

CHRISTINA JÉKEY

Il y a autant d'expériences du yoga qu'il y a de yogis (et de yoginis) sur la planète ! Nous partageons ici leurs expériences, leurs ressentis, leurs points de vue, leur parole.

Quand et comment avez-vous commencé le yoga ?

J'ai découvert le yoga en tant que tel il n'y a pas si longtemps, car ma fille a suivi une formation de professeure de yoga. Cela a été pour moi l'élément initiateur et je suis actuellement une formation de 4 ans, à l'issue de laquelle j'enseignerai le yoga en complément des méditations que j'organise déjà. Je pratique aussi les chants sacrés, qui, à mes yeux, font partie intégrante du yoga, ainsi que d'autres disciplines énergétiques, depuis plus de 25 ans.

Quel « style » de yoga pratiquez-vous aujourd'hui et pourquoi ?

Je pratique le yoga traditionnel de la lignée de T. Krishnamacharya, aujourd'hui enseigné par son petit-fils Dr. Kausthub Desikachar. Je n'ai pas vraiment choisi ce yoga : il est venu à moi. On travaille beaucoup sur la respiration dans les postures. Les mantras et les chants védiques sont également très présents. Dans cette tradition, les bandhas et les mudras nous sont enseignés pour accéder à une autre dimension de l'être. Ce yoga revêt également une vraie dimension thérapeutique qui me correspond bien en tant qu'énergéticienne.

Qu'est-ce que le yoga a changé dans votre vie ?

Il est arrivé à temps pour m'aider à progresser dans mon chemin spirituel. Il m'incite à acquérir une plus grande discipline et à réellement pratiquer quotidiennement. Par ailleurs, je remarque que mon corps, qui a subi des lésions dans le passé, gagne toujours plus en souplesse. Le yoga est aussi une grande famille et permet de tisser de nouveaux liens avec de belles personnes. Il continuera à m'accompagner encore longtemps.



Artiste plasticienne et designer, Christina Jékey a créé une gamme de décoration pour l'âme (soul-design) : KINA YOKUÍ. Avec ses mandalas et yantras en bambou, elle allie ses deux passions, l'art et l'énergétique. www.kinayokui.com

Est-ce que la pratique vous accompagne au quotidien ?

Oui, tous les jours : une pratique personnelle que mon professeur me propose. Cette pratique change et évolue au fil du temps en fonction de mon avancement. Mais pour moi, le yoga a une dimension plus large que la seule pratique physique quotidienne, il revêt une dimension holistique et fait donc partie intégrante de ma vie quotidienne.

Avez-vous une devise ?

Oui, « Tout est possible à celui qui croit », Saint-Luc, Évangiles.

Des livres de chevet ?

Ce sont, entre autres, les poèmes de Rumi, une pure merveille, et les livres de Krishnamurti, qui sont de fidèles compagnons depuis toujours, notamment *Se libérer du connu*. Je me retrouve en tant que créatrice dans le livre *De la création* de Gao Xingjan, que j'adore. Un contemporain, Yves Richez, m'a offert son livre qui m'a fort interpellée : *Petit éloge du héros*.