

LE YOGA : UNE TRANSFORMATION

PAR JOEL KRAMER

Un maître de Hatha Yoga Américain explique les problèmes de la pratique quotidienne et offre des conseils pratiques pour persévérer avec plaisir dans le travail du Yoga et sur soi.

Le Yoga, depuis des milliers d'années, sert à ouvrir l'esprit et le corps vers une transformation. Le Yoga est un voyage qui intègre la confrontation à nos limites ainsi que la transcendance de ces limites. C'est une approche psycho-physique de la vie et de la compréhension de soi. Le Yoga s'adapte aux besoins des uns et des autres ainsi qu'aux époques.

Le Yoga agit sur la transformation de l'humain parce qu'il ouvre les blocages physiques et mentaux qui freinent son potentiel et qui limitent sa vie. La transformation est un chemin vers la nouveauté. On pourrait penser qu'une des conséquences de cette transformation profonde serait la perte de ceux qui vous sont chers, voire, vous-même. En fait, la transformation que déclenche le Yoga nous rapproche de notre véritable nature, nous amenant vers une meilleure compréhension de soi et un amour plus sincère. Le Yoga nous affine et nous permet de libérer notre essence véritable. Tel un sculpteur taillant la pierre, lentement, consciencieusement, il en fait jaillir la forme et la beauté.

La pratique du Yoga mène vers des croyances concrètes : c'est un outil thérapeutique puissant qui corrige les problèmes physiques et psychiques. Le Yoga recule le vieillissement, maintient la libido, donne de la force et de la souplesse utile aussi pour d'autres activités sportives, il peut vous rendre plus séduisant physiquement, améliorer votre posture, la peau et la tonicité des muscles, la vitalité et vous apporter la grâce et le bien-être.

A son état pur, le Yoga génère de l'énergie. On pense souvent à l'énergie comme une force mystérieuse qui est là ou non, et hors de contrôle. Mais la pratique du Yoga permet de transformer la qualité de l'énergie, d'en générer davantage et, en augmentant la capacité du corps, de transformer l'énergie. Tout le monde a déjà ressenti différentes qualités énergétiques.

Parfois «dissipé» ou agité -- on choisi trop de directions à la fois. Pourtant, il y a des moments où la qualité énergétique est excellente, apportant une capacité de concentration et un calme intérieur. Le Yoga nous permet de générer de l'énergie et de l'envoyer dans différents endroits ciblés du corps. Ce travail permet de débloquer les blocages physiques et psychologiques donc permet l'augmentation de l'énergie ouvrant vers de nouvelles perspectives. A chaque instant, la qualité de la vie, de votre vie, est directement reliée à l'intérêt que vous y portez. Le Yoga va bien au-delà d'un simple travail d'assouplissement. Le fait d'accomplir des postures difficiles n'est en aucun cas un signe de maîtrise du Yoga. L'essence du Yoga n'est pas l'atteinte d'une posture, mais plutôt, de quelle manière, en conscience vous gérez vos limites -- où qu'elles soient et quelles qu'elles soient. L'important n'est pas la posture en elle-même mais votre approche du Yoga, qui est directement liée à la perception du Yoga par votre conscience.

Il existe différents points de vue sur le Yoga, je les appelle des «casques». Certains voient la posture comme un objectif à atteindre, l'accomplissement de la posture devient un but en soit. D'autres considèrent la posture comme un outil d'exploration et d'ouverture corporelle. Ces points de vue ont une grande influence sur la prise même de la posture.

Si la posture est un but à atteindre, le pratiquant est moins sensible aux messages corporels. Si le pratiquant se concentre sur l'objectif, l'espace entre la réalité du mouvement et là où il souhaite aller peut créer des tensions et bloquer le mouvement. Il y a trop de force ce qui empêche l'ouverture du corps à son propre rythme. Paradoxalement, si la pratique s'oriente sur le processus plutôt que sur la finalité de la posture, l'ouverture du corps se fait naturellement. La lutte peut mener vers la posture, mais la lutte limite et l'ouverture immédiate et l'ouverture ultime dans le Yoga.

Notre appréciation du «progrès» vient d'un conditionnement profond. La progression est agréable et c'est tout à fait normal de le penser. Néanmoins, lorsque le Yoga s'attache à un résultat plutôt qu'à un travail quotidien d'ouverture et d'énergie, le développement est limité. Vous avez certainement constaté des cycles dans votre pratique, lorsque vous êtes absorbé dans la

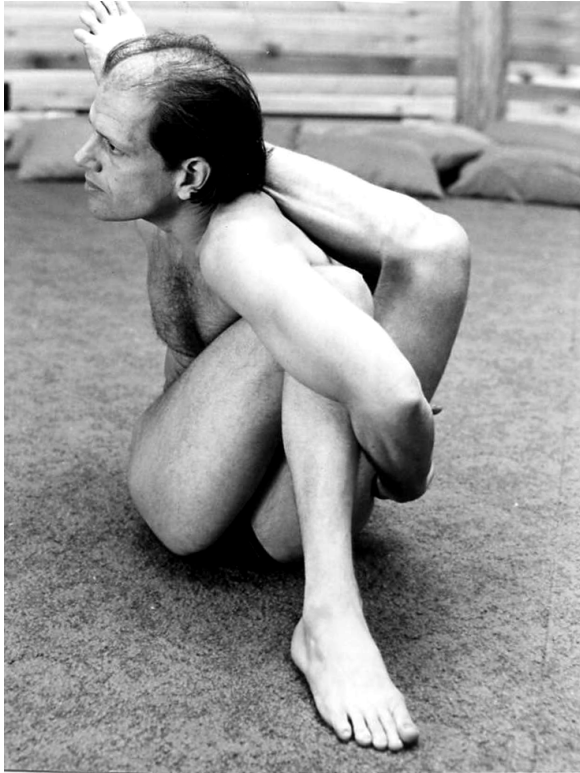
pratique, que vous sortez de cet état, vous y revenez et ainsi de suite. L'une des explications vient d'un besoin d'accomplissement. Lorsque vous sentez un progrès, vous êtes heureux, vous êtes motivé du moment que vous constatez les progressions. Lorsque vous stagnez - ça nous arrive à tous - vous avez besoin de toute l'énergie qui vous a permis de progresser jusqu'ici, juste pour maintenir votre niveau. Si le progrès est votre premier objectif, le manque de résultats mèneront à une perte d'intérêt. Ainsi, vous allez réduire votre pratique ou peut-être l'arrêter jusqu'à ce que le corps se referme et se manifeste. Et vous reprendrez votre pratique pour retrouver le bien-être, et à nouveau, vous allez progresser jusqu'à un certain point pour ensuite stagner.

