

## Sauteyrargues

# Le grand maître de yoga apprend à résister au chaud et au froid

Rencontrer un grand maître en yoga fait réfléchir sur le sens de la vie, sur l'orientation que nous lui donnons. Il en est ainsi de Philippe Djoharikian, qui enseigne le yoga à Sauteyrargues. À presque 60 ans, il vit avec sa famille sur un grand terrain au confluent de trois communes, Vacquières, Fontanès et Sauteyrargues. Son mazet, avec à proximité un tipi.

Sa maison est décorée de nombreux souvenirs de voyages, elle a été agrandie par des cloisons de ballots de paille enduits à la chaux et bardés de bois. Très isolante, avec une phytoépuration savante, elle recueille l'eau de pluie dans des citernes et l'électricité est produite par des panneaux solaires. Philippe a planté plus de cinq cents arbres afin d'être entouré de vie et d'en bénéficier.

### « Mettre l'humain en relation avec la nature »

Au départ très sportif (moniteur de ski, tennis, natation, alpinisme), sa rencontre avec l'Himalaya et les grands espaces, puis avec les nombreux yogis dont il a bénéficié de l'enseignement, sa réflexion théorique qu'il a menée au cours de sa thèse de doctorat en sociologie et en anthropologie lui permet-



Le Tipi, lieu d'enseignement du yoga avec le maître Philippe Djoharikian.

tent d'affirmer ceci : « Je fais ce que je dis et je dis ce que je fais. Je ne mange ni viande ni poisson, je ne prends ni tabac, ni café, ni thé noir, ni alcool. Je cherche à mettre l'humain en relation avec la nature et la sienne propre ».

Pour ses enseignements, il a ouvert en 1991 un lieu de formation, Le Champignon Bleu, qui a vu le jour ici. « J'y enseigne le yoga, qui n'est pas de la gymnastique à l'américaine car il

ne repose pas seulement sur le corps, mais favorise sa cohabitation avec l'esprit. Se mettre en confiance en se débarrassant de la peur pour atteindre la non-violence », explique-t-il.

« J'apprends par exemple à mes stagiaires, s'ils le souhaitent, à marcher pieds nus sur des braises ardentes. C'est possible et très étonnant, comme peut l'être le yoga du

froid, qui permet d'y résister en allant chercher son feu intérieur. »

> Philippe Djoharikian est adhérent de l'Union européenne de Yoga et de la Fédération Interenseignement de hatha yoga (FIDH).

> Contact : Le Champignon Bleu, 34270 Sauteyrargues. Tél. 06 38 58 26 01. Mail : champignonbleu@free.fr

► Correspondant Midi Libre : 06 23 10 62 21