



## SWAMI YOGA BHAKTI



## LES GRANDS NOMS DU YOGA

Micheline Flak, Swami Yoga bhakti de son nom yogique, est née le 7 juillet 1934 à Paris. En 1973 elle obtient le titre de docteur en Lettres Américaines. Elle débute le yoga en 1963. Mais son action dans le yoga débute en juillet 1968, lorsqu'elle rencontre Swami Satyananda à l'occasion de sa première tournée mondiale à Paris. Angliciste de formation, Micheline Flak deviendra son interprète lors de ses déplacements en France et dans divers pays francophones. Les échanges avec ce grand yogi l'influencent grandement. Il lui transmet entre autres, le concept d'un yoga aux formes multiples selon la tradition immémoriale qu'il convient d'adapter au mode de vie contemporain. Swami Satyananda disait qu'un jour le yoga serait enseigné dans toutes les écoles. Parole qui, dans les années 60, n'avait rien d'évident, mais elle convainc Micheline Flak que telle est sa tâche en France.

En 1973, alors qu'elle enseigne au Collège Condorcet à Paris, Micheline Flak met en place un projet pilote qui vise à intégrer le yoga dans ses classes d'anglais. Ce projet est accueilli avec ferveur par ses élèves ainsi que par la direction de l'établissement. Les bienfaits en termes de concentration et de réussite parlent d'eux même. Forte de cette réalisation, elle fonde en 1978 l'association Recherche sur le Yoga dans l'Éducation (RYE). Très vite, l'association se développe et s'implante dans plusieurs pays du monde.

En parallèle de cette association, Micheline Flak anime des formations au yoga dans les établissements de formation d'enseignants, entre 1977 et 2016. Elle organise également de multiples colloques en France entre 1984 et 2000, sur les thèmes du yoga à l'école : « Pédagogie différenciée », « Médecine et éducation », « Savoir faire attention », « L'éducation de demain ». Elle intervient sur les mêmes thématiques lors de nombreux congrès à l'invitation d'ambassades, d'universités, de ministères étrangers. En 1985, elle publie avec Jacques de Coulon le livre « des enfants qui réussissent ». Durant 40 ans, elle poursuit inlassablement son œuvre, y compris auprès des institutions. Le RYE obtient un agrément officiel de l'éducation nationale, permettant aux formateurs certifiés d'intégrer les techniques de yoga dans leur enseignement. Le RYE poursuit ses activités mais sans elle. Elle élargit son propos en organisant à Paris des colloques « la puissance transformatrice du Yoga », « Apprendre à se concentrer dans la vie quotidienne ». Elle poursuit ainsi son engagement qui est de proposer une nouvelle vision de l'enseignement inspirée du yoga, élargie à l'éducation de tout individu désireux d'évoluer où qu'il soit.

Outre cette mission qui va guider sa vie, Micheline Flak a mené de front bien d'autres projets. En 1977, elle crée Satyanandashram Centre Culturel de Yoga où elle s'attache à diffuser les enseignements de son Maître. A partir de 1980, elle traduit et publie une douzaine d'ouvrages majeurs de la Bihar School of Yoga aux Editions Satyanandashram, à commencer par « Yoga nidra, apprenez à dormir », « méditations tantriques », « propos sur la liberté » de Swami Satyananda.

En 2012, Micheline Flak est initiée au sannyas qui lui confère le titre de Swami. Sa profonde dévotion pour le Yoga lui vaut le nom spirituel de « Yoga bhakti ». En 2015, Swami Niranjanananda, successeur de Swami Satyananda, la désigne comme Acharya du Yogavidya Council, soit Maître de Yoga, formatrice de professeurs agréés. C'est ainsi qu'elle accompagne des professeurs de Yoga sur leur voie d'évolution.