La qualité de l'esprit dans la pratique du Yoga est d'une grande importance. En fait, la plupart des limites véritables confrontées dans le Yoga sont en pensées et pas dans le corps lui-même. L'être humain pense que c'est l'endurance du corps qui le limite -- que la fatigue est purement physique. Mon expérience démontre que ce n'est pas le corps qui fatigue en premier, mais plutôt l'esprit qui perd sa résistance, l'attention se dissipe et donc l'écoute du corps aussi. On a tendance à être moins attentif au corps, à y faire moins attention ce qui le fatigue. Le Yoga est un équilibre entre le «contrôle» et «l'abandon» -- entre l'effort et la relaxation, entre diriger l'énergie et le lâcher prise pour que ce soit l'énergie qui nous dirige. J'ai identifié deux types de personnalités dans le Yoga. Je les appelle les «pousseurs» et les «sensuels». Les pousseurs s'attachent au contrôle et au progrès -- les sensuels s'attachent au lâcher prise et à la relaxation. Puisque le Yoga signifie l'équilibre, si vous avez une tendance à pousser, vous devez développer le lâcher prise, la relaxation et la sensualité de la posture. Si vous avez une tendance à la relaxation, au lâcher prise, vous devez développer l'effort et le contrôle pour générer l'énergie. L'art du Yoga se réalise dans la concentration sur le souffle et sur sa canalisation dans les différentes parties du corps, c'est aussi l'écoute du corps, son «feedback», et l'abandon là où l'énergie vous amène. Le respect pour la résistance du corps est essentiel et utile dans son ressenti. Conquérir à tout prix la résistance et aller au-delà de la douleur est une autre forme de résistance -- la résistance à vos propres limites, à ce que vous êtes ici et maintenant. Lorsque vous transformez «résister à la résistance» vers «canaliser l'énergie là où sont les limites», le corps s'ouvre en suivant son propre

rythme, sans ou avec peu de résistance. Forcer ses limites c'est créer de nouvelles résistances et de nouvelles tensions alors qu'en fin de compte, l'abandon à la posture vous transporte vers une plus grande profondeur. Le corps vous dicte ses besoins si vous apprenez à l'écouter.

Comprendre le «conditionnement» est un autre aspect dans mon approche au Yoga. Comme l'équilibre dans la pratique se joue entre le contrôle et l'abandon, il existe un jeu entre la transformation et la résistance au changement. Vous ne pouvez pas rester tel que vous êtes : soit vous devenez plus rigide et cristallisé, soit vous brisez les schémas et vous changez. Ces schémas vous définissent -- votre façon de bouger, de vous tenir, vos pensées et même les moments où vous pensez. En vieillissant, les habitudes donnent de la rigidité sur le plan physique et mental. Les fonctions vitales sont moins efficaces et les mouvements du corps se limitent.

Je ne veux pas dire que le conditionnement est un vilain petit canard à bannir, car il a des fonctions importantes dans la vie des gens ainsi que pour l'univers. Le conditionnement et les habitudes qui en découlent font partie d'un processus universel d'individualisation. Les entités individuelles, nous sommes tous des systèmes comportant des mécanismes d'auto-protection qui définissent les frontières en les maintenant intactes. Notre façon d'installer la sécurité dans nos vies comporte des habitudes parfois inconscientes. Certaines de ces habitudes sont nécessaires. Elles sont dangereuses lorsqu'inconsciemment elles dirigent nos vies. La répétition des habitudes se transforme en automatisme, comme une machine ; ces répétitions filtrent le comportement, la relation au présent. Si vos habitudes sont rigides et enfouies dans l'inconscient, le filtre est brumeux et vous ne pouvez pas voir la réalité du présent. Si vous ratez le présent, vous ratez toute la réalité de l'existence.



Variation de la torsion.
(Photo: Mark Wexler)

L'expérience nous conditionne et laisse une marque, une empreinte. La mémoire vit dans les cellules, dans les systèmes du corps, dans le cerveau et dans la pensée elle-même. L'expérience nous apprend et elle nous limite, c'est le paradoxe même de l'expérience. L'expérience ouvre les horizons, et sert aussi de base, de matrice à partir de laquelle la transformation peut avoir lieu. Parallèlement, elle construit des habitudes dans le corps et dans l'esprit qui nous rétrécissent et nous confinent. Par exemple, si vous vous faites une élongation en pratiquant une posture, cette expérience peut vous faire comprendre que trop de force peut naître d'une forme d'égoïsme ou d'inattention. Elle peut aussi créer des habitudes dans le yoga. Vous pouvez consciemment ou inconsciemment éviter l'endroit. Ou, si vous approchez le muscle endolori, la peur de vous faire mal à nouveau se matérialise en tension qui le bloque encore plus. Cette répétition apprend au muscle à se fermer, à se protéger à la douleur anticipée et une habitude se crée.

Les habitudes dans le yoga existent comme dans tout ce qu'on fait régulièrement, mais avoir la conscience des origines de ces habitudes nous évite d'être porté par elles. Pratiquez les postures,

tel un exercice mécanique, transforme votre pratique en une gymnastique, ce qui freine l'aventure et la passion du processus de transformation. La résistance à la pratique est un signe que la pratique est devenue mécanique, une habitude.

“Le feedback-sensitivity” est la capacité d'écoute et de compréhension des messages que le corps nous envoie. Cette sensibilité n'est pas seulement essentielle pour nous éviter des blessures ou pour les guérir, mais elle nous permet d'avoir un meilleur contrôle sur le processus du yoga. Par exemple, si vous voulez savoir si vous pouvez intensifier un mouvement ou au contraire le rétracter, vous devez avoir cette écoute intérieure, le «feedback-sensitivity».

Les aspects physiques

Avant de vous exposer mon approche du yoga physique, je souhaiterai vous expliquer comment le yoga joue sur le bien-être. Les bébés sont très souples ; leurs corps bougent facilement. En vieillissant, le corps se resserre et ce resserrement enrobe les nerfs, les glandes, le système circulatoire, la colonne vertébrale et les systèmes énergétiques. Le corps est moins efficace ; l'énergie diminue, les systèmes ralentissent ou se bloquent. Le corps est moins sensible et moins en phase -- il est terne et enrobé. En conséquent, puisque le mouvement, à tous les niveaux, est une des dimensions de la vie, la qualité même de la vie est ternie.

