

Yoga physique – Yoga spirituel

par Serge et Bernadette GASTINEAU

"Yoga physique, yoga spirituel", c'est le titre d'un ouvrage déjà ancien de Noëlle Pérez - Christiaens, mais le débat reste d'actualité. Que signifie pour des étudiants en yoga de disserte sur les yoga sutra en oubliant complètement leur corps qui souffre pendant la conférence ? N'y a-t-il que le mental présent dans l'étude des textes et où est le mental dans la pratique posturale ?

Certes, il y a un temps pour la méditation, un pour l'étude et un pour la pratique ; il y a un temps pour vivre et respirer mais l'essence même du yoga n'est-elle pas d'accéder à la pleine conscience dans chacun de ces moments ? Pourquoi négliger l'un pour aller vers l'autre ? L'essentiel n'est-il pas une "expérience de vérité" dans tout ce qu'on entend ?



Marqués par l'enseignement de B.K.S. Iyengar puis par le travail de Jacques Thiébault, c'est le travail corporel dans toute sa précision qui peu à peu nous conduit. Nous conduit vers quoi ? Une plus grande réflexion sur la vie, l'étude des textes, la pratique de la méditation, le pranayama, etc...

Il y a bien sûr d'autres démarches possibles mais arrêtons de penser que l'une est plus pure, plus spirituelle que l'autre. Combien de fois n'avons-nous pas été tentés de laisser un peu notre corps tranquille pour étudier les textes. Ce qui nous a fait continuer c'est la certitude que nous aurions fuit les questions essentielles. En effet, un travail corporel rigoureux et juste nous confronte directement à notre

histoire, nos résistances ?

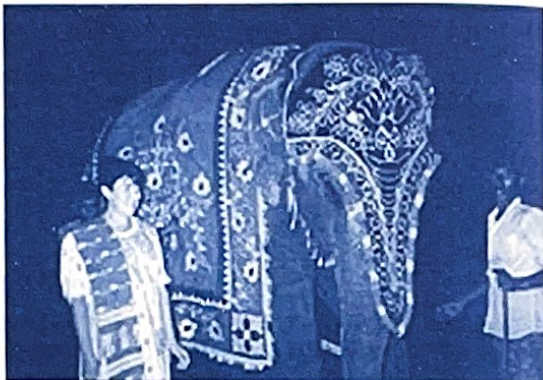
Il ne provoque pas de nouvelles douleurs mais les met à jour pour mieux les regarder en face. La douleur comme le dit B.K.S. Iyengar devient notre meilleur guide. Il ne faut pas la rechercher mais ne pas chercher à l'éviter. Une recherche approfondie du corps, se "coller à la matière" c'est pouvoir se regarder en face sans complaisance, prendre le risque d'être soi-même, entrer dans un travail d'acceptation et non pas de soumission.

Une formation "anatomie et biomécanique appliquée au yoga" avec Dominique Martin⁽¹⁾, ostéopathe et pratiquant de yoga, nous a ouvert encore plus grandes les voies d'accès à la profondeur du corps. Il nous a redit à quel point il faut nous méfier des sensations. Les sensations font trop souvent appel à la mémoire, à des habitudes, à des envies de confort, de bien-être toujours à interroger. Se sentir bien dans une posture, surtout ne pas avoir mal c'est trop souvent se satisfaire dans sa "petitesse" de corps et d'esprit. On peut se sentir bien en étant dans un corps qui souffre par non-respect des règles qui le régissent.

Parler de non-violence dans un travail corporel c'est repérer les lois du corps, la structure, le seul but étant d'avancer même si parfois ça fait mal. Il ne faut pas confondre non-violence et non-douleur.

Ne tombons pas non plus dans du masochisme, en pensant que plus on en fait, plus on aura mal, mieux ce sera, l'important est de faire preuve de discernement, de se poser non pas 36 questions mais les bonnes.

Citons Yvan Amar dans son très beau livre "l'effort et la grâce" : "le travail corporel ne consiste pas en une manipulation du corps visant à obtenir un objet



performant capable d'atteindre tel ou tel résultat, avec l'inévitable escalade des performances que cela suppose. C'est au contraire par une écoute respectueuse que l'on peut prendre conscience de cette intelligence seule capable de créer un véhicule aussi merveilleux. En vivant dans l'intimité de la structure même du corps, en entrant en intelligence avec l'intelligence du corps, on va peu à peu découvrir qu'il n'est effectivement pas un objet séparé mais une structure organisée autour de passages permettant l'échange".



En effet, les postures de yoga nous ramènent continuellement à notre recherche personnelle, elles nous font entendre, par le biais de l'expérience ce que viennent nous dire les textes. Il ne s'agit pas alors de comprendre avec notre seul intellect, mais bien d'incarner, d'incarner ce qui nous parle dans le "miroir" du texte qu'il faut interroger avec toute la rigueur nécessaire.

Serge et Bernadette Gastineau
Photos : François Schotte

(1) Comment entretenir, protéger son "patrimoine" physique. Guide de la pratique posturale - Dominique Martin (voir Infos Yoga n° 27)

