

Nicolas Ballet

sa, 6.10.2018 – 20h30

Interview avec Nicolas Ballet

Comment est-ce que tu as connu le yoga ?

Le yoga s'est présenté à moi dès mon adolescence comme une ancienne mémoire qui resurgissait, propulsée par le besoin impérieux de trouver un sens à la vie, cela se traduisait par une certaine perturbation, un questionnement tenace sur le sens de la vie, une pression intérieure constante mais aussi le sentiment d'une beauté cosmique à découvrir, une quête d'émerveillement. J'appelle cela être sous la demande de l'appel de l'âme, on peut se cacher, tenter d'oublier, chercher à se distraire mais cela vous rappelle et vous ramène sans cesse à ce questionnement par n'importe quel détour, « *une fois que l'âme a décidé de se révéler on ne peut plus faire marche arrière...* » disait la Mère.

Quelle est ta source d'inspiration pour la pratique ?

Le sens de la beauté, de l'harmonie, de la fluidité sont mes premières sources d'inspiration, avant de découvrir le yoga, je pratiquais le tai chi chuan et les arts martiaux, j'y trouvais cette souplesse et cette danse avec l'énergie et un retour naturel à une respiration lente et profonde, une présence raffinée et consciente dans le mouvement.

J'ai retrouvé cette communion avec la respiration et le mouvement dans le vinyasa yoga dans lequel je peux façonner cette dynamique énergétique selon le besoin particulier, l'énergie d'un groupe ou simplement une symbiose avec le moment et l'environnement présent.



Comment allies-tu le yoga et la musique ? tes spécificités ?

En tant que thérapeute et musicien, je perçois tout comme étant vibratoire et vibration, nous baignons dans un univers fréquentiel, que celles-ci viennent de nos propres pensées, émotions ou de l'extérieur de nous-même, nous sommes des émetteurs récepteurs au sein d'un quantum informationnel universel. Ainsi le yoga nous enseigne que nous pouvons devenir et créer notre propre état fréquentiel.

Je pourrais dire que le yoga, c'est se mettre à l'écoute de la musique de son âme, le chant, la mélodie ou les sons purs ont un pouvoir de nous mettre en résonance et d'éveiller des états d'être latents. Les sons sacrés, les mantras contiennent cette puissance d'invocation et de prière capable de restaurer l'harmonie, de se relier à une force en nous-même et d'ouvrir notre cœur.

En étudiant plus profondément le Sanskrit, on découvre des trésors et la magie révélatrice de cette langue sacrée, je l'utilise dans mon approche thérapeutique ayurvédique et propose une thérapie sonore mantrique dans une approche individuelle restauratrice et équilibrante des dérèglements doshiques.

Je l'inclus aussi dans mes cours de groupe au début ou à la fin des séances, c'est un rituel de retour à la présence en soi, un moment pour se relier à l'esprit de ceux qui nous ont transmis le yoga et honorer la tradition.

Je pratique aussi les Kirtan ou Bhajan qui génèrent une énergie légère et joyeuse répondant au besoin fondamental de l'être humain de communier ensemble dans le cœur, le bhakti yoga retrouve sa force aujourd'hui et répond à un vrai besoin de société où nous souffrons tellement de la division et de la solitude.

Comment le lien avec Yoga Suisse s'est tissé pour toi ?

Le lien avec Yoga Suisse s'est fait à travers les années de formation au sein de l'EFEY sous l'égide de Malek Daouk, puis bien sûr lors du passage de diplôme à Berne. Au fil des ans, la revue du yoga reste un lien essentiel afin de découvrir et de rester en contact avec les différents acteurs de l'organisation.

Est-ce que tu as une anecdote / histoire / personnalité qui t'a marqué ?

J'ai participé également au congrès de Zinal en tant que thérapeute en Ayurveda où j'ai eu l'occasion de porter assistance et soin à un de nos médecins indiens en ayurveda arrivé totalement exténué et fourbu après plusieurs heures d'égarement dans la montagne, une véritable opération de sauvetage ayurvédique!

Le slogan de Yoga Suisse est : qualité, diversité, ouverture. Que cela signifie pour toi ?

Le besoin de qualité est une nécessité afin de rester dans une démarche de progrès, il doit s'accorder également avec les institutions légales et favoriser un lien et un ancrage du yoga dans la société.

Le yoga ne saurait être unilatérale, il est dans son essence multilatéral et diversifié, sa richesse est sa source universelle non dogmatique, les textes peuvent toujours être interprétés et orientés selon le désir du mental mais l'essence est indivisible au-delà des concepts et des idées. « On peut tout connaître de l'éternel et ne pas le toucher du petit doigt » disait Sri Aurobindo. Ainsi la diversité nous encourage à nous élever en yoga au-dessus de la dualité et de l'arbitraire et

à embrasser les visages de l'un dans la multitude.

De la tradition l'homme ne devrait garder que le bon, le vrai, l'authentique, ce qui génère de l'amour et de l'harmonie, de la tolérance et de l'ouverture et le libère de la peur. Cela ne signifie pas pour autant accepter les dérives ou les abus d'une modernité ignorante basée sur l'esclavage des sens et de la surinformation.

Comment Yoga Suisse peut être à la fois dans la tradition et la modernité ?

Encore une fois, point de jugement ni de dogme, la modernité peut apporter ses bienfaits avec discrimination et vigilance mais dans l'abondance du cœur.

Merci, cher Nicolas pour cet entretien. Nous nous réjouissons pouvoir participer à ton concert, qui se déroulera au centre Crêt-Bérard le 6 octobre 2018 à 20h30 et à ton atelier de mantra et méditation ensemble avec André Riehl, Philippe Djoharikian et Michèle Grandclément le 7 octobre à 14h.

*Sian Grand,
enseignante de yoga diplômée YCH,
comité et groupe de travail congrès*

Nicolas Ballet est un artiste comédien et musicien né en 1969 à Paris, enseignant de yoga diplômé YCH, Thérapeute Complémentaire OdA KTTTC – Méthode Thérapie Ayurvédique, certification de Nada Yoga et Mantra et musicien. Il a étudié la musique indienne auprès de plusieurs maîtres en Inde dont Sheila Dhar, Lakshmi Santra et actuellement auprès de Sudanshu Sharma.