

L'énergie du Yoga :

Les postures et la méditation

pour la santé physique et mentale

Conférence pour l'Union libanaise des professeurs de Yoga,
Beyrouth, le 5 mai 2017

Par le Dr. Jacques Vigne

Quelle est notre motivation pour pratiquer le Yoga ? Au minimum, la santé physique, au maximum la libération, et entre les deux nous pourrions placer la santé mentale : devenir une meilleure personne, pour soi et pour les autres, nous retrouvons la motivation profonde de l'altruisme. Parler de cette motivation de santé psychique et d'altruisme dès le début et y revenir de temps en temps avec les élèves donne un cadre plus large, et répond à une critique des gens qui sont, par exemple, influencés par une religion sociale et qui disent que le yoga est égoïste. En fait, s'occuper de sa propre santé n'est pas égoïste. Cela est clair pour notre état physique : si on tombe sérieusement malade, on devient dépendant des autres et c'est un problème pour tout le monde. Il en va en fait de même pour la santé psychique : quand on est victime d'obsessions, d'hystérie, de paranoïa ou d'autres formes de délire, c'est un grand problème pour les autres. Le yoga n'est pas une fin en soi, il est au service du *dharma*, un terme qu'on pourrait traduire par "justesse".

Rappelons qu'il y a deux grands types de méditation, la focalisation et l'observation :

- le yoga (en particulier avec les *kriyas* méditatifs) est du côté de la focalisation la plupart du temps
- le *védanta* est du côté de l'observation

On retrouve une distinction analogue dans le bouddhisme entre *shamata*, la pacification, et *vipassana*, la claire vision intérieure.

Une grande clé pour se motiver et motiver les autres pour le yoga et la méditation, est la suivante : nous avons des négativités qui s'accumulent tous les jours, mieux vaut ne pas attendre qu'elles nous brûlent, comme c'est le cas dans le *burn out*, mais nous devons au contraire effectuer le "*burn in*", c'est-à-dire brûler ces négativités à l'intérieur, au fur et à mesure qu'elles se présentent. En pratique, cela revient beaucoup à repérer précisément leurs localisations corporelles, et à non seulement détendre les tensions corporelles, mais aussi à remettre de l'énergie dans les zones qui sont en faiblesse. Le stress, la peur et les autres émotions perturbatrices, marchent par zones agonistes et antagonistes : par exemple, si la peur nous fait nous recroqueviller sur nous-mêmes, il faudra travailler à long terme dans la posture de méditation, non seulement la détente des grands droits de l'abdomen, qui sont en quelque sorte les muscles agonistes de la peur, et la mise d'énergie dans les lombaires en les creusant, car ces muscles sont les antagonistes de la peur. On retrouve cette règle générale pour les autres émotions perturbatrices et dans les autres parties du corps.

L'idée physiologique de base du *hatha yoga* est de réussir à détendre des tensions difficiles à atteindre en installant d'abord une contraction des muscles crispés. C'est dans un second temps qu'une détente profonde survient. Une autre fonction du *hatha yoga* est la non-peur. A chaque fois qu'on atteint ce qu'on pense être un maximum dans sa posture, on a peur d'aller plus loin, mais si on le fait, on dépasse la peur, ce qui est une grande qualité dans la vie en général.

On insiste sur la prudence à avoir pour ne pas se faire mal physiquement en yoga, et on a raison, *primum non nocere*, d'abord ne pas nuire, comme le dit le proverbe. Cependant, on insiste moins sur les dérapages de l'énergie psycho-spirituelle qui peuvent être liés à une pratique insuffisamment disciplinée du yoga. Mon maître, Swami Vijayânda, disait que ce n'était pas difficile d'éveiller

l'énergie intérieure, n'importe quelle pratique intensive, posture, pranayama, même mantra arrive à le faire, mais que le véritable problème était de savoir quoi faire de cette énergie quand elle est éveillée. Si on ne développe pas, parallèlement aux pratiques, une culture et une motivation spirituelle juste, l'énergie dérapera, par exemple dans des colères et toutes sortes de désirs intensifiés. Cela créera des obstacles importants sur la voie, il faut donc bien se souvenir de ce phénomène intérieur.