Le mot «maladie» se définit tel qu'il est écrit, «maladie». Alors que le corps devient moins «à l'aise», il se dégingue. La pratique du yoga maintient les systèmes physiques du corps ouverts et les dynamise, ce qui prévient cette décomposition et donc les maladies. Le yoga a de plus, un grand potentiel guérisseur puisque les postures sont des outils raffinés. Elles nous permettent de rentrer dans les différents systèmes du corps de façon spécifique, les renforçant et les guérissant. Le yoga est aussi une façon de prendre sa santé en main.

De nombreuses personnes ne sont concernées par leur santé que lorsqu'elles sont déjà malades. Elles ne s'intéressent pas ou ne savent pas comment être en contact avec l'état des différents systèmes du corps. La pratique du yoga déclenche l'alarme lorsque le réservoir d'énergie diminue et donne les

moyens pour le remplir. Le pouvoir préventif du yoga se développe lorsqu'on sait que le yoga développe la sensibilité vers l'écoute intérieure pour détecter les avertissements plus tôt. Ceci permet une auto-guérison avant que les maladies s'installent.

Le yoga peut se comparer à une «fontaine de jouvence» parce que sa pratique développe santé et vitalité, termes mal appropriés. Chercher la fontaine de jouvence à tout prix, que ce soit par la magie, la drogue ou d'autres techniques, indique une résistance au vieillissement. Je préfère décrire le yoga comme la «fontaine de la vie». Le vieillissement est inévitable. Le yoga nous permet de l'appréhender avec la conscience de ce qu'elle représente dans sa transformation vers le développement et l'approfondissement qu'apporte la maturité. La résistance au vieillissement est une résistance à la transformation et au développement. Paradoxalement, cette résistance, qui intègre le besoin des vieilles habitudes de vie inappropriées, aggrave le vieillissement tant redouté.

Le yoga nous confronte au processus de vie et de mort qui s'exprime par l'âge. La jeunesse caractérise par l'état d'innocence dans lequel le corps maintient voir augmente son énergie de façon automatique. Il y a ensuite un moment, vers la fin de la vingtaine, début trentaine, lorsque ce processus fait marche arrière, et le corps perd progressivement son énergie. Mais nous pouvons vieillir en augmentant la puissance et l'efficacité de notre énergie. Ça n'arrive pas tout seul. Nous devons, de façon consciente observer les tendances automatiques de fermeture, (d'entropie) dans le corps. Le yoga n'est pas seulement un moyen pour contrer l'entropie de la dégradation du corps, mais nous apporte de nouvelles perspectives vers la maturité, le développement dans l'élégance, la profondeur et la richesse.

La pratique du matin indique notre état la veille. Nous apprenons à remarquer les différences subtiles de souplesse, d'endurance et d'énergie. Le corps a sa propre intelligence. Être à son écoute, être en contact avec cette intelligence est un aspect important du yoga. Cette écoute nous permet d'aligner et de structurer le corps par rapport à ses besoins profonds.

Les techniques du yoga

Le yoga est une base de travail corporel et un art. Il intègre l'apprentissage et le raffinement des techniques. Les professeurs sont utiles parce qu'ils nous permettent de développer ce répertoire, nous permettant d'explorer et de développer notre expression créative du yoga, propre à chacun. La technique permet un travail corporel plus profond et entraîne la concentration et l'attention. Néanmoins, la technique a bien sa propre qualité esthétique, sa beauté -- elle est avant tout un moyen de transformation, non une fin en soi.

L'attention, la concentration

L'essence du yoga vient de l'attention, la concentration -- l'attention au souffle, aux messages du corps, à l'énergie et même à la qualité de l'attention. Au travers les années, je me suis rendu compte que ma technique de yoga est en évolution constante. L'approfondissement de la pratique n'est pas tant la réussite des postures compliquées, mais plutôt une compréhension grandissante de la manière de pratiquer le yoga. La précision technique -- même dans des postures très simples -- plus concentrée, plus excitante, développe une profondeur dans la compréhension même du yoga.

Apprendre le yoga, c'est aimer le yoga et lui donner une place privilégiée dans sa vie. Ça ne veut pas dire l'aimer tout le temps. On peut aimer une personne même si elle nous agace de temps à autre, l'amour résiste aux frustrations intermittentes. Lorsque vous pratiquez le yoga depuis un certain temps et vous n'aimez pas votre pratique, vous devez remettre en question votre méthode. Pendant la posture, êtes vous bien et intéressé par ce que vous êtes en train de faire ? Sinon, votre esprit est ailleurs.

Il se peut que vous enduriez courageusement une posture parce que vous faites ce que vous «devez» faire, ce qui doit «vous faire du bien». Vous luttez peut-être pour atteindre un objectif, une posture finale ou le niveau de souplesse que vous avez atteint hier. Si votre attention, votre intérêt n'est pas dirigé vers l'intérieur du corps, vous n'êtes pas véritablement présent dans votre posture.

L'attention dans le yoga demande un lâcher prise, une forme de relaxation qui s'abandonne au «ce qu'est» de la posture. Vous voici, alerte, concentré

mais pas passif. C'est le corps qui «décide» s'il faut tenir, s'il faut lâcher, s'il faut approfondir et s'il faut sortir de la posture.

Le yoga développe une concentration d'énergie dans des endroits spécifiques. Cette concentration génère l'énergie dans les postures pendant un étirement ou une action de relaxation. Comprendre cette concentration d'énergie avec profondeur et précision est un aspect important du yoga qui n'est pas suffisamment mis en valeur. Le développement de cette conscience n'a rien avoir avec la souplesse, mais plutôt avec la qualité de l'esprit qui ressent les tensions du corps grâce à cette concentration intérieure.

Par «concentration» j'entends l'ouverture progressive de la conscience qui se produit lorsque l'esprit abandonne le contrôle et la direction. «Mise au point» est plus précis que «concentration» mais sous entend le contrôle aussi. Bien que la mise au point et la concentration sont des termes différents, ils sont connectés. C'est la concentration qui nous permet de savoir où nous devons faire la mise au point, et une attention plus intense développe la concentration. C'est encore un exemple de l'opposition du yoga dans le contrôle et le lâcher prise.

