



Les leçons de vie du yoga

Considérer le yoga comme une gymnastique permettant d'acquérir souplesse et équilibre en enchaînant les postures, c'est totalement se méprendre.

Car cette approche est une véritable voie de développement spirituel. Non-violence, méditation, persévérance... Une philosophie de la connaissance de soi et du vivre-ensemble qui peut transformer notre quotidien.

Par Anne Laure Gannac. Illustrations Mathilde Crétier

« **Tu fais quoi, toi, comme yoga ?** Ashtanga ? Moi, je suis hatha. Et toi ? Moi, je pratique l'iyengar, et le bikram, de temps en temps... » Banale conversation entre jeunes Parisiennes du XXI^e siècle. Chacun cherche « son » yoga, « sa » pratique, dont le rythme, l'intensité et l'enchaînement des postures seraient les plus appropriés à sa personnalité, à son physique ou à son endurance... Mais au fond, comme aiment à le répéter les gourous, « il n'y a qu'un yoga », un seul but visé par les diverses techniques : se libérer de la souffrance. Et, pour cela, se sentir en paix, en harmonie avec soi, son corps, son esprit, les autres, la nature, le monde, le fini, l'infini... Étymologiquement, yoga signifie « union, intégration » en sanskrit (voir également encadré page suivante). Pourquoi, alors, s'échiner à vouloir mettre les jambes

derrière le cou ou à faire la planche en tenant sur une main si la démarche de fond est spirituelle ? « Parce que nous avons un corps ! Et, que nous le voulions ou non, que nous l'aimions ou non, nous n'avons pas d'autre choix que de faire avec lui toute notre vie », répond Charles Bensusen, enseignant de yoga. Pratiquer asanas (les postures) et pranayamas (les exercices de respiration) permet de faire du corps un allié sur ce chemin de libération, en le renforçant, en l'assouplissant, en apprenant à en connaître les potentialités et les véritables limites... S'ils sont souvent tout ce que le grand public connaît du yoga, asana et pranayama ne sont que deux des huit piliers définis dans les *Yoga Sûtra* de Patañjali, texte fondateur du yoga (voir « À lire » p. 11). Les autres sont yama (cinq principes ►

► qui éclairent le rapport aux autres), niyama (cinq principes posés dans le rapport à soi), pratyahara (la maîtrise des sens), dharana (la concentration), dhyana (la méditation) et samadhi (l'état final d'unité). Résumer le yoga à la seule pratique des postures revient donc à dénaturer cette philosophie pour en faire tout au plus une gymnastique joliment exotique... Néanmoins, vouloir s'appropriier les principes de yama et de niyama comme autant de règles de conduite auxquelles se soumettre ne serait pas plus juste. « Ce serait même tout à fait contre l'esprit du yoga, qui repose sur le lâcher-prise », ajoute Charles Bensusen, pour qui « ces principes ne doivent pas être considérés comme des règles religieuses, mais comme la nature intrinsèque d'une personne pratiquant le yoga ». Autrement dit, c'est dans la pratique régulière, assidue, approfondie que nous expérimentons, avec nos sens, le fondement de ces principes. Ainsi, et pour utiliser une formule qui pourrait être un aphorisme de yogi, la pratique n'est pas tout le yoga, mais pratiquer, c'est tout. « Mais cette pra-

tique, précise Charles Bensusen, peut ne pas être asana : une méditation, une marche... l'essentiel est qu'il s'agisse d'une pratique faite de manière régulière et avec concentration dans laquelle, peu à peu, l'on verra s'exprimer ces principes. »

