

Le Yoga, pour qui, pour quoi ?

FRANS MOOR / SOURCE : REVUE VINIYOGA

**EN QUOI CONSISTE VRAIMENT LE YOGA ?
À QUI S'ADRESSE-T-IL ? QUELS SONT SES
BUTS ET QUELS BIENFAITS PEUT-ON EN
ATTENDRE ?**

Ces questions, ce sont en général les débutants qui se les posent. Dans ce numéro de reprise, Viniyoga n'a pas voulu les oublier. Mais les enseignants, à qui de telles questions sont régulièrement posées, trouveront sans doute eux aussi, dans cet article de Frans Moor, quelques idées-clés et quelques arguments solides.

Le yoga est un art de vivre qui nous vient de l'Inde. Bien qu'il s'agisse là d'une pratique très ancienne (plusieurs millénaires), son approche n'a rien perdu de sa pertinence.

Dans nos pays, et maintenant dans le monde entier, de nombreuses personnes viennent au yoga pour des raisons liées à la santé, au confort de vie et au bien-être général. Ces personnes témoignent d'une série de bienfaits variés : l'une, fatiguée par des insomnies ou un repos incomplet, a vu son sommeil s'améliorer ; une autre se sent moins nerveuse et moins irritable ; une troisième, sédentaire, s'étonne que des exercices aussi simples aient pu soulager son mal de dos ; un homme dans la cinquantaine observe une souplesse retrouvée.

Pour le yoga, tous ces bénéfices, bien que réels et appréciables, ne sont que des « effets secondaires ». Parce que le yoga vise avant tout l'harmonie et l'épanouissement total de la personne, il nous permet de réaliser ce qui n'était pas en notre pouvoir auparavant et il nous aide à nous préparer à l'action. Reprenons ces trois points.

Harmonie et épanouissement

La démarche du yoga concerne tous les aspects de l'individu.

Le yoga favorise une bonne santé physique, il accorde une grande importance au fonctionnement correct du corps. Les exercices corporels et respiratoires essentiellement (*āsana* et *prānāyāma*) agissent sur les muscles, les articulations, et surtout sur la bonne santé de la colonne vertébrale. On obtient ainsi un massage profond mais en douceur des organes, et un fonctionnement plus équilibré. Nous pensons surtout aux systèmes respiratoire et cardiaque, ainsi qu'à la digestion (assimilation, élimination), etc.

Le yoga favorise une bonne santé énergétique par la profondeur et la variété de ses exercices respiratoires.

Le pratiquant est amené à respirer dans différentes positions. Certaines appellent une respiration ample alors que d'autres peuvent au contraire la rendre plus difficile. Le pratiquant apprend petit à petit à maîtriser son rythme respiratoire dans toutes les situations.

Il développe non seulement ses capacités pulmonaires, mais progressivement, il contrôle aussi tous les aspects de sa respiration. Cela enrichit l'apport énergétique cellulaire tout en favorisant une purification plus complète du système. Le pratiquant améliore ainsi son tonus général, il jouit d'une plus grande vitalité, et ses organes sensoriels s'en trouvent fortifiés.

Le yoga favorise une bonne santé mentale et psychologique.

Alors que la vie moderne nous sollicite sans arrêt, les exercices et le style de



vie que nous propose le yoga apaisent le système nerveux. Ils réduisent le stress et améliorent nos réflexes. En fait, les changements se font sentir jusque dans la manière de penser : le regard que l'on porte sur le monde évolue. Il est dès lors beaucoup plus aisé, voire naturel de percevoir les choses d'une manière plus positive. L'humour, la tolérance, la patience, la décontraction, etc. sont autant de qualités qui trouvent un plus grand espace d'expression.

Le yoga favorise une bonne santé spirituelle, il donne un sens à la vie.

Le pratiquant trouve une qualité de paix et de sérénité qui lui manquait auparavant. Celui qui est habité par une foi religieuse se sent le plus souvent conforté et stimulé dans sa démarche ; l'autre donne une nouvelle dimension à sa vie, il réveille sa recherche intérieure, affine et élève ses aspirations.

