

Apports du miroir en yoga

Le miroir est un outil puissant pour cibler ses compensations et intensifier sa pratique.

IYENGAR avait coutume de dire : « *quand vous pratiquez, vous devez avoir des millions d'yeux sur tout le corps* » ! Régulièrement, Serge Gastineau et Catherine Bellières nous recommandent de nous observer : lorsque nous sommes dans la posture, mais également lorsque nous y entrons ou que nous en sortons. Pour ce faire, il y a au moins deux façons de procéder : soit directement avec les yeux et les mains, soit par la médiation d'un miroir.

Utiliser un miroir peut sembler ne pas être une priorité, mais depuis que je pratique avec, les bénéfices sont tels que j'ai souhaité partager mon expérience.

Le miroir comme travail sur l'ego

Il est souvent enseigné dans les formations de yoga qu'il faut éviter de pratiquer devant un miroir, au motif entre autres que ce serait inflationniste pour l'ego.

Selon moi, c'est tout le contraire ! Le miroir permet au pratiquant de yoga de se voir comme il ne s'est encore jamais vu. A cette occasion, l'ego en prend plutôt un coup... car le miroir renvoie absolument tout, et aucune de nos compensations ou crispations ne lui échappent !

L'utilisation du miroir nous permet également de découvrir que nous avons des limitations physiques à des endroits que nous ignorions, ou bien que nous sommes plus limités que ce que nous croyions dans telle ou telle posture ! **Il permet enfin de mieux prendre**

conscience des déséquilibres droite gauche et des parties du corps à travailler en priorité. En effet, une fois l'œil habitué, sachant ce qu'il doit surveiller et examiner en priorité, face au miroir tous les petits défauts sautent alors aux yeux.



Le miroir comme indicateur de l'alignement correct

Il s'agit avant tout d'un guide, d'autant plus utile lorsque nous sommes seuls à pratiquer. Il permet de voir comment s'effectue la prise, la tenue et la sortie des postures. Dès les premiers instants d'utilisation, j'ai été saisie par sa pertinence et sa valeur ajoutée sur ma pratique. En effet, un miroir permet de voir que dans de nombreux cas, nous ne sommes pas correctement alignés ou pas aussi bien placés que nous le pensions. Ou encore, de nous rendre compte que même si nous sommes bien placés au départ, au fur et à mesure de la tenue de la posture, des parties du corps se dérobaient. Elles échappent au travail, cherchent des raccourcis, et des compensations surgissent en d'autres endroits du corps, à notre insu.

Atouts du miroir

Par rapport aux photos, vidéos ou regard extérieur, **le miroir offre la**

possibilité de s'autocorriger et d'ajuster sa posture en temps réel, contrairement à une capture d'écran examinée après coup. Il est également plus intéressant qu'un œil extérieur non formé à l'enseignement du yoga. Peut-être avez-vous déjà essayé un jour de vous ajuster en demandant de l'aide à un ami ou à un membre de votre foyer : au lieu de fournir des indications sur les poussées à opérer dans le corps, la personne donne en général des orientations : « plus à droite, non, plus à gauche, plus haut ! Maintenant, plus vers le bas », etc. Ces indications pleines de bonne volonté sont souvent peu productives et ne prennent pas en compte les appuis à mobiliser pour que la posture se place.

Le miroir révélateur de la proprioception

Avant d'utiliser un miroir, je pensais m'observer avec relativement de justesse et de précision, par exemple en posant régulièrement les mains sur les épines iliaques. Néanmoins, le miroir par l'image qu'il renvoie apporte véritablement une dimension complémentaire dans l'appréhension du corps dans l'espace.



S'il y a une différence entre ce que nous croyons faire et ce que nous ressentons, force est de constater qu'il y en a aussi une entre notre ressenti et

l'image que le miroir nous renvoie. La proprioception, c'est-à-dire la conscience du corps, est plus ou moins développée selon les individus et le miroir est une aide précieuse pour affiner cette prise de conscience.

Ce qu'un miroir rend visible

Il permet de contrôler plus facilement si les genoux partent en *recurvatum* ou si les coudes se bloquent. Il aide à visualiser la contention des muscles de la cuisse autour du fémur et la remontée des rotules. Il rend également visible plus aisément la position du bassin et ses mouvements dans l'espace.

Dans certaines postures, l'action des poussées et des tractions est particulièrement visible dans un miroir.