UNE PHILOSOPHIE SUR LE TAPIS

Dans la majorité des salles, l'enseignement se limite aux asanas (ou postures, troisième de ces « étapes »), agrémentées parfois d'exercices de respiration, de méditation, voire de quelques références aux textes, selon la personne qui donne le cours. Il n'empêche : comme le dit Lionel Coudron, professeur et fondateur de l'Institut de yogathérapie¹, le

tapis est le lieu de mise en pratique de toute la philosophie du yoga. « On effectue chaque asana dans l'esprit des dix règles de cette phi-

losophie. C'est en cela que ce n'est pas une gym, mais un outil de transformation intérieure et un mode de vie », qui, parfois, s'impose comme une révélation. Paul, 43 ans, raconte : « Je suis d'une nature anxieuse, du moins c'est ce que je me suis longtemps dit pour justifier mon stress, et mon impatience avec moi-même et avec les autres. Il y a trois ans, dans ma salle de sport, je suis tombé sur un cours de yoga dynamique. J'ai essayé et suis sorti éreinté ! Et bouleversé. Moi qui me croyais en forme, j'ai découvert mes limites, des peurs... Cela a résonné bien au-delà de la dimension physique. Depuis que je pratique chaque jour, je me sens plus à l'écoute de moi-même et des autres, plus sensible. » Médecin, Lionel Coudron explique ce qui permet à cette pratique vieille de plusieurs millénaires de nous changer : « Les habitudes prises dans notre façon de nous tenir, de respirer, de marcher, de garder la mâchoire serrée agissent sur notre état de santé et émotionnel. Ce sont autant de blocages que les asanas et exercices de respiration lèvent, en y remettant du mouvement, de la fluidité. Et cela, par extension, permet de lâcher prise, de faire confiance... » Voilà la

L'écoute de soi engendre

une écoute plus largement

ouverte sur l'extérieur

UNE ÉTYMOLOGIE CONTESTÉE

Le mot « yoga » signifie-t-il bien « union » (de l'âme humaine avec le divin, du corps et de l'esprit) comme on l'admet communément (y compris dans les pages de ce hors-série) ? Ce n'est pas l'avis de Michel Angot¹. Indianiste, grammairien et philologue, grand spécialiste du sanskrit, il affirme pour sa part que le terme « yoga » dérive d'une racine sanskrite qui veut dire « mettre au repos ». Le yoga serait donc la mise au repos du mental, processus dans lequel Dieu n'aurait, a priori, pas grand-chose à voir.

1. Auteur d'*Histoire des Indes* (Belles Lettres).



Les Yoga Sûtra de Patañjali. Rédigés deux siècles avant notre ère, ces cent quatre-vingt-quinze aphorismes sont le texte fondateur du yoga. À lire pour se laisser emporter par leur musicalité poétique et hautement universelle.

Lumière sur les Yoga Sûtra de Patañjali de B.K.S. Iyengar. Pour une analyse approfondie et lumineuse des textes précédents (BuchenChastel).

L'Esprit du yoga d'Ysé Tardan-Masquelier. L'historienne, spécialiste de l'hindouisme et directrice de l'École française de yoga de Paris, propose de comprendre le yoga depuis ses origines jusqu'à son intégration dans les cultures occidentales (Albin Michel).

transformation : non pas devenir un autre, mais redonner voix à la douceur, au calme qui est en soi. Conseiller commercial d'une société fabriquant du papier aluminium, Paul a démissionné l'an dernier pour postuler au sein d'une entreprise spécialisée dans les emballages écologiques. « J'avais besoin de vivre plus en accord avec mes convictions, avec la nature », confie-t-il. Se sentir au plus près d'un état d'harmonie, où la tranquillité du corps retrouve celle de l'esprit, c'est cela, étymologiquement, le yoga : l'« union ». Du soi physique avec le soi mental, mais aussi avec les autres et l'univers. Et c'est ainsi que cette fameuse « transformation du monde » devient imaginable. « Puisque nous sommes sans cesse en interconnexion, reprend Lionel Coudron, si chacun de nous changeait pour plus de calme et de paix, ce serait bientôt une véritable contamination ! »

Encore faut-il être prêt à s'investir. Transpirer une heure par semaine sur son tapis en tentant d'attraper ses gros orteils, c'est dépayasant, certes, mais il y a peu de chances que cela mène à une transmutation.