Le souffle

Le souffle, le moteur de vie (le «prana», terme traditionnel). Il sert de pont entre l'esprit et le corps dans le yoga, puisqu'il opère de façon automatique, et nous pouvons aussi le contrôler



Le Scorpion (Photo: Jackie Stein)

Le souffle est la base des techniques. Sa maîtrise efficace est une clé vers un yoga plus intense puisqu'il augmente, directement, l'étirement, la puissance, l'endurance et l'équilibre. J'utilise

personnellement une variation «d'ujjayii», une respiration thoracique profonde qui prolonge le souffle par le contrôle de la glotte. L'étirement des poumons vers la glotte sur l'inspire et l'appui sur l'expire nous assiste dans le mouvement des postures, en les intensifiant, tout en ayant un effet de relaxation. Dans toutes les postures qui intègrent une flexion, l'étirement se fait sur l'expire, l'alignement, la tenue ou la relaxation se fait sur l'inspire. Inversement, l'étirement de la cage thoracique, des poumons se fait sur l'inspire et l'alignement et la relaxation de la posture sur l'expire.

Le souffle en lui-même nous permet de comprendre le contrôle et le lâcher prise. Le souffle, plutôt que l'esprit peut guider et contrôler le mouvement et les étirements, le corps s'abandonne plus facilement à la posture. Lorsque le souffle et le corps sont en phase, l'union des deux crée le mouvement, l'énergie circule dans les muscles pour transformer la qualité du yoga. L'usage juste du souffle nous transporte de l'esprit vers le corps pour donner de la grâce et de la sensualité au mouvement, impossible à retrouver lorsque l'esprit domine. Cette utilisation du souffle maintient un état de relaxation et de concentration dans l'ensemble du corps et peut véhiculer l'énergie dans tous les endroits du corps.

Jouer ses limites

Il faut savoir jouer ses limites dans le yoga. Les limites du corps se jouent à tous les niveaux : l'étirement, la puissance, l'endurance et l'équilibre. L'étirement servira à vous exposer ce sujet. Dans chaque posture, quel que soit le moment, il y a des limites «maximum». Ces limites donnent une sensation d'intensité, et précèdent la douleur, mais ne sont pas la douleur. Les limites évoluent de jour en jour, de souffle en souffle. Elles n'avancent pas toujours, elles peuvent aussi régresser. L'abandon aux limites fait partie du yoga. Nous devons nous accorder à ces modifications. Il est clairement plus agréable, psychologiquement d'ouvrir ses limites que de les sentir reculer. Mais savoir reculer lorsque les limites se referment est indispensable, autant que savoir avancer lorsque les limites s'ouvrent.

L'apothéose d'une posture, ou la posture vécue à son extension maximum est un peu comme une drogue. Cette tendance à amener la posture vers ses limites nous déconnecte de l'écoute intérieure

et prévient la durée dans le temps de la posture. La mémoire de ma souplesse d'hier me pousse inconsciemment à retrouver ce même degré de souplesse aujourd'hui. Si je le retrouve, je suis content, si je le surpasse, je suis ravi, et si je n'arrive pas à le retrouver, je suis déçu.

Les postures de yoga intègrent le corps dans son entité, même si elles étirent un ou deux endroits du corps en particulier. En cherchant l'atteinte hâtive de ses limites, on néglige les autres endroits du corps. L'illusion d'un étirement complet remplace la réalité et l'alignement du corps n'est pas respecté, ni son ouverture. L'ouverture des endroits secondaires du corps, avant l'atteinte maximum de l'extension, favorise l'alignement juste, et, au bout du compte, intensifie l'étirement.

Il y a une autre limite, moins évidente, je l'appelle la «première limite» ou la «limite minimum». Cette limite se manifeste lorsqu'on entre dans la posture et que le corps ressent sa première résistance. Rentrer dans une posture se fait avec facilité jusqu'à cette première sensation de blocage, de résistance. C'est la première limite et nous devons la respecter en stoppant le mouvement ici pour nous acclimater, et pour réaligner la posture et prendre conscience du souffle et pour l'approfondir. La concentration se porte sur la sensation qui doit s'estomper, alors, le corps se déplace vers son intensité et trouvera à nouveau une limite. Ce processus se répète jusqu'à l'atteinte de la dernière limite. Et, à ce moment, le corps s'ouvre avec plus d'aisance sans effort ni résistance. Appréhender une posture avec lenteur et concentration dès son démarrage donne une plus grande intensité devant ses dernières limites. La construction de l'endurance se fait en passant du temps sur les premières limites et ensuite, en rentrant doucement vers plus d'intensité, car plus la limite finale s'approche, moins nous avons de l'endurance. La détente surgit si nous restons sur des limites intermédiaires jusqu'à ce que le souffle devienne lent et profond. Ce jeu des limites a l'avantage de structurer les postures, de les aligner pendant toute leur prise, de focaliser la conscience sur l'écoute intérieure pour apporter un plus grand plaisir dans l'intensité, sans douleur et permet d'éviter les blessures. Le jeu des limites nous amène vers la sensualité des postures, dans la qualité des sensations des étirements, et les postures deviennent belles.

La douleur et le feedback

Comprendre la notion entre la douleur et l'intensité est indispensable. La limite qui les différencie est parfois nébuleuse, mais votre état d'esprit sait les définir. La douleur n'est pas uniquement une sensation physique, elle est aussi psychologique car elle intègre un sentiment de gêne -- une sensation désagréable. Si vous évitez la sensation, c'est une douleur. L'intensité sans douleur génère de l'énergie ainsi qu'une qualité sensuelle très agréable à vivre.

La peur et l'ambition brouillent parfois la différence entre douleur et intensité. Si vous avez peur de vous faire mal, les sensations ressenties sont interprétées par des douleurs, donc à éviter, alors que l'ambition prend souvent le dessus sur la douleur pour qu'on la tolère. Si la peur domine une posture, il ne faut pas l'ignorer pour être «courageux» car c'est justement cette lutte qui pourra provoquer la crainte de se faire mal. Nous devons plutôt jouer sur les limites de la peur : nous devons trouver un espace dans la posture qui ne provoque pas la peur, mais où la peur n'est pas loin ; tenir la posture, approfondir le souffle et laisser surgir la relaxation ainsi que l'ouverture du corps. Et ce n'est qu'à ce moment que nous pouvons intensifier la posture. Si vous reconnaissez votre ambition dans une posture, je vous conseille de tenir votre première limite plus longtemps et de cheminer vers les étapes intermédiaires avec douceur. Ce travail vous donnera le feedback sensible du corps pour contrecarrer cette tendance à ignorer les messages du corps.

La douleur n'est pas toujours facile à reconnaître puisqu'elle n'est pas nécessairement tranchante ou intense, et l'intensité n'est pas nécessairement un synonyme de douleur. Si vous cherchez à éviter la sensation, c'est sûrement une douleur. Si vous avez peur, même à des niveaux relativement bas dans l'intensité c'est votre limite, par définition. La peur se dissipe en ouvrant doucement, et non en cherchant à dépasser ses limites psychologiques.