### Interview de Swami Yoga Bhakti donnée au journal du yoga

**Journal du Yoga** - Parlez-nous de vos Maîtres !

**-M.F.** «Thoreau fut mon premier Maître. Son chef d'œuvre Walden a retenti comme un appel qui a résonné au plus profond de moi. Grâce à lui, j'ai découvert la recherche intérieure, la philosophie de l'Inde, la fidélité au dharma. J'ai fait une thèse sur lui. J'attendais la suite qui s'est manifestée en la personne de Swami Satyananda rencontré en 1968, lors



de sa première tournée en Europe. Il était venu donner une conférence dans une belle salle située dans la rue où j'habitais. Il avait 45 ans à l'époque, c'était un yogi confirmé en robe orange, au visage avenant, beaucoup d'humour, de petite taille mais des yeux à la Picasso faits pour voir ce qui devait être vu, doué de l'éloquence naturelle des êtres pénétrés de ce qu'ils disent, capables de passionner n'importe quel auditoire. Lors d'une entrevue, il m'a dit connaître bien Thoreau. L'intellectuelle que j'étais s'est sentie confortée. Il m'a introduite à la merveilleuse pratique de son yoga intégral que j'ai longuement étudié. En 1980, j'ai traduit et présenté Yoga Nidra son premier livre publié en France. Dans les années qui ont suivi, un grand changement s'est opéré en moi sur le plan psychologique et celui de la créativité. Je rêvais d'innover, de donner de la joie à mes élèves. J'attendais le moment mais le système était contraignant. Et puis, j'ai pu... quand même ! Swami Satyananda était porteur d'une inspiration hors du commun pour moi comme pour des milliers d'autres lecteurs, auditeurs, disciples. Invité deux fois par Andrée Buisine la Principale de Condorcet, il est venu parler sur mon terrain à des publics d'enseignants, d'élèves, de journalistes, d'inspecteurs pour les convaincre que le yoga était destiné à jouer un grand rôle dans l'éducation ».

### **Bavardage entre Valérie à Laurence...**

#### **Comment as-tu connu Swami YogaBhakti ?**

- « Je fréquentais le centre de Yoga Sivananda boulevard Sébastopol. Un professeur dont j'appréciais particulièrement les cours, Daniel, m'a parlé de Yoga Bhakti. Je me suis rendue à une « matinale », une séance de méditation de 3H organisée une fois par mois sur un thème à chaque fois différent avec comme constante la pratique du célèbre yoga nidra. J'y ai découvert un yoga très profond transmis avec une grande précision et une grande douceur par Yoga Bhakti. C'était la rencontre avec les enseignements de la Bihar School. C'était il y a une douzaine d'années. Je suis devenue assidue à ces matinales, puis se sont ouvertes les portes de l'ashram où je me suis rendue pour la première fois en 2009. J'y ai rencontré les Maîtres et reçu les enseignements avancés de Yoga Bhakti. Nous avons eu la chance extraordinaire d'être invités aux célébrations, de les rencontrer dans leur intimité, d'être pleinement accueilli. »

#### **Qu'a-t-elle insufflée en toi ?**

- « Le souffle d'un Yoga traditionnel et authentique, profond et accessible à tous. »

#### **Satyananda est entré en samadhi en 2009, tu aurais donc pu le rencontrer, est-ce le cas et que gardes-tu de cette rencontre ?**

-« Il est entré en samadhi fin 2009. Nous avons accompagné son départ, ici, à Paris. Je l'ai rencontré en février ainsi que son successeur désigné, Swami Niranjan. Il a donné un satsang en notre présence, c'est-à-dire un temps d'échange sous forme de questions réponses. Je me souviens que nous avons notamment abordé la question de la paix dans le monde. Sa réponse m'avait marquée. J'ai aussi rencontré Swami Niranjan. Certaines rencontres ouvrent un champ de conscience dont l'évidence vous guide.

Et toi Valérie, comment s'est passée ta première rencontre avec Yoga Bhakti ? »

- « Impressionnée bien sûr ; comment ne pas l'être devant cette femme qui a consacré sa vie au yoga et accompli tant de choses. Cette première rencontre s'est faite au cours d'une soirée placée sous le signe de l'alliance du Yoga du Son et du Yoga Nidra. Je m'y suis sentie transportée dans un voyage rétrospectif, durant lequel s'est invitée une grosse bouffée d'émotion qui exprimait ma gratitude envers, le yoga, mon lila... »

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI.