L'un des maîtres du yoga moderne, Pattabhi Jois, répétait aux élèves qui lui demandaient conseil pour avancer sur la voie du yoga : « *Practice and all is coming.* » S'exercer régulièrement et pas seulement quand une heure se libère dans notre agenda ou quand le cœur nous en dit : c'est la condition sine qua non pour bénéficier de ses effets. Et c'est la plus difficile, précise Lionel Coudron : « Fatigue, manque d'énergie, anxiété de performance sont les principales barrières à la pratique transformatrice. » Y aller quand même, sans rien attendre en retour, c'est cela, vivre selon l'esprit du yoga. ●

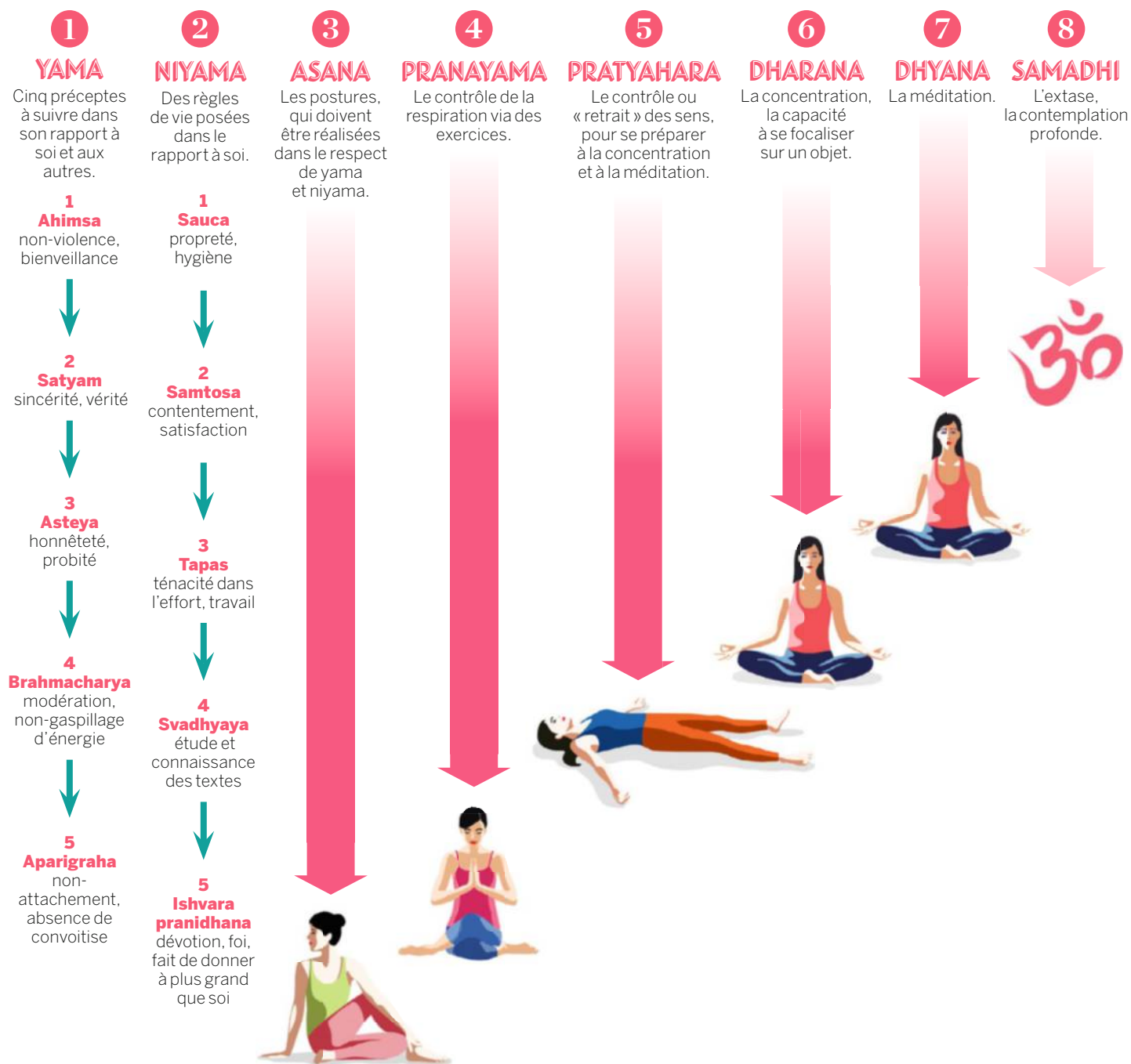
1. Institut de yogothérapie, idyt.com

À lire sur **Psychologies.com**, rubrique Bien-Être.

