

## Le yoga, ... souplesse, relaxation et calme de l'esprit ?

### Exploration libre de quelques idées reçues.

Hélène Artaud – septembre 2017

Le yoga est associé dans l'imagerie collective:



→ à la **souplesse**

- des créatures élastiques aux pieds derrière la tête en équilibre sur les mains - ,



→ à la **relaxation**

- des personnes allongées semi-endormies sous des couvertures - ,



→ et au **calme de l'esprit**

-des maîtres imperturbables de zénitude !-

...Qu'en est-il exactement ?

Exploration libre de quelques idées reçues...

## Yoga et souplesse...

### Le mot souplesse a plusieurs sens.

Celui qui vient immédiatement à l'esprit quand on parle de yoga est celui de **l'agilité des mouvements**.

Toutes les contorsions extraordinaires qu'on voit sur les photos des livres ou des magazines de yoga peuvent facilement convaincre que le yoga est réservé aux gens souples.



Certaines personnes disent : « Je ferais bien du yoga, mais le problème, c'est que je ne suis pas souple. » Inversement, d'autres personnes diront : « J'ai proposé à ma copine de venir au cours, elle n'a jamais fait de yoga, mais ça ira, elle suivra, elle est souple. »

**Dans les deux cas, poser la question de raideur ou de souplesse dans le corps respectivement comme un problème ou un atout pour faire du yoga, induit une certaine attitude mentale par rapport à la pratique.**

Pour la personne qui se perçoit comme raide, cela se traduit par « Je ne vais pas y arriver », pour l'autre, qui se perçoit comme souple, cela équivaut à dire « Je peux tout faire. »

Dans les deux cas, cette croyance que « la souplesse du corps est nécessaire à la pratique du yoga », nous éloigne de ce qui fait le cœur de la pratique : **le yoga nous invite, au-delà de la forme et des performances, à un chemin de conscience et de connaissance de soi qui part du corps, pour aller vers l'esprit, et englober la totalité de l'être.**

Les postures, appelées asanas, nous guident à la rencontre de nos sensations dans les parties les plus fines de notre corps.

**Que l'on soit raide ou pas, l'enjeu physique est d'être sensible à la relation que l'on établit avec son corps.**

L'objectif n'est pas de chercher pas à ressembler à une forme extérieure- à faire comme sur les photos !-

Chacun pratique avec ce qu'il est à un moment donné, son corps, ses genoux, son bassin, ses épaules. En respectant ce qui est et en se mettant à l'écoute pour ressentir à l'intérieur de son corps les résistances, les blocages, les possibilités d'aller plus loin, les sensations d'expansion, les espaces.

Quel que soit le corps que l'on a, souple, raide, en bonne santé ou blessé, jeune ou âgé, **nous avons tous accès à ce cheminement interne des sensations qu'est le yoga.**

**La finesse des perceptions s'affine avec la pratique et constitue le cœur du chemin du yoga.**



La façon dont nous pratiquons le yoga à Chateauneuf de Galaure est particulièrement adaptée à cette exploration.

La pédagogie a été développée par M. Iyengar, maître de yoga indien internationalement reconnu, décédé à l'âge de 96 ans en 2014.

**Son approche insiste sur la précision et la justesse des alignements du corps dans l'espace, ce qui invite progressivement, au fur et à mesure de la pratique, à beaucoup de subtilité dans les sensations et à une grande profondeur de conscience.**

De plus, dans ce que nous appelons le yoga Iyengar, nous utilisons des supports adaptés (chaise, couvertures, sangles, briques, bolsters...) qui permettent une approche personnalisée et l'adaptation de la posture à chacun, quel que soit son niveau de souplesse ou ses difficultés physiques.



Chacun peut donc ainsi profiter des très nombreux bienfaits des différentes postures sur la santé : dynamisme, digestion, circulation, mobilité des articulations, diminution des douleurs, sommeil...

**Dans l'approche du yoga Iyengar, encore plus que dans n'importe quel autre yoga, les limites corporelles de chacun ne sont pas un obstacle à la pratique.**

Il est important pour se sentir bien et pour profiter des bienfaits de la pratique de choisir un cours bien adapté.

Il y a plusieurs cours à Chateauneuf dont un cours de pratique douce, le lundi à 16h30 et un cours pour personnes âgées ou fragiles le mercredi à 11h. Deux pratiquants de plus de 90 ans venaient régulièrement l'an dernier dans ce cours.

**Conclusion : le yoga améliore la souplesse du corps, mais il n'est pas nécessaire d'être souple pour vivre pleinement l'expérience du yoga et en ressentir les bienfaits.**

## Autres idées associées au yoga dans la pensée collective : le yoga relaxe et rend zen...



Il est vrai que le yoga se définit dans les textes traditionnels par « l'arrêt des fluctuations du mental. »

Tout le monde a en tête ces personnes détendues, les yeux fermés en fin de pratique, allongées dans un état d'apaisement et de récupération profonde.

