

Présentation du YOGA, UFR STAPS 5 avril 2006

Pour le yoga, le plus important est l'expérience, la pratique. Et la pratique se fait dans la rencontre permanente du corps et de l'esprit. Dans ce chemin de transformation, puisqu'en définitive il s'agit bien d'un chemin de transformation, le corps et l'esprit se mettent au service l'un de l'autre. C'est de là que vient l'ouverture du cœur, l'émergence de l'être.

Sur le plan corporel, l'on peut dire que la pratique agit sur tout le corps, dans tous ses aspects. Elle est basée sur les postures, qui sont le plus souvent des étirements, la respiration, la relaxation et la concentration. L'on mobilise la colonne vertébrale dans les six directions, chacune des articulations et chaque muscle est tour à tour étiré, fortifié, assoupli, détendu, parvenant ainsi à un tonus de plus en plus juste. Chaque organe et chaque système du corps bénéficie de la pratique : système digestif, cardio-vasculaire, endocrinien, le système nerveux, le cerveau et bien entendu le système respiratoire. Les systèmes sympathiques et parasympathiques se trouvent équilibrés, de même le cerveau droit et gauche, le pratiquant est amené à une meilleure gestion de sa latéralité et une meilleure intégration du schéma corporel.

Il se réunifie, rencontrant à la fois le calme et la disponibilité, tout d'abord avec soi-même, puis au fur et à mesure de la fidélité à la pratique, également dans le rapport aux autres et à l'environnement.

A l'origine, le yoga nous vient de l'Inde. Transmis essentiellement de maître à disciple, bien que dès le début de notre ère, plus ou moins 200 ans avant ou après J.-C., Patanjali fût le premier à écrire et codifier la pratique. Patanjali nous décrit une véritable ascèse, commençant par une éthique envers soi-même et envers les autres, le respect et la fidélité à des règles de base : vérité, non violence, non possessivité, , effort sur soi, étude, etc.... Puis viennent les différentes pratiques, comme des étapes à parcourir pour accéder à l'accomplissement. Il s'agit là des postures, *asanas*, de la maîtrise du souffle, *pranayama*, de l'intériorisation, *yoga nidra*, puis des différentes étapes de la contemplation, de la méditation et de l'union, le Samâdhi. Il s'agit également, et ce jusqu'à l'arrivée du vingtième siècle, de consacrer sa vie entière au yoga et au chemin qu'il propose. Jusque là, le yoga est réservé aux seules personnes qui ont déjà suivi une ascèse et fait leur preuve d'une grande capacité dans l'éthique, les exercices et les austérités. On

parle même du yoga corporel, le Hatha Yoga, comme du yoga de l'effort violent.

C'est au vingtième siècle que l'on parlera, avec Sri Aurobindo et d'autres, d'amener le yoga dans la vie quotidienne. L'on peut dire maintenant, sans dévoyer l'essence même du yoga et sans renier les étapes proposées par Patanjali, qu'il y a un yoga occidental, celui que nous pratiquons dans les cours, et que ce yoga fonctionne bien. L'on y retrouve, dans leur essence, chacune des étapes de l'échelle de Patanjali.

Le but n'en est pas de parvenir d'abord et avant tout à un développement du corps, à une souplesse ou une force physique, même si ces aspects sont présents et conservent tout leur intérêt, mais, comme le décrit si bien Karlfried Graf Durckheim, à réaliser et vivre le « *corps que je suis* ». Beaucoup de pratiquants viennent au yoga pour des raisons que je qualifierais de « l'avoir », avoir une meilleure santé dans un moment de déprime, avoir un corps plus souple lorsque l'on sent que l'on se « rouille », avoir un meilleur sommeil suite aux nuits difficiles, avoir une meilleure gestion du stress... Et c'est au fur et à mesure de la pratique que la bascule se fait vers la conjugaison au verbe être, passant ainsi du corps que j'ai au « *corps que je suis* ».

