

Théories et pratiques dans les yogas de Suisse

Ecole supérieure de Yoga / ESY

Le Yoga en tant que transformation de l'individu : théorie et pratique

Le Yoga se donne comme but de rendre l'homme à lui-même, à retrouver son unité. Dans un premier temps, le pratiquant doit apprendre à distinguer ce qui se passe en lui, à contrôler son corps et son esprit. Grâce au *prânayama* et aux *âsanas*, il va immobiliser le corps, ralentir l'exercice des fonctions ; ensuite, *pratyahara*, *dharana* et *dhyana* lui permettront de contrôler son psychisme. Après avoir renoncé au mouvement et au raisonnement, le pratiquant parviendra à établir en lui son unité dont il sera d'abord conscient. En contemplant son Soi intérieur, son individualité se dissoudra. L'homme apparent sera relié à sa réalité profonde, spirituelle, et parviendra au *samadhi*.

Mais comment peut-on se transformer ? Comment mettre en évidence les changements concrets, observables et palpables suite à la pratique du yoga ? Une vingtaine d'étudiants de notre école ont rédigé un texte libre sur leur transformation (éventuelle) grâce au yoga. Ces textes furent dépouillés et classés en 6 catégories : la corporalité, les émotions, la confiance en soi, le lâcher prise, le changement, l'unité.

En effet, si nous souhaitons que nos pratiquants puissent profiter de cet enseignement merveilleux qu'est le Yoga, il convient de traduire en mots simples la complexité et la richesse de la pensée indienne, comme nous le propose d'ailleurs Swami Vivekananda : *Il vous faut entreprendre l'étude de cette science exactement comme vous aborderiez n'importe quelle autre science, Elle ne comporte ni mystère ni danger (...) Lorsqu'on tente d'y introduire un élément de mystère, il en résulte toujours de graves périls.*»

Après cette mise au point, nous pouvons découvrir quelques-uns des témoignages des futurs professeurs de yoga, mettant en pratique cet enseignement de Vivekananda : « *Il ne vous faut pas croire aveuglément. Vous devez mettre en œuvre votre propre raison, votre propre jugement ; vous devez essayer par la pratique de voir si ce qu'on vous annonce se produit ou non* »

1. Corps

- Meilleure écoute de mon corps et de mes sensations...
- Je suis plus à l'écoute de mon corps et je le maîtrise mieux. J'en comprends mieux les mécanismes, je les détecte chez les autres et peux donc mieux adapter mon comportement.
- Mon corps a changé au point de vue musculaire et bien-être, je gère mieux mes fatigues...
- Je suis plus consciente des besoins physiques de mon corps ...
- Je me sens plus respectueuse de mon corps...
- Je suis plus centrée physiquement.
- Aujourd'hui, j'ai une bien meilleure perception de mon corps, l'impression de l'habiter de la tête aux pieds.

2. Emotions, ressenti

- La pratique du Yoga m'a permis d'être plus attentive à mon ressenti...
- Meilleure écoute de soi...
- J'arrive à calmer mes émotions...
- J'arrive mieux à exprimer mes émotions...
- Je suis moins envahie par les émotions, la peur, le stress...

3. Confiance

- Maintenant, l'inconnu ne me fait plus peur...
- Le Yoga m'a donné confiance en moi...
- Je m'affirme plus, j'ose dire non...
- J'ai pris confiance en mes capacités...
- Je suis plus confiante pour les événements qui m'arrivent, les prenant avec plus de calme et de sérénité...

4. Lâcher prise

- Je prends toujours plus de recul par rapport aux événements et aux

personnes et je souffre par conséquent moins.

- Le Yoga m'a beaucoup aidé à traverser des périodes très difficiles de ma vie...
- Plus je pratique, plus certaines situations s'éclaircissent...
- J'ai plus de recul sur les choses d'où une meilleure analyse de perception...
- Je commence à être ce que j'ai envie d'être sans l'approbation de mes proches...
- Je me sens de plus en plus tolérante envers les autres...

5. Changement

- Je me suis senti changer...
- Je suis plus respectueuse de l'opinion des autres...
- Je suis plus présente ici et maintenant...
- Plus de calme, de sérénité...
- Je suis une personne plus souriante...
- Je dirige mieux ma vie...
- Je ressens plus de sérénité et de tolérance envers les autres...

6. Unité

- Je sais que dans toutes situations, bonnes ou mauvaises, je peux toujours revenir à ma source qui est au fond de moi....
- Avec le Yoga, je me sens unifiée...
- J'arrive à me recentrer...
- Je ne suis plus dispersée dans la vie...
- Je comprends maintenant que le bonheur et la satisfaction sont à trouver en moi...
- Je suis beaucoup plus centrée...
- L'impression et l'envie d'être plus authentique, de moins en moins envie de ressembler à quelqu'un d'autre.
- Le Yoga est entré dans ma vie, m'a transformée, m'a apporté plus de joie, de sérénité, d'écoute, de patience... Je sais que c'est pour toujours...

Mircea Eliade définit le but du yoga en tant que « *mort suivie d'une renaissance à un autre mode d'être (...) représenté par la délivrance* ». A notre niveau, ce changement, cette mort symbolique de notre être antérieur est bien entendu plus modeste. Elle concerne néanmoins le pratiquant dans toutes les structures de son être. De l'esclavage du corps

et de l'esprit, grâce au Yoga, l'adepte parvient à la liberté intérieure, une nouvelle vie.

Ainsi, si nous mettons côte à côte les concepts officiels du yoga et les catégories suscitées par les réflexions de nos élèves, nous constatons qu'effectivement la pratique assidue du yoga mène à la transformation de l'individu. Selon des possibilités de chacun, qu'elles soient corporelles, émotionnelles ou spirituelles, le changement de la nature profonde n'est qu'une question de patience, de persévérance et d'enthousiasme.

Nous pouvons alors, en connaissance de cause, mettre en pratique la réflexion de Vivekananda : « *Ayez le désir de vivre sur cette terre une vie longue, utile, heureuse et active.* »

Dr. Helena Volet

Ecole Supérieure de Yoga, Lausanne