Ainsi par exemple en Vajrasana quand on saisit l'olécrane –la pointe osseuse du coude- avec les majeurs de la main opposée et que l'on cherche à les écarter l'un de l'autre, la conséquence de cette action sur la montée du sternum est visible de suite.

De même, lorsqu'en fente basse avec les mains posées sur des briques, on effectue la transition vers l'étirement des ischio-jambiers (amorce de Parsvottanasana), il faut reculer bassin et ischions, et non pas les lombaires. Testez les deux chemins : en apparence l'action est la même, mais en réalité la différence de forme prise par le rachis et renvoyée par le miroir est flagrante (courbure lombaire physiologique respectée dans le premier cas, flexion lombaire dans le second).

Bilan personnel

Après plusieurs dizaines de pratiques avec miroir, il est clair que celui-ci rend le travail à la fois plus intensif et plus ciblé et donc beaucoup plus productif ! J'ai noté également une meilleure concentration, une moindre tendance à

la distraction, car l'œil a toujours quelque chose à observer. Mes sessions sont également plus longues car je pratique davantage d'ajustements, de variantes et de tests (que se passe-t-il dans mon corps si je fais ceci, si je bouge comme cela, si je ferme ici, si j'effectue une poussée là, ... ?)



Nota bene : si vous utilisez le miroir de profil, pensez à le changer de côté régulièrement ou à changer votre orientation sur le tapis, de manière à ne pas toujours tourner la tête du même côté.

Nuances sur l'utilisation du miroir

Je pense préférable de ne pas l'utiliser en permanence, car il peut couper du ressenti intérieur. En outre si vous portez des lunettes de vue pour la myopie par exemple, elles deviennent nécessaires pendant la pratique pour pouvoir se voir, or leur port peut entraver la respiration.

L'utilisation du miroir me paraît **indiquée en priorité pour ceux qui ont une pratique de yoga bien établie, parce que nous avons déjà « éduqué notre œil à 'voir' »**, pour reprendre une expression de Noëlle Pérez.

Pour des débutants qui pratiquent seuls, il est préférable de d'abord développer la perception et le ressenti intérieurs, pour ne pas être incité à reproduire une image.

De même, le miroir ne me paraît pas pertinent à utiliser avec des élèves dans le cadre d'un cours, car il serait susceptible de les décourager, et l'œil du professeur est là pour les ajuster. A ce sujet, Noëlle Pérez conseillait d'ailleurs de toujours avoir assez de recul : *« Ne collez jamais un élève près du mur – donnez-vous la possibilité de tourner autour, pour apprécier votre statue. (...) Il faut vraiment une collaboration très étroite entre l'œil et la main. Parfois, vu d'ici, l'élève semble équilibré, vous tournez, et de là, il ne l'est pas du tout »* (in La main, agent d'unité).

Comment choisir un miroir

Il doit être suffisamment large, soit environ 65 cm. Si vous êtes d'un gabarit courant, cela permet de se voir en entier dans la grande majorité des postures (y compris par exemple avec les bras en chandelier), ou de voir la totalité des parties du corps les plus importantes à vérifier - par exemple, épaules et bassin en Ardha Chandrasana.

En effet, dans un miroir standard de 40 cm de large, vous ne vous verrez pas forcément en entier et devrez le déplacer ou vous recentrer plus souvent devant.

Une hauteur standard de 150 cm est suffisante s'il repose incliné contre le mur, cela permet de se voir en entier pour des personnes de moins de 1,80 m. Pour les personnes plus grandes, il existe de grands miroirs orientables sur pied appelés « miroirs psychés ». L'encombrement au sol est néanmoins plus important.

Optez pour un miroir suffisamment lourd pour qu'il soit bien stable, et doté d'un rebord facilement préhensile. En effet, il me semble plus pertinent de pouvoir le déplacer au gré des besoins que de l'accrocher. Et cela laisse la possibilité de le retourner le jour où vous souhaitez pratiquer sans.

Travailler avec deux miroirs est encore plus intéressant car cela démultiplie les possibilités d'angles de vue. En effet, lorsqu'ils sont placés perpendiculairement - un miroir face au tapis et l'autre sur l'une des longueurs du tapis -, on obtient une vision à la fois de face (visualisation de la position du bassin et de la ligne des épaules) et de profil (contrôle des courbes de la colonne vertébrale, notamment).

Et maintenant, à vous d'expérimenter !



Anaïs Le Flohic © août 2020
Professeur de yoga à Rennes
<https://anaisleflohicyoga.com>

Photos : collection personnelle.