

# INFUSIONS POSTURALES

## La folle du logis

Quelques élèves cherchent via la pratique du yoga à remédier à l'un ou l'autre problème de santé comme le mal de dos, la mauvaise digestion ou encore des troubles respiratoires chroniques. Mais nous pensons que la majorité des pratiquants cherchent à calmer la «folle du logis» qui parfois ou souvent ne nous laisse pas de répit.

Et ces derniers ont raison. Etirements posturaux, respirations, relaxations, »mudras», «bandhas», tout l'arsenal du hatha yoga savamment dosé et épicié par le professeur et voilà que le «cinéma intérieur» s'arrête pour quelque temps. On voit des élèves paisibles quitter le cours de yoga, le contentement se lit sur leur visage. La séance a atteint son but; le mental est calme. Peut être seulement pour quelques heures ou quelques jours, peu importe, cela a marché et au moins si cela ne dure pas éternellement, on a la recette, avec ou sans professeur. Savoir qu'il y a une solution à un problème est réconfortant. La vie actuelle sollicite à fond la caisse nos structures mentales. On ne va pas miser sur la société pour qu'elle diminue le rythme qu'elle nous impose, alors, si il y a une solution intérieure, tant mieux.

Si l'on se penche un peu sur les textes traditionnels du yoga, on est sur-

pris de remarquer que ce qui est un objectif à atteindre pour nous, est un pré-requis pour les yogis. En effet, avant de commencer les pratiques intérieures du yoga, il est nécessaire que le mental de l'élève (et du professeur également, mais cela devrait aller de soi) soient paisibles. Nous allons expliquer pourquoi dans les chapitres suivants.



## Le mental est comme un lac

Le mental est souvent comparé à une étendue d'eau: étang, lac, océan. Ces eaux peuvent être calmes ou agitées. L'agitation peut venir de l'intérieur: courants sous-marins, bancs de poissons ou de l'extérieur: chute d'objets, bourrasques, pluies.

De notre côté, nous pouvons aussi être agités suite à des circonstances externes: bruits, rencontre inopportune, accident,..... ou à des circonstances internes: émotions négatives ou positives, souvenir, réflexion, pas-

sion,... Le calme survient lorsqu'il n'y a plus d'agitation provenant de l'extérieur et de l'intérieur.

Que peut-on faire avec un mental calme? Le laisser comme cela? Ma foi, cela peut sembler plaisant et même reposant pour quelque temps. Mais c'est peut être hors de propos pour nous qui sommes engagés dans la société. Il y a probablement mieux à faire: cet état de grand calme mental peut devenir le creuset d'un processus cognitif élaboré.

Calme mental et bouillon de culture cognitive sont apparemment contradictoires. Nous nous trouvons d'emblée devant une première difficulté: comment garder le mental très calme en y injectant quelque chose? Comment lancer un bateau à la mer sans que celui-ci ne crée des vagues? Et pourtant, c'est de cela qu'il s'agira. Nous allons essayer de placer un objet, , une pensée, une vertu voire une posture à la surface immobile du mental en le perturbant le moins possible. Au début de la pratique, il vaut mieux lancer de petits bateaux, légers, fins, comme s'ils étaient faits de papier à cigarette. Se concentrer sur un objet mais sans créer d'idées par rapport à l'objet, voilà l'astuce. Le mental est totalement réceptif, vide de tout jugement, vide de toute connaissance antérieure. Dur dur...

### L'exercice postural

Prenons un exemple qui nous est pro-

che, celui d'une posture de yoga. Il y a bien sûr intérêt à choisir une posture simple pour commencer. Si la posture est difficilement réalisable par l'élève, il y a des chances que son mental s'agite et renâcle à l'accueil neutre de la posture.

L'élève est détendu, couché sur le dos ou en position assise confortable. Il laisse défiler les pensées jusqu'au moment où des plages vides se forment de plus en plus nombreuses à l'intérieur de sa tête. Si une pensée s'accroche et se fait tenace, une solution est de lui donner rendez-vous après la séance ou plus tard (bien veiller à être présent à ce rendez-vous sous peine de revoir surgir cette pensée n'importe où et n'importe quand). Cet état de sérénité mentale peut arriver relativement facilement si on le désire profondément. Des outils classiques sont disponibles: l'observation de la respiration et l'observation des sensations corporelles. On remarque que ces deux outils sont presque systématiquement employés dans les cours de yoga principalement au début.

On en arrive à l'opération délicate d'introduire juste le nom ou l'image de la posture dans la sphère mentale sans perturber cette dernière. Le niveau débutant ou avancé de l'élève se juge ici. Avec quelle facilité vais-je vider mon mental? Avec quelle dextérité, souplesse et finesse vais-je introduire la posture dans ce mental dépouillé de tout?