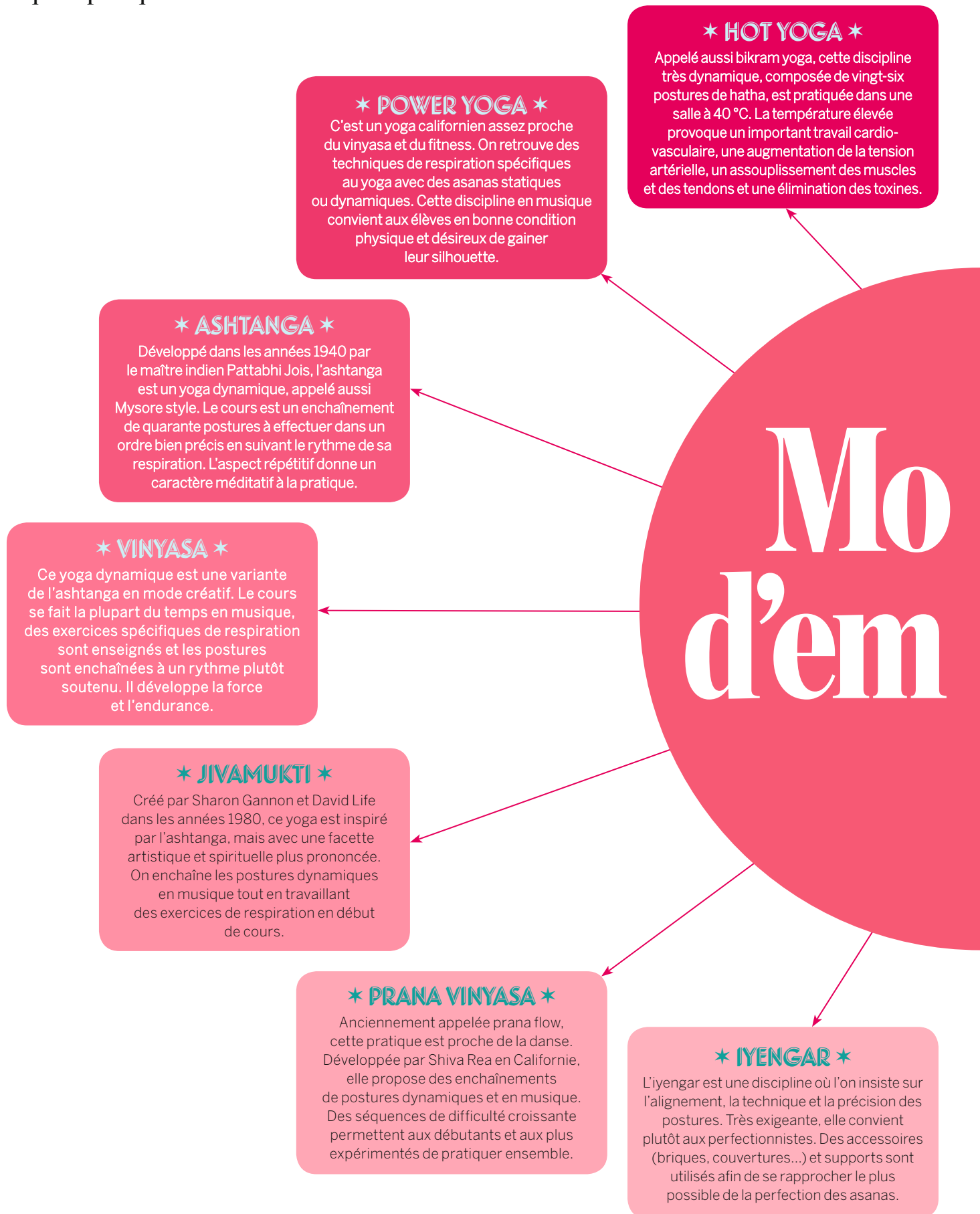


LES 8 ÉTAPES DU YOGA

Elles sont autant de passages à franchir l'un après l'autre.



À quelle pratique se vouer ?



de ploi

Par Valérie Vasquez

* NIDRA ou RESTORATIVE *

Le yoga du sommeil a été développé par le maître indien Satyananda. La séance consiste en des visualisations et à scanner son corps en conscience afin de l'amener dans une profonde relaxation. Le yoga de régénération est son proche cousin, où, à l'aide d'accessoires et de supports, on apprend le lâcher-prise complet.

* KUNDALINI *

Mantras, méditations, exercices de respiration et postures statiques sont au programme de ce yoga spirituel fondé en 1969 par le sikh Yogi Bhajan. Le cours en musique et les mantras stimulent l'énergie de la kundalini afin qu'elle monte à travers les sept chakras et libère la conscience.

* YIN *

Paul Grilley a développé cette technique qui consiste à travailler des postures au sol sur une longue durée (de deux à six minutes). On cible la flexibilité, les articulations et les ligaments. C'est un yoga thérapeutique et relaxant. Complémentaire des pratiques plus dynamiques, ses postures sont simples, mais il est intense en sensations.

* VINIYOGA *

Développé en Inde par Krishnamacharya et son fils Desikachar, le viniyoga se caractérise par l'autonomie du pratiquant. « Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne. » Un entretien avec son professeur est nécessaire afin de déterminer une pratique adaptée.

* HATHA *