Évidemment, tous ces domaines sont intimement liés, car la personne est un tout. Lorsque l'un de ces plans est mis à mal, c'est tout l'édifice qui peut s'en trouver ébranlé.

Réaliser ce qui n'était pas possible

Ici aussi, les changements se marquent sur différents plans de l'être. La pratique des exercices corporels, développe une nouvelle souplesse, agilité, vivacité, mais la force et l'équilibre ne sont pas en reste. Beaucoup de pratiquants retrouvent une vitalité qu'ils avaient perdue, ou découvrent des possibilités dont ils n'avaient jamais disposé.

Sur un plan plus subtil, la mémoire, les capacités d'organisation et de créativité sont stimulées. La confiance s'améliore. La diminution des peurs et des autres blocages ouvre la porte à de nouvelles qualités sociales et relationnelles.

Se préparer à l'action

La tendance ordinaire de beaucoup de personne est à l'attentisme, à la passivité. Par son action sur les différentes couches de l'être, le yoga stimule la personne et son esprit d'entreprise. Les exercices associés à une bonne hygiène de vie réveillent la détermination, l'estime de soi. Nous l'avons vu plus haut, le yoga développe tous les potentiels.

La stabilité intérieure procure aussi une meilleure capacité d'analyse. Le pratiquant comprend mieux ses véritables possibilités (ni trop ni trop peu). Il se fixe des objectifs réalisables et peut en programmer les étapes intermédiaires.

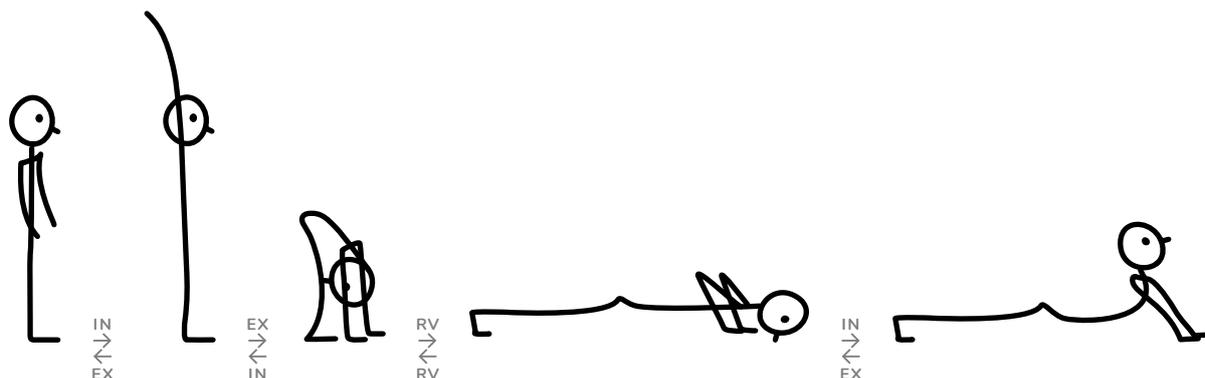
Le yoga nourrit notre créativité, il nous prépare à l'action (immédiate ou longue échéance). Il nous aide non seulement à agir, mais à agir correctement, et avec efficacité. Surtout, le yoga ouvre une porte sur la spiritualité et le cheminement intérieur; il peut nous faire découvrir un nouveau monde riche et infini.

Une approche éthique

Le yoga utilise un certain nombre de chemins, qui sont autant d'outils d'information. Il n'est guère possible de les citer tous dans un article général, mais la discipline de vie y revient comme un leitmotiv. Il s'agit avant tout de se conformer à ce qui est bien, bon et juste (dharma).

Selon ce point de vue, le vrai pratiquant de yoga se soucie du monde dans lequel il vit.