Dans la séance, il n'y a pas d'induction particulière, de modèle à imiter, les postures n'étant généralement pas montrées par le professeur. Dans la vie quotidienne, nous sommes dans un monde de l'image omniprésente, du modèle auquel l'on doit se conformer, consciemment et plus encore inconsciemment, les publicistes sachant bien nous y contraindre. L'instant du cours est un espace où il n'y a rien à imiter, et où l'on est invité à se découvrir de l'intérieur, dans sa propre réalité.

Il n'y a pas non plus d'enseignement philosophique en tant que tel. La séance crée un espace favorable où chacun va pouvoir cheminer à son rythme, en fonction de ce qu'il est et de ce qu'il est prêt à contacter en lui-même. C'est au fur et à mesure de la pratique que chacun en retirera les dimensions de philosophie de vie qu'il est prêt à intégrer. L'on n'est plus dans une perspective comportementale, de l'avoir, mais initiatique, de l'être.

L'on rejoint là encore la grande tradition dont on peut dire que la pratique vise à réaliser l'unité de toute vie et la présence cachée du Soi dans tous les êtres, l'identification de l'essence ultime de l'homme, l'*Atman*, à l'être absolu pénétrant tout l'univers, le *Brahman*.

Le yoga est compatible et complémentaire avec d'autres pratiques corporelles ou sportives, psychologiques ou de développement personnel, spirituelles ou religieuses. Il a servi de base à l'élaboration de nouvelles techniques telle le Stretching Postural, la Sophrologie et à l'esprit des gymnastiques douces.

Il s'est progressivement imposé dans notre culture et est proposé avec succès dans des cliniques psychiatriques, des centres de préparation à l'accouchement, des écoles, de la maternelle au lycée, avec des pratiques corporelles, de relaxation mais aussi pour la concentration. Il est pratiqué jusque très tardivement, et j'ai des élèves qui dépassent les quatre vingt dix ans. Il a des applications dans la médecine et la psychothérapie. Le yoga a aujourd'hui la capacité de s'adapter à de nombreux publics, chaque professeur étant amené à découvrir ses propres domaines de compétence. On peut même pratiquer avec succès certaines techniques en étant alité... Il faut cependant distinguer la pratique individuelle où tout est possible, de la pratique en cours collectif où il doit y avoir un consensus.

Dans tous les cas, la pratique accueille chacun dans le profond respect de ce qu'il est et de ce qu'il attend du yoga, là où il en est de ses capacités, de son chemin de vie et de sa conscience d'être.

Il n'est pas considéré comme pratique sportive, ne se prête ni aux démonstrations ni aux compétitions. Il n'y a pas non plus d'organisation réelle du yoga en France, même si les différentes écoles de formation de professeurs en arrivent à des protocoles de formation de valeurs équivalentes.

Patanjali, au verset II 46 des Yoga Sûtra, nous dit : « *sthira sukham* », ce qui signifie que la posture doit avoir la double qualité de vigilance et de détente. Sans tension ni relâchement.

L'on peut considérer qu'il s'agit là d'une qualité propre à la posture de méditation. En réalité, le yoga nous invite à développer cet état d'être dans tous les aspects de notre existence. Le cours de yoga en est un entraînement où l'on alterne sans cesse les temps de tension et ceux de relâchement, pour arriver en fin de séance à l'état de vigilance détendue, propice à la méditation.

Beaucoup plus simplement, l'on peut dire que la pratique du hatha yoga, le yoga par son approche corporelle, basée sur les étirements, la respiration, la relaxation et la concentration, tonifie et assouplit le corps, procure le calme et la détente, l'harmonie du corps et de l'esprit.

Benoît Saillau.
Avril 2006

Déroulement d'un cours de yoga

Prise de conscience de soi même, du corps, de soi dans le corps

Prise de conscience du souffle (qui restera une base permanente du cours)

Mobilisations articulaires

Respirations de purification

Salutations au soleil

Postures

- Equilibre
- Etirements/assouplissement
- Toniques
- Relaxantes
- Inversées

Relaxation

Respirations

Concentration / Méditation