On a tendance à éviter la douleur de diverses façons : on l'endure stoïquement, on attend que la posture se termine, on pense à autre chose ou on sort rapidement de la posture. Ces méthodes servent de feedback pour indiquer la gêne. La douleur entrave la concentration pendant la posture, amplifiant le risque d'accident, un étirement excessif, une déchirure musculaire... Les

blessures dans la pratique surviennent souvent suite à une ambition ou par inattention -- souvent les deux. L'ambition prend de nombreux visages : tenir la posture pendant un temps prescrit, imiter son voisin, vouloir atteindre un étirement passé enfoui dans l'inconscient de la mémoire, ou chercher un état psychique. L'ambition est une caractéristique de la pensée. L'ambition est donc une comparaison. L'ambition ne peut être éliminée par l'effort, car l'effort est ambitieux. En jouant, avec intention, les différentes limites, la conscience quitte l'ambition pour les sensations du corps. Une posture ne doit pas provoquer de douleur. La douleur est une forme de feedback -- si vous ne l'écoutez pas, vous allez vous faire mal. L'inconfort conditionne la pratique de l'individu vers la réticence. Le yoga devient un devoir plutôt qu'un plaisir.

Les lignes d'énergie

Nous avons vu le souffle et les limites dans la pratique, le yoga physique comporte une troisième dimension. Elle canalise l'énergie vers les différents endroits du corps en créant ce que j'appelle des «lignes d'énergie». Ces lignes sont des courants vibratoires qui bougent vers différentes directions pendant les postures. La description des états intérieurs sont des approximations, au mieux. Même le mot «énergie», lorsqu'il sert à décrire un niveau d'activation intérieur, peut être vague. Cependant, nous savons que nous avons un degré plus au moins élevé d'énergie. Si vous êtes concentré, vous remarquerez certaines parties du corps très vivantes, énergétiques, et d'autres plutôt endormies et bloquées. Des courants subtils seront aussi remarqués. Ces manifestations sont tout à fait logiques puisque le corps est doté d'un système hydraulique (circulatoire) et électrique (nerveux).



Variation de Sirsasana

(Photo: Hal Friedman)

Les étirements impliquent les muscles et les tendons dans la majorité des postures. Il y a cependant une autre forme d'étirement que j'appelle «l'étirement des nerfs». En sollicitant les muscles qui étirent les nerfs, un courant d'énergie se produit plutôt qu'un étirement musculaire. Vous devez créer un courant dans le nerf et vous concentrer dessus pour le ressentir et l'intensifier. Son intensité se contrôle avec les muscles, la sensation est vibratoire et vers l'extérieur. Par exemple, en tenant le bras parallèle au sol et en l'étirant vers l'extérieur, une ligne d'énergie interne se produit. La vibration commence dans l'épaule et passe dans le bras jusqu'aux doigts. Chaque posture a sa propre ligne d'énergie qui se développe étape par étape. Ses lignes se complètent et oeuvrent ensemble pour intégrer le corps dans son entité.

Ces lignes d'énergie ont un effet sur votre pratique :

1. elles augmentent l'énergie dans la posture,
2. elles tonifient et relaxent le système nerveux,
3. elles préviennent les blessures liées à un étirement musculaire excessif,
4. elles augmentent la puissance et l'endurance des postures et,
5. elles alignent la posture de l'intérieur.

La conscience de l'alignement de la posture est importante ; cependant, nous sommes nombreux à compter sur des méthodes extérieures pour s'aligner : une tierce personne par exemple, qui, on l'espère, comprend l'art précis de l'alignement, ou l'imitation d'une posture en cherchant un idéal extérieur. Ces méthodes extérieures peuvent servir, cependant, à mon avis, l'alignement intérieur doit d'abord se révéler, grâce à l'intelligence propre du corps, preuve que la posture est bien intégrée.

Dans Trikonasana, les flèches de l'illustration dans le premier dessin montrent la direction des cinq courants d'énergie. En renforçant ces courants, le corps s'aligne de lui-même de l'intérieur. Lorsque l'alignement de la posture est juste, les courants d'énergie circulent librement. On le ressent. Ces lignes d'énergie franchissent les blocages dans le corps sans «forcer» la posture et au bout du compte, l'étirement est plus intense.

Si dans Trikonasana, vous vous concentrez sur une ligne, de l'épaule vers le bras soulevé jusqu'aux

bout des doigts, la cage thoracique s'ouvre et le bassin s'aligne. La jambe arrière bouge à partir du bassin en descendant la jambe de l'intérieur vers l'extérieur du pied, en soulevant la voûte plantaire. Cette ligne aligne aussi le bassin et libère la hanche. La jambe avant bouge depuis le fessier, descend vers le pied et la rotule s'aligne au bassin. La ligne monte la colonne vertébrale vers l'extérieur et l'allonge pour créer de l'espace dans lequel elle peut bouger. Ces actions débloquent la hanche et travaillent en opposition avec la jambe arrière. La cinquième ligne, de l'épaule vers le bout des doigts du bras au sol, maintient les épaules sur le même plan que le bassin, tout en donnant de la profondeur à la posture.

Ces lignes emportent l'énergie vers cinq directions et établissent plusieurs oppositions musculaires. L'utilisation des groupes musculaires en opposition permet de dissocier et de séparer les différentes parties du corps (et dans d'autres postures, même les vertèbres) ce qui crée le contrôle, l'étirement, l'énergie et le relâchement. C'est la maîtrise de ces lignes d'énergie qui rend ces sensations possibles.

Dans le schéma n° 2, l'étirement est moins important que dans le schéma n° 1. Imaginons que c'est l'espace de la première résistance -- la première limite. En approfondissant le souffle et en augmentant en toute conscience les cinq lignes dans la posture, vous faites ce que j'appelle, «l'étirement dans la posture» ou «l'étirement des nerfs», un profond étirement. Le corps est aligné pendant la posture, la résistance initiale est relâchée et vous rentrez plus profondément dans le corps.