Il respecte la nature, il l'entretient et la préserve. Dès lors, il évite toute destruction inutile, pollution gratuite, etc. Le monde ne lui appartient pas, c'est lui qui appartient au monde, Les êtres sont multiples, le monde est unique. Il s'agit donc d'en partager la jouissance avec tous les autres êtres. Celui



Passages répétés d'une position à l'autre

qui chemine en yoga œuvre aussi pour le bien et l'équilibre de la société, il développe des qualités d'attention, d'amour et de générosité.

Il cultive aussi des qualités de décontraction, de détente, d'apaisement. Celles-ci lui permettent d'être moins crispé, moins désireux de possessions, mais aussi de relativiser ses erreurs et ses faiblesses. Le yoga classique de Patanjali donne une autre série de pistes de travail et de réflexions : la non-violence (et son corollaire, l'amour) envers soi et les autres, l'authenticité, l'honnêteté, la modération en toute chose, et la non-convoitise. Et aussi la pureté/propreté, le contentement, les disciplines personnelles (alimentation, etc.), l'étude et la connaissance de soi, et la relation à une force supérieure.

Cette approche peut se faire en groupe, mais c'est surtout dans la relation duelle (professeur/élève) qu'elle trouve toute sa mesure. Le professeur devra trouver le langage et les nuances qui conviennent à chaque personne, en fonction de ses intérêts, de son énergie et de son engagement.

Une approche posturale

Les exercices corporels (āsana) sont sans doute la partie la plus connue ou la plus visible du yoga.

Ils constituent l'essentiel de la pratique du yoga en Occident, surtout dans les cours de groupe. Ces exercices visent à assouplir et fortifier le corps, tout en le purifiant de ses toxines. Ces exercices sont nombreux et variés. Ils comportent à la fois des mouvements (passages répétés d'une position à une autre), ou des attitudes en maintien immobile. Ces « postures » travaillent sur l'ensemble du corps,

et principalement sur la colonne vertébrale, de manière symétrique ou asymétrique. Elles sont associées à des flexions vers l'avant, des extensions vertébrales, des torsions, des étirements latéraux. Toutes ces variétés existent avec différentes positions du corps dans l'espace : debout, à quatre pattes, à genoux, couché sur le dos, couché sur le ventre (ou même sur le flanc) complètement inversé, assis.

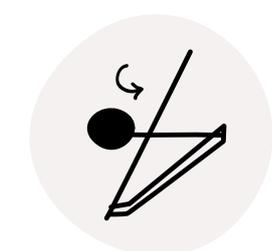
La pratique des postures apporte un bienfait physique et mental, elle procure de la tonicité et de la détente. Il y a de la rigueur, mais sans compétition (ni avec soi, ni avec les autres).

Les exercices sont abordés d'une manière progressive, car une séance de yoga ne se fait pas au hasard. Il faut ici souligner le rôle d'un professeur bien formé. Il choisit les exercices en fonction des besoins et des possibilités de son ou ses élèves. Il arrange les postures dans des combinaisons harmonieuses, veille aux moments de repos et de détente (ni trop ni trop peu) compense les phases les plus exigeantes par des mouvements et respirations spécifiques, guide, conseille, stimule ou apaise selon les situations.

Une approche respiratoire

Il n'y a pas de « posture de yoga » sans respiration.

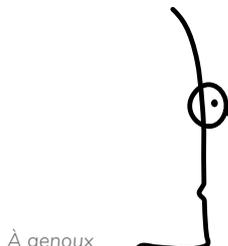
La respiration est la nourriture la plus fondamentale de notre système. Qu'elle s'arrête et c'est la vie elle-même qui s'en va. La respiration participe aussi de manière très importante à la purification de l'ensemble de l'être.



Attitudes en maintien immobile



Debout



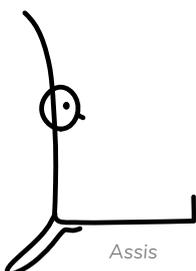
À genoux



À quatre pattes



Sur le ventre



Assis



Inversé



Sur le flanc

Cette double action (nutrition et purification) ne s'arrête jamais tant que la respiration habite le corps. Celui qui respire de manière superficielle passe à côté de ce double bénéfique. Une mauvaise respiration n'entraîne pas seulement des répercussions physiques défavorables, elle peut aussi provoquer une baisse de moral, des états dépressifs, une dépréciation de soi.

