

Yoga et transmission

Le yoga est plus célèbre que connu ; il est avant tout une voie de sagesse, qui, en rendant grâce à la vie, permet de la traverser en conscience en tentant à son petit niveau de diminuer la souffrance, car il semblerait que l'éternelle crise de la vie humaine soit celle de la souffrance à un triple niveau : la souffrance à un niveau psychologique, avec soi-même, la souffrance en interaction avec nos compagnons humains, inhérente à la relation et la tension qui se crée entre l'homme et son environnement naturel.

« Le yoga n'est pas un système, c'est une proposition, le yoga n'est pas une méthode, c'est une recherche » (Gérard Blitz)

Le yoga est un cheminement qui se justifie par une conviction : l'organisme humain est le lieu de l'éveil et du progrès continu de la conscience. Il s'agit par la pratique, de favoriser une recherche permettant à chacun de retrouver sa vraie nature.

Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun. Nous sommes tous, faut-il le rappeler, des êtres uniques avec chacun sa propre histoire.

L'histoire d'une pratique sur chaise :

Si la pratique du yoga sur chaise ou fauteuil s'est développée fortement, c'est qu'elle est dans l'air du temps : la durée de vie augmente avec une prise de conscience plus fine sur « se faire du bien ».

Il faut que le corps soit à l'aise pour que l'âme s'y plaise, même avec des situations délicates et des pathologies importantes. Le lien corps-esprit est une donnée de base dans la pratique du yoga. L'adaptation est une notion clef qui permet à tout un chacun de pratiquer.

Changer le regard sur la vieillesse et le handicap a été le moteur du développement de cette pratique

Depuis 2008, elle se pratique dans les maisons de retraite, c'est là qu'elle a vu le jour ... mais la bienveillance sur l'adaptation a permis que cette pratique puisse s'installer dans des quartiers et dans des institutions de soin et de rééducation (cf le livre « Changer le regard sur la vieillesse et le handicap »)

Ce changement de regard a interpellé de nombreux enseignants de yoga qui ont fait la formation mise en place depuis 2014 afin que le yoga puisse être pratiqué par tout un chacun et qui ont favorisé la mise en place d'une association nationale créée en 2018 pour que le plus grand nombre puisse en profiter. Cette association s'appelle RVHY (recherche en yoga par la pratique du yoga sur chaise). Son adresse mail : rvhysc@gmail.com et son site : <http://yogasurchaise-rvhy.fr> tout ceci grâce aux compétences et à la détermination des enseignants ayant vécu cette formation.

Cette pratique permet même à un âge avancé (80 et plus) de bénéficier des bienfaits du yoga. En hatha yoga, tous les mouvements sont proposés, jamais imposés. Partir de là où nous en sommes avec le corps que l'on est et que l'on a est motivant. Sur une chaise, les torsions sont souvent plus justes car l'axe vertébral est plus tonique et nous pouvons affirmer : **Se redresser, c'est s'ouvrir, s'ouvrir, c'est se redresser**. L'humilité et la bienveillance sont une bonne base pour progresser, même si les progrès restent infimes. Eviter la dégradation et rester dans l'humilité, **car l'humilité, c'est être affranchi de l'importance de soi**. Nous sommes en yoga.

Postures et hatha yoga :

Sur le tapis ou sur la chaise, par la pratique des postures, nous ne cessons d'approfondir la conscience de l'unité du corps. Nous découvrons des niveaux de plus en plus subtils. Pour ce faire, les postures les plus simples sont les meilleures. Elles ne sont souvent simples qu'en apparence. L'action se fait de la périphérie vers le centre. La périphérie, c'est les membres, le bassin et la tête. Nous agissons sur la colonne pour libérer notre énergie de vie et de ce fait, créer les conditions favorables au fonctionnement de notre système nerveux central (moelle épinière, tronc vertébral, cerveau) qui coordonne, régule, unifie nos principales fonctions.

La pratique consiste à enlever les obstacles au bon fonctionnement.

