

Le Yoga, un chemin de Vie.

Le Yoga est une pratique plus que millénaire. Le Yoga travaille tous les niveaux de l'être. Il a été codifié en huit étapes. Celles-ci ne sont pas vraiment linéaires, mais l'intensité de la pratique d'une de ces étapes facilite grandement l'apprentissage du niveau suivant. Le Yoga est vraiment un chemin de vie. Ceux d'entre nous qui s'engagent dans l'approfondissement de cette étude, savent, s'ils veulent rester en vérité avec eux-mêmes, que l'affinement de leur conscience de vie, de l'Univers, va les amener à voir la Vie, le Monde, les Êtres autrement. Et si nous souhaitons rester dans l'unité, dans la cohérence avec nous-mêmes, nous allons entrer dans une attention totalement différente de la vie.

Les deux premiers niveaux du Yoga sont *yama* et *niyama* : ce sont des principes, de vie personnelle, et de vie en groupe. Avant même d'entrer dans une pratique de postures, le Yoga nous demande cette conscience. Par exemple, lisons des instructions et apprenons à les respecter, c'est une façon de respecter la personne qui nous les demande. Si elle le fait, c'est que son travail en sera facilité. Ne nous permettons pas de juger qu'après tout cela revient au même, si nous agissons autrement, nous n'en savons rien. Ne pensons pas non plus : après tout elle est payée pour cela, qu'en savons-nous ? Nous projetons, nous imaginons, nous sommes dans le mental, pas dans la réalité et le respect. Je vous livre une expression si souvent entendue : mais tout le monde fait comme cela... Dois-je faire partie du troupeau, ou vais-je entrer dans la conscience personnelle et agir au mieux de ce qui m'est demandé ? Cela est Yoga, et encore plus, si personne ne sait que nous le faisons.

Puis vient *asana*, la pratique des postures, le travail physique du corps : cette étape et la suivante sont des purifications, des nettoyages. Avec *asana*, je mets ou remets ma musculature en bon état. Je travaille les ligaments, les organes internes, les différents systèmes du corps et surtout le système endocrinien.

Dans *asana*, la plupart des détails ont leur raison d'être, même si cela n'est pas dit. Par exemple, suivant la façon dont nous cerclons le gros orteil, nous allons ou non stimuler les glandes pituitaires et pinéales, qui sont l'hypophyse et l'épiphysse. Et ces glandes régissent des productions endocriniennes qui

vont agir sur notre état général, sur la qualité du fonctionnement de notre organisme. *Asana* est une technique très poussée et précise.

Mais si le détail n'est pas placé, cela n'est pas grave, nous n'en aurons aucun tort. Simplement un niveau de bénéfices ne sera pas atteint.

Et ce n'est que lorsque notre corps physique n'a plus de blocages, que *pranayama* peut devenir vraiment efficace. Qu'est *pranayama* ? C'est le contrôle de l'énergie. Celle-ci circule le long de canaux, les *nadis*, qui bien qu'invisibles pour la plupart d'entre nous, traversent la musculature, les organes, la peau. Et cette circulation se fait convenablement lorsque les zones traversées sont souples, sont dans leur état normal de cohésion. Une contracture musculaire va nettement ralentir le passage de *prana*, voire même, va le bloquer, l'amasser à cet endroit et nous faire mal. L'énergie bloquée fait mal.

Pranayama est souvent associé au souffle, aux respirations, c'est en effet le souffle qui est souvent le véhicule de *prana*. Reconnecter avec notre souffle, nos respirations est le début du contrôle des énergies dans notre corps. C'est le chemin, et c'est la pratique qui nous permettra de contrôler toujours de mieux en mieux toute l'énergie qui circule en nous. Nous en disposerons à volonté et serons capables de l'utiliser lorsque le besoin est là.

Puis avec l'étape suivante, *pratyhara*, la cinquième commence la préparation à la méditation.

Lorsque nous vivons en harmonie avec le monde extérieur, par le respect de celui-ci, ensuite par le respect de nous-même, nous avons pu commencer une connexion avec notre corps physique, puis avec l'énergie qui nous porte.

Maintenant, nous pouvons entrer dans la rencontre de notre être profond, du témoin, de Celui qui est.

C'est pourquoi, tout en ayant des sens en parfait état de fonctionnement, nous pouvons choisir d'écouter, de voir, de sentir vers l'intérieur de nous-même quel que soit l'environnement dans lequel nous sommes. Nous entrons dans le centrage, l'écoute, la vision, le ressenti intérieurs.

L'étape suivante *dharana* est concentration. Lorsque nous pouvons rester déconnectés de l'extérieur, nous rencontrons notre mental, qui n'a plus ses occupations habituelles. Ici, c'est à nous d'en reprendre les rênes, à nous de le guider, de lui donner son occupation. C'est une des étapes de la reprise en mains de nous par nous. C'est nous le maître de notre mental, ce n'est pas lui qui nous emmène vers telle ou telle peur, tel ou tel questionnement, tel ou tel scénario. Ici aussi il y a progression : nous donnons au mental un champ

d'investigation précis, comme par exemple une fleur. Il peut aller du bouton jusqu'à la fleur fanée, jusqu'au détail des étamines, mais il ne peut aller vers le bouquet qu'un ensemble de telles fleurs donnerait. S'il va là, nous lui sourions, et gentiment comme un enfant qui désobéit, nous le ramenons à la maison, dans le cadre choisi.

Puis, par la pratique régulière de la concentration, le cadre va se rétrécir, et loin sur ce chemin, l'objet de concentration devient un carré, un triangle, un cercle : un *yantra*, une forme géométrique simple.

Puis vient *dhyana*, la méditation, le moment où le mental n'ayant plus de support, il s'est tu, il ne nous plus suggéré d'images. Pour moi, *dhyana* est un état de grâce, c'est un moment divin, un véritable moment hors du temps. C'est un véritable cadeau.

Et après cela encore, vient *Samadhi*, l'état de béatitude, de communion divine, de connexion totale à l'Univers entier.

Le Yoga est tout cela. Vous comprenez pourquoi je vous dis que c'est un chemin, un engagement, un choix de Vie.

Dans les cours, une toute petite facette est découverte. A partir de là, c'est le choix de chacun de continuer sur cette voie ou simplement d'ouvrir une fenêtre de temps à autre sur cette route magnifique dont le but est de nous mener au bonheur total.

Si vous cherchez un cours de Yoga, cherchez vraiment, rencontrez plusieurs enseignants. Chacun d'eux a reçu une formation qui est disons l'apprentissage d'une pièce dans le château du Yoga. Voyez celui qui vous convient, celui qui est en harmonie avec vous, avec votre façon de penser, de croire en la Vie, puis décidez de faire un bout de chemin avec cette personne.

Le Yoga est un véritable acte de foi en nous et en l'Univers.

Huguette Declercq

Echo du Yoga n°52, août 2005, pp 17-20