À l'origine, le hatha englobe tous les yogas posturaux et se différencie des autres disciplines (méditation, respiration, etc.). On y retrouve de la méditation, des exercices de respiration et l'exécution de postures statiques et dynamiques en coordination avec le souffle et avec des niveaux de difficulté variables.

* SIVANANDA *

Sivananda et Vishnu Devananda ont permis de populariser le yoga. Le sivananda est un yoga traditionnel et immuable; un mantra d'ouverture, deux pranayamas, des salutations au soleil et douze postures enchaînées dans un ordre précis, suivies d'une relaxation. C'est un hatha où le sacré et les traditions spirituelles indiennes sont à l'honneur.

* YOGA INTÉGRAL *

Pratique ancestrale du yoga qui inclut dans un cours les exercices de respiration, la relaxation, le « retrait des sens », la méditation ainsi que les postures physiques du hatha traditionnel. Son créateur, Swami Satchidananda, un disciple de Sivananda, est connu pour avoir popularisé le yoga en Occident.

COMMENT CHOISIR SON PROF

L'une des causes et conséquences du succès du yoga dans le monde occidental est la population croissante de professeurs. Pourquoi ? D'abord parce que les formations, nombreuses, sont avant tout une occasion d'approfondir sa propre pratique, avant de devenir un sésame pour l'enseignement. Ensuite parce que le désir de transmettre cette passion devient inévitable pour qui s'engage sérieusement dans cette philosophie. Pour d'autres, l'enseignement du yoga peut apparaître comme un moyen de reconversion, en surfant sur la vague... Comment, dans cette offre pléthorique, faire le tri et trouver son prof ? Qu'est-ce qu'un bon prof, d'ailleurs ? Voici quelques critères auxquels se fier.