Ensuite seulement, vient l'exécution, en toute réceptivité, en grande vigi-

lance. A partir de ce qui précède, on peut mieux comprendre les caractéristiques posturales de lenteur, d'immobilité, de présence à notre souffle. Quelque chose nous souffle des infos qui viennent de loin, mais pas de notre raison. Nous voyons qu'avant de «prendre» la posture, il y a un pré requis mental, toute une préparation, préparation à l'équanimité. On ne se jette pas dans une posture, mais cela, vous le saviez.

Le mental du yogi va être infusé par la posture ou par l'objet et à son tour, cette infusion sera absorbée par le corps qui se nourrira ainsi de l'objet médité, de la posture méditée. Méditation qui prend le sens de «devenir» l'objet ou la posture.



### La méditation dans les yoga sutra

Plusieurs aphorismes des yoga sutra décrivent avec une sobriété déconcertante les étapes de ces infusions. Les indications sont bonnes mais sommaires (cela est probablement

voulu).

C'est comme si, partant de votre village pour vous rendre à Istanbul, on vous disait de prendre la direction de Munich, puis de Zagreb et puis de Thessalonique. C'est tout à fait juste, mais comment faire pour sortir du village vers Munich? La plupart des gens de votre village ignorant la localisation de Munich. Dans le premier aphorisme où il nous entretient de la méditation, Patanjali nous envoie à Munich. Il nous dit de méditer et de réfléchir en même temps. (Vitarka = raisonnement). Comment concilier les deux? Nous avons déjà mentionné et étudié cet aphorisme (I,17) dans le N° 58 de l'Echo.

Si je réfléchis, dans le sens habituel du terme, je mets en route les vagues mentales et ma méditation n'en mène pas large.

Néanmoins, cette étape est importante, C'est celle du bon sens. Je suis à l'écoute du bon sens intérieur. Je fais abstraction de mes connaissances habituelles (mémoire, imagination, savoir juste ou faux) et tout en me concentrant sur l'objet de ma méditation, je garde mon mental vide. J'écoute, je suis très réceptif à la logique de l'objet, à ses lois naturelles telles qu'elles sont étudiées par les scientifiques. D'une certaine manière, ces derniers «méditent» en se concentrant sur les lois physico-chimiques de ce qu'ils observent. Si l'objet est une posture, j'observe comment la posture va s'adapter à ma morphologie. Le rôle de l'enseignant

va simplement donner des pistes d'observation, de réceptivité. Je fais appel à mon guide intérieur en tant que technicien. Comme si quelqu'un plein de bon sens, plein de logique, de rationalité me soufflait intérieurement comment prendre la posture. Cela demande à la fois abandon de soi et confiance en soi. Ce n'est pas ma logique qui me parle, je l'ai mise entre parenthèses, mais la logique de la posture qui traverse un mental très neutre. Au terme de cette étape, quelques «eurêka» vont peut-être fuser dans les salles de yoga sous forme de : «c'est évident et pourtant je n'y avais pas pensé». Avec cet état d'esprit qui contient déjà une sorte d'émerveillement, nous sommes sur la bonne voie. Nous redécouvrons de l'intérieur la rationalité. Et certains apprentis yogis qui veulent voler vite très haut spirituellement en ont parfois bien besoin. C'est une forme d'enracinement, d'aisance par rapport au monde matériel qui nous entoure. Le niveau subtil, au-delà de ce qui est visible se dévoilera ensuite en pure réceptivité intérieure: compréhension de la trame qui relie le vivant. C'est le sens de «Vichara» du même aphorisme I.17.

Une des conséquences directe de cette manière de travailler est la sensation de fraîcheur et de légèreté suite à l'exécution d'une posture ou d'une séance. On ne se sent pas fatigué. Je n'ai pas dirigé (parfois malencontreusement) les postures, j'ai laissé ces dernières me faire, prendre possession de mon corps et lui indiquer

les meilleurs moyens de s'équilibrer. Vu sous cet angle, on remarque que l'on tient les postures beaucoup plus longtemps et sans fatigue.

Les processus, les techniques du yoga peuvent s'adapter à tout objet, à toute qualité ou vertu. Elles deviennent alors des vecteurs de transformation individuelle basée sur un mental calme et une concentration intense. Deux mots importants utilisés succinctement dans les yoga sutra: Vairagya (détachement par rapport à notre volonté propre) et Abhyasa (focalisation intense) peuvent se décliner de multiples manières. Nous pouvons laisser infuser en nous toute qualité ou vertu qui organiseront parfaitement notre corps, notre mental et nos actions.

L'esprit est tout puissant et le mental dans ses aspects les plus purs peut devenir un interprète particulièrement efficace de l'esprit. Cela nous remet en mémoire quelques paroles bien connues du discours d'investiture de Mandela :»Notre peur la plus profonde est que nous soyons puissants au delà de toute limite». «Qui suis-je moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux? En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être?»

Nous n'avons pas fini de découvrir les richesses de la psychologie du yoga et de les mettre en pratique pour le bonheur de tout un chacun.

Thierry Van Brabant