



TKV Desikachar and BKS Iyengar

Les disciplines du yoga

Comme le yoga enseigne que toutes les dimensions de l'être humain – le corps physique, le souffle, le mental, la personnalité et les émotions – sont profondément reliées, il offre un vaste assortiment d'outils à utiliser : pratiques physiques, techniques respiratoires particulières, pratiques méditatives très puissantes, gestes symboliques et application de sons vocaux, pratiques guidées d'examen de soi-même et autres. Cependant, le yoga n'est pas une technique 'clé sur porte' : il se module en fonction de chacun, de chaque âge, de chaque aspiration.

Les outils principaux que je présente dans les cours de groupes que je guide sont les mouvements et les postures (asana) du yoga, ses exercices de respiration (pranayama) et de concentration (dhyana).

1. Les mouvements physiques et les postures (asana)

Depuis quelques années, les asanas sont devenus l'outil le plus populaire du yoga. Les asanas consistent en une pratique du corps physique, qu'ils mobilisent en une série de postures précises.

Les postures de yoga peuvent être effectuées en dynamique et en statique, chacune présentant ses propres bénéfices.

Pour que le pratiquant puisse expérimenter complètement ces bénéfices, il est nécessaire d'appliquer certains principes de respiration. Bien que les asanas soient avant tout une pratique physique, leurs effets touchent plus que le simple corps physique.

2. Exercices de respiration (pranayama)

En général, nous ne nous sommes pas conscients de notre respiration. Nous respirons tout le temps mais nous ne faisons pas de pranayama tout le temps. Le pranayama est une pratique dans laquelle nous agissons consciemment sur les différentes composantes de la respiration – inspiration, expiration et rétention du souffle – selon un rythme spécifique pour que la respiration devienne longue et fine.

Par exemple, l'expiration peut être deux fois plus longue que l'inspiration, ou elles peuvent avoir la même durée avec une rétention après l'expiration.

Le pranayama est un des outils les plus puissants du yoga.

3. Finalement, il y a la 'méditation', qui repose surtout sur la concentration (dhyana).

La méditation est l'outil LE plus important dans le yoga. Une définition brève de la méditation pourrait être : « processus intensif fondé sur un objet de concentration que

l'on relie à notre être profond ». La méditation ne se produit pas automatiquement. Les asanas et le pranayama sont considérés comme une bonne préparation à la méditation.

Porter consciemment son attention sur le souffle est déjà une forme de méditation, dans laquelle l'on essaie de devenir complètement un avec le mouvement de la respiration.

Aussi, le silence dans la salle au moment où les pratiquants restent immobiles en posture assise sont déjà des expériences ressourçantes. La pratique de yoga est, fondamentalement, une pratique d'examen de soi-même. Un chemin pour se découvrir et étirer ses limites.

Je n'enseigne pas de gestes symboliques, de vocalises ou de pratiques guidées d'introspection parce que je souhaite que mes cours soient accessibles au plus grand nombre. Le yoga est une discipline universelle et objective qui peut être utile à beaucoup de personnes, quelles que soient leur situation sociale, intellectuelle ou culturelle. Cette approche ouverte est importante, spécialement ici, à Gand, et plus généralement en Occident. Une telle manière de pratiquer le yoga rencontre peu d'opposition, sauf de la part d'individus négatifs ou mal informés. A l'inverse, elle recueille l'assentiment de bien des pratiquants. Les intellectuels et les responsables de la santé publique devraient "expérimenter" l'immense valeur du yoga.

Les entreprises aussi peuvent retirer d'importants bénéfices de séances de yoga sur les lieux de travail : les hommes d'affaires et les employés sont mieux dans leur peau, plus efficaces, accomplis dans leur tâche et moins absents.

Une démarche qui m'interpelle, c'est celle du vipassana, qui propose une méditation de découverte et d'acceptation toujours plus grande du 'soi', tel quel, dans sa réalité. Cette approche de discernement intérieur évite soigneusement les techniques d'autosuggestion. C'est l'observation objective qui est privilégiée, sans interprétation des perceptions du moment. Le yoga est une expérience de prise de conscience, pas un exercice intellectuel.

En fait, la finalité de toutes les techniques de yoga, c'est d'établir la conscience de soi-même, d'être présent à son corps, à son souffle et à son mental.

Une excellente organisation de la méditation vipassana peut être lue sur le site : www.dhamma.org