Leviers

Il y a trois types de leviers ou «forces» qui aident le mouvement musculaire :

1. les leviers extérieurs (sol, mur, autres objets),
 2. leviers corps à corps (une partie du corps bouge une autre partie du corps), et
 3. les leviers internes (les muscles servent eux-mêmes de leviers sans aide extérieure).
- Les leviers extérieurs sont les plus évidents et les leviers intérieurs sont les plus difficiles à cerner. Cependant, il est important d'exploiter les leviers intérieurs autant que possible, car c'est grâce à eux que nous apprenons à bouger de l'intérieur. Ces leviers développent la sensibilité dans les tissus et nous donnent le contrôle indispensable pour

approfondir le yoga. Il est plus facile de provoquer une blessure en utilisant des leviers extérieurs puisque la force vient de l'extérieur. Les leviers corps à corps exploitent aussi la force de l'extérieur mais nous sommes plus sensibles à ces sensations. On se blesse rarement avec les leviers intérieurs puisqu'il est plus difficile de dépasser ses limites de l'intérieur. Tous les leviers internes font partie des lignes énergétiques pour bien fonctionner. (Cependant, toutes les lignes d'énergies ne sont pas des leviers internes.) L'exploitation de ces leviers ouvre de nouvelles dimensions dans la pratique du yoga.

Comprendre la posture

Il est plus important de comprendre la posture en elle-même plutôt que de chercher à atteindre la posture finale. Quand l'attention, la concentration et les limites, les leviers et les lignes d'énergie se lient entre eux et ne deviennent qu'un, alors nous comprenons vraiment la posture. La compréhension d'une posture n'est pas seulement son placement. La véritable compréhension vient lorsque les muscles et les nerfs, voire les cellules « comprennent » le fonctionnement de la posture.

Nous pouvons utiliser le souffle de nombreuses façons, en l'intégrant dans les limites, les lignes d'énergie, l'alignement et les leviers, ensemble ou séparément. Par exemple, approfondir et étirer le souffle dans les premières limites ; lorsque le souffle devient régulier, transférer la concentration sur la création d'une nouvelle ligne d'énergie.

Lorsque le souffle est bien maîtrisé par le corps, on peut rajouter une deuxième ligne d'énergie. Il est possible de lâcher une ligne d'énergie pour en créer une autre. Il est possible d'approcher la posture d'une manière plus technique et plus difficile en intensifiant doucement toutes les lignes d'énergie simultanément en utilisant le souffle pour contrôler l'intensité. Les lignes d'énergie apportent ce que j'appelle une relaxation musculaire dynamique, car même si les nerfs génèrent un courant énergétique, les muscles se relâchent pour un plus grand étirement. Une fois que nous comprenons la posture et que nous pouvons suivre l'énergie du corps, ce que nous pensons être une posture finale se prolonge sur un plus grand étirement ou de nouvelles variations.

La résistance

La transformation, le changement, grandir, actualiser son potentiel -- ces idéaux sont la quête de tous les yogis. Cependant, la résistance freine souvent le chemin de la réalisation. En yoga, les résistances sont dans les tissus, la pratique, les changements d'habitudes et face aux changements liés aux styles de vie -- tous sont truffés de résistances pour freiner ce chemin. Je serais ravi de pouvoir vous dire que dans ma longue carrière de yogi et dans mes nombreuses activités orientées sur la réalisation j'ai franchi les obstacles de la résistance, mais ce n'est pas le cas. Je ne pense pas que nous puissions vaincre tous les obstacles cependant, ce n'est pas nécessairement un grave problème. On peut exploiter un obstacle de la même façon qu'un professeur, car la résistance nous indique nos habitudes et nos attachements. Les résistances nous montrent aussi nos blocages et nos protections. Pour approfondir ce sujet, nous allons orienter cette discussion sur les aspects psychologiques du yoga.

Il est évident que l'esprit et le corps ont un effet l'un sur l'autre. Les tensions psychologiques se logent dans les muscles : sous l'effet du stress, les muscles se crispent et l'énergie se bloque. Le corps devient un dépôt pour l'inconscient et accumulent en lui des années de tensions ; il s'entraîne à fermer les endroits physiques qui ont un effet sur les émotions. S'il y a des tensions dans le thorax par exemple, les émotions profondes sont plus difficiles à ressentir. En ouvrant le thorax, la puissance des émotions peut nous mettre mal à l'aise et surgit une résistance d'ouverture.

Nos limites dans le yoga sont beaucoup moins dans le corps que dans le mental, nos attitudes et nos habitudes. La résistance dans les postures vient aussi bien de l'esprit que du corps. La résistance du mental prend diverses formes -- l'oubli, les prétextes, la paresse, et même la maladie et les blessures. C'est en minimisant les résistances du mental que nous arrivons à vaincre, peu à peu, les résistances physiques. En approfondissant le Hatha Yoga, le besoin de connaître la nature de l'esprit devient de plus en plus important.

Les êtres humains s'identifient à l'esprit, en l'appelant « nous-mêmes ». Sans s'en rendre compte, ce n'est qu'un des fonctionnements d'un

être humain. L'importance de l'esprit ou du mental est immense, et son pouvoir l'est aussi, à tel point qu'il a tendance à dominer tous les autres systèmes qui ont leur propre intelligence, en les ignorant. Le corps peut nous dire qu'il n'a pas faim, mais nous mangeons quand même, ou bien quand on est fatigué, on avance quand même. Alors que le yoga nous sensibilise à l'intelligence des tissus, c'est le mental qui interprète. L'interprétation du mental a une relation directe à sa nature et à son expérience (le conditionnement). Nous ne voyons pas le mental structuré et conditionné puisque l'esprit est comme une lentille au travers laquelle on se voit ainsi que la vie en général -- une donnée que nous questionnons pas ou peu. Cependant, les principes pour connaître l'esprit existent tel les principes pour connaître le fonctionnement du corps. Les comprendre permet d'ouvrir l'esprit et le corps vers des possibilités jusqu'alors inimaginables. Voici une clé vers la transformation.

La résistance révèle la nature de l'esprit, car ce contre quoi nous résistons est souvent ce que l'on souhaite atteindre. Pourquoi est-ce que je pratique le Yoga ? Quel est le moteur de ma pratique ? La peur ? L'âge ? La mort ? La perte d'énergie ? Quelle part de ma pratique est motivée par mon ambition -- vers l'accomplissement, vers des états supérieurs de conscience, vers la jeunesse, la santé ? Bien entendu, nous sommes tous concernés par des peurs et des ambitions qui nous dirigent vers le yoga. Le problème ne vient pas du fait de les avoir mais plutôt qu'elles dominent notre pratique, de façon inconsciente. Quand ce phénomène se produit, la conscience s'oriente vers le passé ou vers l'avenir pour perdre contact avec la vie même du yoga : la sensation des muscles, l'énergie qui se génère, les changements subtils qui demandent toute notre attention. Si nous prenons conscience que les raisons derrière la peur et l'ambition peuvent limiter notre pratique, on ne les élimine pas, néanmoins, c'est ce qui nous permet de les mettre de côté pendant la pratique, pour un yoga moins mécanique, une attention et une présence plus accrue.