SON YOGA

Ashtanga ? Vinyasa ? Bikram ? Nidra ? Power ? Difficile, pour un débutant, de savoir quoi choisir face aux nombreux types de yoga proposés. En réalité, cette démultiplication est un phénomène récent, qui date des années 1960. À l'origine, il n'y en a qu'un seul, postural : le hatha. Toutes ces écoles renvoient essentiellement à différentes façons de prendre ces postures : en les enchaînant de façon dynamique (ashtanga, vinyasa, power), ou en douceur (hatha, vinyoga...), dans une pièce chauffée (bikram)... Un « bon » prof saura conseiller avant le cours ce qui conviendra le mieux aux attentes et au profil de chacun. Cependant, une même sorte de yoga peut être enseignée de diverses manières, selon la formation et la sensibilité du professeur. D'où l'intérêt d'essayer plusieurs cours mais, surtout, différents enseignants.

SON DIPLÔME

C'est important, même si aucune formation universitaire n'est exigée pour exercer ce métier. Certes, une formation menée sur trois ans, telle que la Fédération française de yoga le propose, semble plus sérieuse qu'une intensive de quatre semaines. Néanmoins, tout dépend de l'investissement de l'enseignant dans le yoga et de son aisance dans la relation pédagogique. Davantage, peut-être, que son diplôme, son parcours peut nous renseigner : quand, où et par qui a-t-il été formé ?

SA PRATIQUE

Nul ne peut se dire arrivé au bout du chemin du yoga. Un bon enseignant est celui qui sait qu'il reste un élève et qui continue de pratiquer. Par ailleurs, seul un enseignant ayant gardé vivace le goût de la pratique saura la transmettre. « La relation à l'enseignant de yoga est une relation d'identification, remarque la psychanalyste Christiane Berthelet Lorelle : on projette une importante part de nous en lui, ou du moins de celui que l'on aimerait devenir. » S'il semble s'être éloigné de la pratique, comment pourrait-il nous y intéresser ?

SON ÉCOUTE

Chaque corps est différent et chaque élève réagit aux postures avec ses émotions, son histoire... Pour permettre l'engagement et l'abandon dans la pratique, le professeur doit offrir un cadre rassurant, qui commence par l'écoute de chacun. Se renseigne-t-il sur l'état de santé de ses élèves avant de commencer le cours ?

SES CONNAISSANCES EN ANATOMIE

Un yoga pratiqué sans prendre en compte les limites physiques et les particularités anatomiques de chacun

peut être très dangereux. L'enseignant parle-t-il des alignements du corps dans chaque posture ? Explique-t-il comment respirer ? L'attention sur le souffle est cruciale : sans elle, ce n'est plus du yoga.

SES CONNAISSANCES EN PHILOSOPHIE

Peut-il nommer les postures qu'il enseigne (en sanskrit ou pas) ? Parle-t-il des textes fondateurs du yoga ? Ce sont des bases indispensables à l'enseignement.

SON SOUCI DU CALME

Laisse-t-il le temps, au moins en fin de cours, pour une méditation ou une relaxation ? Ce temps offert prouve l'importance accordée à l'intégration des modifications physiques et/ou émotionnelles dues à l'enchaînement des postures. En sortant, se sent-on plus calme, plus conscient de soi, plus « intériorisé » ? Peut-être que ce professeur nous a permis d'approcher quelque chose qui s'appelle... le yoga.

ADRESSES ET ÉVÉNEMENTS

Yoga & Co
15, quai de Seine,
75019 Paris
Tél. 0142 09 20 78
yogaandco.fr

L'Open University de Tapovan propose en Normandie les stages suivants :

➤ Avec Lav Sharma du 10 au 16 juillet (postures, mantras, méditation...)
➤ Ayurvêda yoga avec le docteur Rajpoot du 3 au 10 juillet
tapovan.com