Il faut pratiquer au rythme du corps. Pas au rythme du mental. Le rythme du corps est infiniment lent par rapport au rythme du mental. Pour trouver ce rythme, suivez une respiration naturelle consciente. Se sentir bien dans la posture (pas forcément aisé), avoir envie d'y rester, c'est la qualité de l'immobilité et sa durée qui donne les effets des asanas. Développer le ressenti, les sensations et de ce fait **vivre au présent dans son maximum autorisé**:

« Vivre dans le présent, complètement, totalement, c'est vivre avec ce qui est, avec l'actuel, sans le condamner ni le justifier. Tout problème vu dans la clarté est résolu » (Krishnamurti)

La thérapie et le yoga :

Si le yoga n'est pas une thérapie, il s'avère thérapeutique et c'est tant mieux. A l'heure où fleurissent des quantités de propositions sur le bien-être, il faut rester conscient d'aller vers le bien-être mais nous devons faire appel au discernement et plutôt renforcer dans les écoles de yoga les notions d'anatomie et de physiologie pour ne pas arriver à pouvoir entendre : « je suis yogathérapeute , et toi ? - je suis simplement enseignant de yoga ».

André Van Lysebeth donnait déjà les indications et les contre indications à telle ou telle posture, et bien des revues comme la revue française de yoga donnait aussi des outils pour mettre en place les postures ; alors que l'on puisse participer à des stages de perfectionnement dans tel ou tel domaine, bien sûr que oui, c'est même souhaitable, mais mettons la bienveillance au cœur de la pratique .

Et plus nous pratiquons, plus facile sera la transmission ; car la transmission ce n'est pas uniquement l'enseignement, c'est aussi une compréhension. Mais quelle compréhension ?

Le yoga est un engagement ; et si la transmission est un enseignement, il est aussi plus que cela, car la transmission passe par l'étonnement, la profondeur et le ressenti pour aller vers une compréhension de ce que je suis au fond de moi, ce qui me permet de discerner et d'agir corps et âme dans la simplicité ; c'est aller vers l'Amour

Dans RVHY, il y a recherche et même si le cadre est établi à partir du livre, il nous faut rester dans un climat de recherche pour favoriser au mieux les bienfaits de la pratique. L'action de RVHY doit favoriser la transmission par le lien existant entre ses membres, par le site inter-actif, par l'ouverture à des initiatives venant des enseignants, et au monde du yoga par le biais d'échange avec les autres

fédérations. Afin de favoriser cela, il nous faut former des formateurs dans la fonction qui est la nôtre. **Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun.**

Nous devons apporter, l'énergie, le carburant qui va dynamiser notre chemin.

La spiritualité et le yoga :

La vieillesse est souvent considérée comme une défaite qu'il faut craindre et à laquelle il faut résister... alors qu'à ce stade, comme chaque étape de la vie, elle apporte sa part d'expérience où nous devons puiser. La conscience n'est pas moindre, elle peut se différencier et apporter de la joie que l'on ne voit pas forcément de l'extérieur. Et là, le yoga doit être présent avec la bienveillance (ahimsa).

Et comme nous dit sœur Térésa : « Dans la vie, on ne peut faire de grandes choses, mais simplement de petites choses avec beaucoup d'Amour »

Et c'est de l'ouverture du cœur qu'il s'agit, pour découvrir la paix qui ne nous a jamais quitté, mais que l'on peut perdre de vue. Cette paix demeure en notre cœur silencieux.

La spiritualité n'est pas que philosophique (amour de la sagesse), elle est un mode de vie, un mode d'être et un moyen qui devrait permettre de naviguer clairement à travers l'expérience humaine.

S'investir dans la spiritualité, c'est aller vers la connaissance de soi. Revenir chez soi dans l'ouverture de son propre cœur et de son propre esprit, (et là la respiration joue un rôle considérable, car c'est la vie).

Lorsque vous êtes désintéressé, vous êtes éveillé. Vous êtes désintéressé lorsque votre intérêt est dirigé vers les autres. Pour cela et pour transmettre, pratiquons.

Un humour bien conduit nous mène à l'amour. Il faut continuer à cultiver le rire. C'est essentiel pour garder une distance avec ce que l'on fait et éviter de se croire indispensable. Le poids des responsabilités peut vite monter à la tête. L'humour vient dégonfler le sentiment de notre propre importance.

Jeannot Margier