Les habitudes

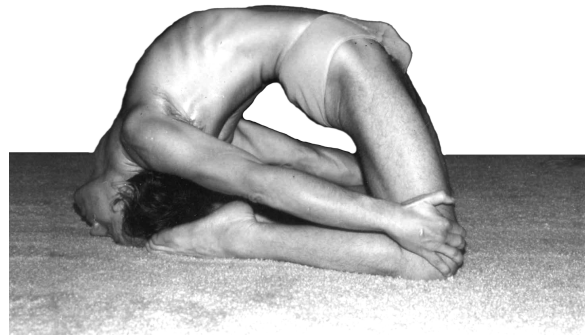
On se fait du mal, pourquoi ? Posez-vous la question. Non, « Comment s'arrêter ? » mais, « Pourquoi est-ce qu'on fait ces choses là ? » On peut aussi la poser autrement, « D'où vient l'autodestruction ? » On pense vouloir plus d'énergie, mais si nous observons avec attention et

sincérité, on se rend compte que cette énergie est sous notre contrôle et bien gardée. S'il y a un réel manque d'énergie, le tissu de la vie s'écroule. Un minimum d'énergie est nécessaire. S'il y a trop d'énergie, une hypothèse moins évidente, elle peut nous sortir de nos habitudes donc de la sécurité et les plaisirs qui vont avec. Tout activité a besoin d'un certain niveau d'énergie -- certaines moins que d'autres. Par exemple, nous nous sentons agité face à la télévision quand notre niveau d'énergie est trop élevé. Et si, quel que soit la raison, vous êtes attaché à la télévision, vous allez peut-être trop manger pour que ce taux d'énergie baisse. C'est un contrôle inconscient et destructeur dans le but de se faire «plaisir». Une bonne pratique de yoga augmente l'énergie et tranche de nos habitudes, physiques et mentales, alors que les habitudes, de par leur nature, résistent au changement.

Les mauvaises habitudes servent à obtenir des satisfactions immédiates, elles sont une forme de résistance au changement. Cette forme de conditionnement est très puissante. Le goût des nourritures, par exemple, est une source de satisfaction immédiate. La puissance du goût gouverne nos habitudes alimentaires en nous détournant du but initial, celui de se nourrir. La sensation du «non-contrôle» où la tentation qui prend le dessus est un signe de dépendance psychologique ou physique avec des mécanismes responsables de ces automatismes. Bien que l'on sache que le plaisir ne vaut pas la douleur qu'elle cause, y résister reste difficile. L'autodestruction cherche les plaisirs immédiats entre autres, même si la douleur s'ensuit. La résistance à la pratique du yoga vient en partie et de façon inconsciente, de cette volonté de garder la dépendance au plaisir. La pratique dans la conscience permet de se détacher de ses habitudes et de ses dépendances.

Lorsqu'on comprend l'importance de la conscience dans la pratique du yoga, on comprend mieux pourquoi la compréhension de cette conscience est essentielle. Alors que le conditionnement du corps rétrécit les mouvements, les habitudes au niveau de la conscience rétrécissent l'esprit. Au-delà d'un attachement à des croyances, la perception d'un esprit borné est très limitée, ses réactions émotionnelles aussi, ainsi que son sens de l'empathie. L'esprit rigide contracte les mouvements du mental et limite donc l'étendue des possibilités dans sa vie. Les croyances, les valeurs, le conditionnement quotidien et même les

envies qui existent dans la pensée conditionnent notre image : celle qu'on se donne, ainsi que notre imagination et nos actions. Dans la pratique physique du yoga, la confrontation aux limites du corps, aux blocages et à son conditionnement ouvrent le pratiquant pour le transformer. Ainsi, en apprenant à connaître son esprit, son fonctionnement et l'identification de ses limites psychologiques, l'esprit s'ouvre et la conscience s'amplifie littéralement.



Laghuvajrasana
(Photo: Jackie Stein)

Quels sont les effets de la mémoire, des attentes et de la gratification immédiate sur la pratique ? Qu'avez-vous comme pensées pendant votre pratique ? Est-ce que vous pensez à d'autres postures pendant que vous êtes dans une posture ? Est-ce que vous cherchez à expédier celles que vous n'aimez pas pour atteindre celles que vous aimez ? Est-ce que votre mental se balade dans une myriade de pensées ? Contemplez-vous votre prochaine posture, le temps qu'il vous reste ou ce que vous allez faire après votre pratique ? Ce sont des pensées qui peuvent surgir pendant la pratique. Et naturellement, elles ont une influence sur les postures ainsi que sur l'énergie qu'on génère.

Le yoga va main dans la main avec la volonté de grandir. Pour être honnête, avouons qu'on entend par «grandir» le maintien et l'accumulation de ce qui nous fait plaisir, en soi et dans la vie, et l'élimination de ce qu'on n'aime pas. La véritable maturité et la transformation nous éloignent non seulement de ce que l'on n'aime pas, mais aussi des plaisirs et des habitudes auxquelles nous sommes attachés. On ne sait pas où cette évolution nous mènera. La véritable évolution n'est pas prévisible. Nos habitudes changent, mais aussi nos

goûts, même ceux que l'on pense apprécier peuvent évoluer.

Les pratiquants ont tendance à se poser la question suivante : « Si je fais du yoga est-ce que je dois cesser la viande et le vin ? » La peur d'arrêter ou de perdre certains plaisirs (quels qu'ils soient) peut déclencher la volonté de garder ces habitudes coûte que coûte, limitant l'évolution du pratiquant. Nombre de plaisirs et d'habitudes définissent la vie et donc la personnalité d'une personne. Le «vieux» est confortable. Même les problèmes et les complexes sont une forme de sécurité contre le changement. Pourtant, certaines habitudes, certains plaisirs ne conviennent qu'à des moments spécifiques de la vie et on doit s'en débarrasser. On peut en garder quelques uns en les modifiant et d'autres, en conscience resteront toute la vie. Il n'y a pas de formule magique pour vous dire de faire ou de ne pas faire quelque chose. Le yoga nous rend sensibles à la vie et cette sensibilité nous permet de distinguer ce qui est bon pour nous.