Une bonne respiration est l'un des signes essentiels de la vie et de la santé. Comme nous l'avons signalé plus haut, les exercices de yoga placent le corps dans différentes situations où le pratiquant développe et maîtrise progressivement son énergie respiratoire. Il explore ainsi son corps « par l'intérieur », il découvre des zones respiratoires situées dans les flancs, dans le dos, il apprend à gérer son souffle dans des positions difficiles.

Dans un premier temps, les exercices basés sur la respiration (*prāṇāyāma*) favorisent une meilleure conscience du souffle. Ils en développent les différentes phases par l'égalisation de l'inspiration et de l'expiration. Le pratiquant peut alors donner plus d'ampleur à l'une par rapport à l'autre, introduire des suspensions du souffle contrôlées après l'inspiration, ou après l'expiration, éventuellement après l'une et l'autre ; il peut même faire des arrêts respiratoires contrôlés et mesurés pendant l'une et/ou l'autre. Avec l'aide de son professeur, il apprend à freiner le flux respiratoire par le contrôle de la cage thoracique, du ventre, de la gorge, des narines. Il s'exerce à différentes techniques pour créer progressivement une véritable intimité avec le souffle.

Une approche « mentale »

Le yoga ne se limite pas à un travail sur le corps et la respiration, car il n'y a pas de yoga sans attention.

Tous les exercices décrits plus hauts se combinent avec des directions d'observation spécifiques. Il s'agit d'exercer sa vigilance, de décider où poser son attention plutôt qu'être le jouet de son mental. Le pratiquant va par exemple décider de répéter tel exercice 6 ou 8 fois. Un doute ou une hésitation sur le nombre au cours de l'exercice (Suis-je à la sixième ou à la septième fois ?) prouve tout simplement un manque d'attention, une faiblesse de la concentration.

Il y a ainsi mille façons de soutenir son attention, d'exercer ses facultés de concentration, de développer ses possibilités d'intériorisation. Tout cela est complété par des moments importants, de disponibilité et d'observation neutre.

Une approche méditative

Ce cheminement peut culminer dans l'intériorisation pure, la méditation, ou grâce à tous les exercices qui précèdent, le pratiquant se re-trouve avec lui-même. Dans ce calme intérieur, il se met en relation avec ce qui compte pour lui. Il se nourrit de sa source infinie de lumière, de paix et de sagesse logée dans son cœur. Le sujet mérite de longs développements, ce sera peut-être l'objet d'un article ultérieur. Ainsi, petit à petit, le yoga nous invite à découvrir les différents plans de notre être, à stimuler notre éveil et notre vigilance, à être toujours plus présent dans l'instant.

Pour qui alors ?

Le yoga répondait déjà à des besoins essentiels dans l'Inde antique. De nos jours, alors que les contraintes de la société, les pressions du monde professionnel et les sentiments d'insécurité sont probablement plus forts que jamais, le yoga peut apporter un mieux-être et des réponses adaptées à nos questions, quel que soit notre âge, notre statut ou notre profession.

De plus en plus de personnes éprouvent des difficultés à s'adapter aux changements que la vie leur impose. Elles se sentent perdues dans la société, sans équilibre intérieur, leur foi en elles-mêmes s'amenuise, leur confiance dans l'avenir vacille. Leur vie n'a plus de sens, elles errent sans but ni idéal.

Le yoga s'adresse à toute personne qui veut améliorer sa situation, qui a une attente ou éprouve le souhait « d'aller mieux » (physiquement, mentalement), à quiconque veut gagner en dynamisme et en efficacité, être plus stable, améliorer sa confiance, ses relations, se lever spirituellement. La démarche nécessite un peu de courage et de persévérance, mais les résultats en valent la peine, et chacun jugera de son efficacité pour soi-même.