouver la bonne manière de leur enseigner le yoga sur base de ces différences culturelles.

Les Indiens héritent de la spiritualité par naissance. Et pour eux, le yoga a naturellement une dimension men-

tales et spirituelle. Pour un occidental, le yoga est avant tout une discipline physique. Mais maintenant, je constate que l'Occidental est de plus en plus conscient de la dimension spirituelle du yoga.

L'Inde est un pays holistique empreint de spiritualité. Les connaissances se transmettent par les parents et grands-parents depuis des temps très anciens. La plupart des pays occidentaux se lancent dans une course effrénée des plaisirs des sens - ce phénomène existe aussi en Inde - ce qui provoque souffrance, injustice et toutes sortes de maux.

Si nous étions tous inscrits dans un système spirituel en nous pliant à une certaine discipline, nous pourrions considérablement réduire ces maux. La spiritualité entraîne chacun, graduellement, lentement, à changer.

***Le yoga touche à toutes les dimensions de notre être (nourriture, spiritualité, relations avec les autres, discipline,..). Comment voyez-vous cela ?***

A propos de la nourriture, elle est essentielle pour le corps. Il faut donc toujours essayer de manger des aliments sains et purs... car nous avons aussi besoin de nourrir notre mental de manière saine et pure. Mais cela passe par les sens. Réellement, avec les yeux, les oreilles, la langue, le nez et la peau, nous devons veiller à bien alimenter notre âme !

Le yoga, pour moi, c'est aider les autres. J'aime aider les gens, partager mon expérience avec eux et si



possible les rendre plus heureux !  
 L'ahtanga yoga (mot sanskrit qui signifie " 8 parties") est une composante du yoga qui consiste en ce qu'on appelle les 8 membres du yoga. Les 2 premiers sont les "yamas" et les "niyamas". Il s'agit d'un ensemble de règles de conduite qui nous apprennent une discipline de vie pour contribuer à créer un bien-être avec soi et avec les autres. Si vous avez une bonne discipline personnelle, vous aurez automatiquement un comportement adapté en société. Le yoga nous pousse à nous purifier le plus possible. Lorsque nous sommes purifiés, cela affecte inévitablement le comportement général de la société dans laquelle nous vivons.  
 Les 2 parties suivantes de l'ashtanga yoga sont les "asanas" et le "pranayama". Ils nous apprennent à atteindre le bien-être physique. Et, de nouveau, ce bien-être individuel mène au bien-être collectif.  
 Si vous rendez un service en attendant quelque chose en retour, vous n'éprouverez jamais la paix. Mais

rendre service aux autres, de manière inconditionnelle, cela vous apporte la paix intérieure. C'est ce que l'on appelle véritablement le karma yoga. En mettant de la discipline dans votre vie, vous créez une réaction autour de vous. Si vous êtes humble et aimable avec les autres, vous serez traité de la même manière !

***Pour vous, quelle est la plus haute qualité d'un yogi ?***

La plus grande qualité d'un yogi est de vivre dans la présence, dans la conscience des choses. Pour un yogi, il n'y a pas de différence entre le bonheur et le malheur, car il vit au niveau de la conscience. Il accepte les choses comme elles sont, simplement. Sans vouloir les changer.

***Il y a-t-il un livre que vous aimez et que vous lisez régulièrement ?***

Oui, j'aime beaucoup lire sur la spiritualité en général. En particulier, le livre que je consulte régulièrement est "Shri Guru Granth Sahib" (1).

***Vous voulez ajouter quelque chose ?***

Merci !

(1) Le livre "Shri Guru Granth Sahib" est le livre sacré des Sikhs. C'est un texte volumineux composé durant la période des Gurus Sikhs entre le XV<sup>ème</sup> et le XVIII<sup>ème</sup> siècle (NDLA).

*Propos recueillis par  
 Vanessa Uyttenhove*