Dans le processus du yoga, les habitudes et certains « états d'être » disparaissent ou se modifient d'eux-mêmes. La résistance se manifeste face au détachement de ces plaisirs et l'intelligence est certes nécessaire pour se libérer des choses de la vie dont on a le plus besoin. Mais, grâce au yoga, l'énergie et la conscience que nous développons nous ouvrent les yeux sur ce qui nous convient pour notre bien-être. La pratique quotidienne du yoga nous envoie des messages difficiles à ignorer.

Nous sommes tous tiraillés entre le développement de soi et la dépendance à la sécurité. Un peu de sécurité peut servir de socle mais trop de sécurité empêche le développement et ternit la vie en chassant l'inconnu. Le yoga est remarquable aussi puisqu'il mène vers l'ouverture en soutenant cette évolution avec la force physique et psychique qu'il développe pour intégrer ces changements. Savoir qu'on peut réagir à tous les défis de la vie est une forme de sécurité complètement différente.

Compétition et comparaison

Avez-vous remarqué le temps que nous consacrons aux pensées ? Les pensées sont parfois mécaniques et répétitives. Nous pouvons comparer les schémas de la pensée à des cassettes, je les appelle « les cassettes mentales ». Elles sont très utiles, par

exemple, certaines cassettes mentales réduisent les tensions, d'autres transforment la colère en douleur ou la douleur en colère (selon nos habitudes). Il y en a beaucoup qui évaluent et jugent. Passez-vous du temps à vous sentir « mieux que » ou « moins bien que » ? Quelles sont les pensées qui génèrent ces sensations ? Nous nous servons de notre mental pour contrôler nos états d'être, tant bien que mal. Le fait de contrôler nos émotions nous soulage ou nous apporte une gratification immédiate, mais avec le temps, ce contrôle pose des problèmes sévères. Par exemple, si quelque chose chez vous me rend envieux, à long terme et si je pense que l'état d'envie est négatif, ou sert d'indication pour me dire que je ne suis pas évolué, je refoulerai ce sentiment avec la pensée. Je vais me convaincre consciemment de ne pas sentir cette émotion, ou je ferai semblant de ne pas du tout la sentir pour l'enfouir dans les profondeurs des tissus de mon corps, d'où la naissance des tensions.

On dit que le yoga est hors compétition. C'est vrai dans l'absolu, mais cela ne veut pas dire que le yoga l'est toujours. En intensifiant sa pratique, la compétition du mental mérite notre observation, car si cet aspect est laissé pour compte, la concurrence deviendra un automatisme pour prendre le dessus de la pratique, à notre insu. Vous pouvez soit vous mobiliser vers un résultat, pour au bout du compte, vous blesser, soit vous cherchez à contenir ce besoin de compétition qui vous enferme dans la comparaison et donc dans un apprentissage limité. Si vous appartenez à un système de valeurs qui juge la compétition de façon négative, il sera plus difficile pour vous de l'identifier en vous le moment venu. La connaissance de soi sera entravée, vous vous renfermerez sur vous-même et vous vous contracterez.

On découvre les racines de la concurrence dans la comparaison, la base de la pensée. La notion même de « progrès » implique une comparaison. On peut dire qu'on est compétitif avec soi-même, sans l'être avec les autres. C'est une semi-vérité ; on doit se rendre compte que l'auto concurrence va main dans la main avec la compétition avec les autres. Les critères d'excellence, le progrès n'existent pas seuls, mais dans un contexte qui comporte l'action des autres.

La comparaison est un outil pratique et nécessaire. Les comparaisons quotidiennes servent de base de réactivité, de «feedback». La pratique du yoga

quotidienne est un moyen direct pour mesurer votre attitude vis-à-vis de vous-même la journée d'avant, et pour évaluer les tendances à long terme. Le régime, les émotions, les conflits, le stress et les relations ont un effet sur vous et sur votre yoga. Ces aspects de la vie servent d'indicateurs, de feedback pour vous faire comprendre l'interaction des choses. Ce genre de lecture se base sur la comparaison.

La volonté de progresser est une forme de compétition avec soi -- vouloir être aussi bon ou mieux qu'hier ou que l'année dernière. Aussi, se comparer aux autres est inévitable. La comparaison et son extension, la compétition, ne s'éliminent pas avec un effort, aussi grand soit-il. Tendre vers la non-compétition est aussi une forme de compétition avec soi-même ou avec les autres pour mesurer le degré de non-compétition que vous aurez atteint. Si vous pensez réussir, (et le mental peut nous convaincre de tout), vous vous sentirez peut-être supérieur aux autres, et vous serez à nouveau dans la compétition. L'état de méditation, qui est essentiel dans l'attention portée dans le yoga, transcende la compétition, sans conflits, mais en l'observant comme un indicateur, un feedback, et pour voir ses limites et ses dangers.

La comparaison est indispensable pour percevoir le changement, mais je peux subtilement entrer en compétition -- avec moi-même, ou avec les autres -- pour voir à quel point et à quelle vitesse je me transforme. De cette façon, l'idée même d'une transformation peut devenir un nouvel objectif à réaliser. La transformation est un chemin qui ne s'arrête jamais et que nous devons vivre, nous ne pouvons l'attraper ou le posséder -- on ne peut qu'y participer.

Evolution

Le yoga, dans son absolu, cherche la réponse à une question intemporelle, « Qui suis-je ? ». Cette recherche intérieure très profonde nous donne non seulement des réponses sur l'individu en lui-même, mais aussi comme partie intégrante de la création. Lorsque les parties de l'entité communiquent, les frontières des différences tombent, la véritable communication, la communion, se réalise.

Le mouvement est au cœur de l'énergie, la relation, le développement -- le mouvement est au cœur de

la vie. L'évolution s'exprime par le mouvement dans l'univers. On peut imaginer l'évolution par le mouvement des formes vers des formes plus complexes et adaptables. Cependant, ce n'est que la partie extérieure de la forme, la surface de l'évolution qui permet le mouvement le plus simple : l'évolution de la conscience.

La maturation et l'évolution se produisent lorsque le spectre de la conscience s'ouvre, pouvant intégrer la globalité.

Le yoga ouvre et bouge la fibre même de l'être, il ouvre la conscience vers une communication profonde. Cette auto-transformation élargit le rapport à la vie et la participation consciente dans son évolution. En dernière analyse, ces deux éléments sont un.

Vous pouvez contacter Joel Kramer et Diana Alstad à l'adresse suivante info@joeldiana.com

www.JoelDiana.com

The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power Par Joel Kramer et Diana Alstad
(North Atlantic Books – traduit en allemand et russe)

The Passionate Mind Par Joel Kramer
(North Atlantic Books)