

Guide d'Intégrité pour les participants aux activités de yoga

Le 16 janvier 2021 – Compilé par le *Conseil d'Administration de la Fédération Belge de Kundalini Yoga et la Hotline Intégrité.*

Huit directives pour les participants aux activités de Yoga pour soutenir une expérience de Yoga sûre, saine et agréable.

- 1. J'AI LE DROIT DE ME SENTIR EN SÉCURITÉ**
- 2. JE TRAITE TOUT LE MONDE SUR UN PIED D'ÉGALITÉ**
- 3. JE RESPECTE MES PROPRES LIMITES**
- 4. JE RESPECTE LES LIMITES DES AUTRES**
- 5. J'OSE PARLER**
- 6. JE M'ENGAGE À ENTRETENIR DES RELATIONS SAINES**
- 7. JE NE DÉRANGE PAS L'ACTIVITÉ DE YOGA**
- 8. J'APPRÉCIE MON YOGA**

1. J'AI LE DROIT DE ME SENTIR EN SÉCURITÉ

- Pendant une activité de yoga je dois pouvoir me tourner vers l'intérieur en toute confiance. Si je ne me sens pas en sécurité, j'en parle au professeur afin que nous puissions explorer ensemble comment nous pouvons améliorer la situation.
- Je suis mon rythme et je fais mes propres choix. Personne, pas même le professeur de yoga, ne peut me forcer à faire quoi que ce soit.
- Je sais que le yoga me rapproche de moi-même. Ceci peut parfois être confrontant. Quand je ne suis pas sûr que quelque chose soit bien, je me demande: *est-ce que cela sert mon ego ou mon âme?*

2. JE TRAITE TOUT LE MONDE SUR UN PIED D'ÉGALITÉ

- Il n'y a aucune raison pour que je me perçoive supérieur ou inférieur aux autres participants des activités de yoga.
- Les professeurs de yoga peuvent m'inspirer, je ne les mets pas en position de supériorité. Je travaille pour développer et renforcer la connexion avec l'enseignant en moi.
- Je ne participe pas à l'idéalisation d'un professeur de yoga car cela donnerait une perception injuste de la relation et créerait une inégalité qui pourrait occasionner des problèmes.

3. JE RESPECTE MES PROPRES LIMITES

- J'écoute mon corps et je respecte mes limites physiques. Le yoga n'est pas une compétition.
- Je ne fais que ce qui me semble juste. Dans les exercices difficiles, j'écoute ma voix intérieure et je repousse mes limites mentales qu'en suivant mon libre arbitre.
- Je ne permettrai pas à l'enseignant ou à un autre élève d'exercer un pouvoir sur moi. Je décide indépendamment de ce que je dois faire ou ne pas faire, où et quand et dans quelle direction.
- Je ne tolérerai pas que quiconque franchisse mes frontières. Je n'accepte pas les communications sexistes, racistes ou agressives, le harcèlement sexuel, l'intimidation ou la discrimination.
- Je ne permettrai pas que ma vie privée soit envahie.
- *Le Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhajan* est un outil merveilleux mais ce n'est pas une religion. Je choisis ce que je souhaite appliquer.

4. JE RESPECTE LES LIMITES DES AUTRES

- Je sais que dans cette forme de yoga le professeur de yoga ne touche pas l'élève pour corriger les postures des participants.
- Quand il y a contact physique dans les exercices, comme c'est le cas dans les Vénus kriyas, je respecte la dignité et l'intégrité des autres étudiants. Ces exercices ne peuvent être effectués qu'avec l'accord de tous les participants.
- Je sais que le comportement à connotation sexuel n'a pas sa place dans le contexte du yoga.
- Je respecte la vie privée des autres.
- Je respecte les règles applicables à l'environnement où se déroule le yoga.
- Je suis prêt à écouter les commentaires sur les aspects de mon comportement ou de ma communication qui sont perçus comme inappropriés.

5. J'OSE PARLER

- Je pose des questions quand quelque chose n'est pas clair ou ne me semble pas correct. Les professeurs de yoga peuvent faire des erreurs, je peux le leur signaler de manière respectueuse.
- Je sais que le comportement transgressif existe aussi dans le contexte du yoga. Je veux aider à faire en sorte qu'il n'ait aucune chance de prendre racine en parlant ouvertement à ce sujet.
- Si je subis ou suis témoin d'un comportement transgressif dans le contexte du yoga, je le signale à une personne de confiance qui peut prendre des mesures qui conviennent. Il peut s'agir du professeur de yoga, d'un camarade de classe ou d'un organisateur. Si je ne trouve pas de réponse tout de suite, je n'abandonnerai pas et je contacterai la hotline Intégrité (détails sur www.kundaliniyoga.be).
- Plus tôt je signalerai un comportement transgressif, mieux ce sera pour tout le monde. Peu importe l'importance, je le signalerai. Cela pourrait être le précurseur de quelque chose de plus sérieux.

6. JE M'ENGAGE À ENTREtenir DES RELATIONS SAINES

- Je respecte les autres participants, leurs limites et leur vie privée.
- Je suis conscient que les professeurs de yoga peuvent également rechercher de la chaleur ou du soutien en raison de la solitude ou d'autres problèmes. Je ne suis pas la personne adéquate pour répondre à leurs demandes à cet égard. La hotline Intégrité peut m'aider si nécessaire.
- Je sais que le rôle des professeurs de yoga est de servir l'âme de leurs élèves et non de satisfaire leurs propres besoins.
- Je me rends compte qu'une saine relation enseignant-élève est particulièrement importante dans le cadre de séances individuelles.

7. JE NE DÉRANGE PAS L'ACTIVITÉ DE YOGA

- J'arrive à l'heure par respect pour le professeur de yoga et les autres participants.
- Mes vêtements sont neutres, propres et adaptés à une activité de yoga.
- J'agis calmement et je ne perturbe pas l'énergie du groupe.
- J'évite d'utiliser un parfum fort qui peut être gênant.
- En chantant, je n'élève pas la voix au-dessus de celles des autres participants.
- Je considère un cours de yoga comme une méditation et fais de mon mieux pour rester concentré.
- Pendant le cours, je suis les instructions du professeur de yoga *en tenant compte de toutes les directives concernant mes propres limites*.

8. J'APPRECIÉ MON YOGA