**Les bienfaits du yoga sont nombreux, non seulement pour notre santé physique, mais aussi pour notre stabilité mentale et émotionnelle :**

**la pratique du yoga nous amène loin de l'agitation du mental, capables enfin de nous poser et de nous intérioriser.**

**Le yoga nous apporte des outils précieux : des appuis intérieurs, une confiance en soi, du discernement, un autre regard.**

**Il nous offre un espace intérieur bienveillant, sans compétition ni jugement, à l'écoute de notre propre rythme où nous pouvons simplement éprouver, sans rien prouver.**

Il nous recentre, dans la conscience du moment présent et nous apporte une sensation d'expansion du temps dont nous avons besoin.



Certes, le chemin du yoga nous amène à la détente de l'esprit et au calme du mental, mais ... pas tout de suite !

**La pratique implique aussi un travail postural soutenu et des efforts exigeants aussi bien pour le corps que pour l'esprit.**

**Le yoga est en effet une école de patience et de persévérance**, et de la même façon que le corps détendu ne se ressent avec plaisir qu'après une série d'étirements parfois inconfortables, l'esprit apaisé dans la tranquillité ne se révèle le plus souvent qu'après des agitations émotionnelles diverses allant de la curiosité aux questionnements en passant parfois par l'agacement ou le découragement.



Eva Ruchpaul, une grande dame du yoga de 89 ans, qui a été une des premières femmes yogi d'Europe, explique en des termes simples l'expérience délicate et subtile que nous vivons en pratiquant les asanas à l'écoute de nos limitations physiques et de nos dialogues intérieurs.

« Tout apprenti de yoga normal se trouve aux prises, dans les débuts, avec deux difficultés bien distinctes.

D'abord **les obstacles physiques** : manque de souplesse des muscles, ankylose des articulations; quand il organise son corps dans une posture, une foule de limitations et de difficultés lui deviennent sensibles.

C'est alors que monte vers lui **la seconde vague de difficultés, d'ordre psychique cette fois**: l'agacement devant les inaptitudes mécaniques, l'envie rageuse de forcer l'obstacle brutalement, d'en finir au plus vite avec la douleur, de lâcher enfin la posture.

Ces difficultés, d'ordre psychologique, sont les plus tenaces et les plus difficiles à surmonter, surtout lorsque l'esprit compétition avec soi-même ou avec les autres entre en jeu. (...)

« En ne perdant pas de vue que le yoga est une éducation psycho-somatique, il convient tout d'abord se s'ôter définitivement de l'esprit l'envie de « casser » la difficulté physique, mais plutôt tendre à la considérer comme un obstacle tout à fait normal, à sa place, presque utile.

La douleur physique n'a rien d'incongru, cette douleur physique, elle est à sa place. Il faut la prendre telle qu'elle est, la considérer froidement sans la nier : la volonté est chose trop précieuse pour l'user dans la négation d'une réalité. (...) »

« Pour nous, faire un effort, c'est trop souvent tendre volontairement toutes nos facultés pour vaincre une difficulté, mobiliser toutes nos capacités pour abattre l'obstacle. On dissocie rarement l'effort de la violence et de la rapidité d'exécution.

Dans le Yoga, **on apprend à dissocier la notion d'effort de celle de violence, on apprend à dissocier la notion d'effort de celle de rapidité d'exécution.** On manie son propre corps dans un effort constant, exempt de toute brutalité. (...)

« Ce qui trempe le caractère de l'apprenti, ce n'est pas le fait de se dresser devant la douleur et d'endurer, mais d'éveiller ses facultés, pour lui permettre de choisir parmi ses ressources celles qui le serviront le mieux pour contourner l'obstacle justement évalué. Il apprend ainsi à choisir et à durer (...). »

**Indissociable à l'enjeu physique de conscience corporelle, il est important de prendre conscience de l'enjeu psychique et mental qui est lui aussi au cœur du yoga.**

**Concrètement, il s'agit d'observer à chaque instant au cœur de notre pratique, nos pensées, réactions et nos choix et la qualité de notre mental dans toutes ses variations.**



C'est là que l'on retrouve la notion de souplesse, mais de façon bien plus large que celle de la première approche, purement axée sur les habiletés physiques.

En effet la souplesse a un autre sens, défini comme « **l'aptitude qu'a une personne à s'adapter aux circonstances.** »

Ne parle t-on pas de souplesse d'esprit ?

A propos des choses abstraites, **la souplesse désigne la qualité d'une doctrine, d'une règle, d'une méthode qui n'est pas rigide ni systématique, mais peut se modifier pour se plier à des circonstances et exigences diverses.** « Souplesse d'application d'une réglementation, souplesse d'un emploi du temps. »

**Conclusion : au yoga, la souplesse, c'est aussi une certaine façon d'être et d'agir en fonction des circonstances.**

Chacun est ainsi invité pendant la séance à adapter avec souplesse sa pratique aux circonstances qui sont les siennes :

- en restant le temps qui lui paraît juste pour lui dans chaque posture (même si les autres restent plus longtemps, et même si l'enseignant n'a pas dit de revenir),
- en se sentant libre d'aller chercher le matériel qui lui convient s'il en a besoin,
- en choisissant ou non de faire certaines postures à un moment donnée, ce qui l'amènera à une pratique différente en accord avec son enseignant.



On parle aussi de la souplesse des formes, d'une écriture, d'une mélodie :

**« qualité de ce qui donne une impression d'harmonie, de gracieuse aisance, de liberté. »**

Cette souplesse-là a beaucoup de charme.

Ce sera notre intention pour notre rentrée 2017-2018.