Un point important du yoga qui est souligné par Tenzin Palmo, une anglaise qui suit depuis 50 ans la tradition tibétaine et a médité onze ans et demi dans une grotte, c'est d'être uni à sa pratique. Elle cite cela même comme une des qualités principales qu'elle a développée par ses longues années d'études. Trop souvent, nous sommes partagés à propos de quelle pratique faire, nous avons un conflit intérieur à son sujet, nous la faisons par exemple comme une corvée. Le risque, c'est alors que l'intensité, même induite par la pratique, augmente encore ce conflit. Etre uni à sa pratique, c'est également l'aimer, et l'amour reste un bon moteur de notre action.

En tant que professeur de yoga, comment motiver les élèves pour la pratique ? J'ai remarqué dans mon exercice de psychiatre que guérir de l'anxiété et de l'insomnie est souvent une bonne motivation de départ. Après, les gens découvrent, en particulier par leur propre expérience pratique, les dimensions plus spirituelles du yoga.

La signification de l'expansion actuelle du yoga.

Un signe récent de l'impact du yoga au niveau planétaire est le succès de la Journée Internationale du yoga le 21 juin. Elle est célébrée sur une échelle assez grande un peu partout, même en Chine et à ce que j'ai vu en Iran. On estime en France à un million le nombre de pratiquants de Yoga, et aux Etats-Unis à 20 millions ceux de la méditation laïque, qui a partie liée à la fois avec le yoga et le bouddhisme, mais dépasse aussi ces cadres traditionnels. Pourquoi cela?

- Une première raison est la force du retour au corps. La société fait le grand écart entre le matérialisme scientifique d'un côté, et une religion qui est un mélange d'émotionnel et d'idéologie de masse, dans les deux cas on est assez loin du côté direct et finalement assez objectif du vécu corporel. Le yoga est une des méthodes pour y revenir.
- Une seconde raison est la confiance croissante en la psychologie pour résoudre ses problèmes au quotidien. Le Yoga a sa propre psychologie qui aide aussi à résoudre ses problèmes. Abordé simplement et concrètement, il représente davantage une psychologie spirituelle et une pratique, plutôt qu'une croyance. En ce sens le Yoga est influencé par le message de fond du Bouddha, *Sois ta propre lumière*, mais il correspond tout autant à la tendance générale de la modernité qui consiste à chercher dans l'être humain lui-même les solutions pour résoudre ses propres souffrances.
- Une troisième raison à laquelle on ne pense pas assez est le manque de temps : les gens veulent une façon de s'intérioriser où l'on ressent des bienfaits rapidement, même si le yoga reste une voie à travailler à long terme.
- Une quatrième raison est le progrès de l'attitude scientifique. On est plus sensible à une approche raisonnable de la vie intérieure, avec le minimum de croyances, et on s'attend à un certain nombre de preuves scientifiques d'efficacité des méthodes prônées, ce qui est en train de se développer de façon exponentielle avec maintenant cinq cent études par an sur la méditation, qui pour un certain nombre d'entre elles, incluent une pratique des postures de Yoga. On accepte maintenant plus facilement aussi qu'on puisse développer une science des états intérieurs avec son type d'objectivité. Comme le disait Swami Vijayânanda "Le yoga est une science, car lorsqu'on y fait les mêmes expériences dans les mêmes conditions, on obtient les mêmes résultats".

Le Yoga de l'écoute du silence et les Sutras de Patanjali

Pour pénétrer davantage dans le système traditionnel, nous allons parler d'un yoga peu connu en

dehors de l'Inde, celui de l'écoute du son silence, à travers une interprétation de quelques *sutras* de Patanjali. J'ai détaillé ce yoga dans mon livre de mystique comparée *L'écoute du silence*. La traduction des 'yoga sutras' que j'ai utilisée, est celle de Jean Herbert dans *Les Yogas pratiques* de Vivékananda (*Albin Michel/Spiritualités vivantes*)

I, 27 Le son subtil qui le manifeste est le pranava.

On distingue d'habitude le *Om*, qui est la syllabe Om exprimée de façon audible, et le *pranava* qui est à un niveau subtil, voir le niveau le plus fondamental du Son universel et permanent. Il y a plusieurs niveaux de profondeur du son subtil, et plus le niveau en est raffiné, plus notre mental est paralysé par celui-ci. On dit en Asie du sud que le son du gong détruit toutes les souffrances. A un niveau plus intériorisé, un phénomène analogue se déroule, le son subtil du *pranava* dissout des tensions très subtiles et peu accessibles aux méthodes de détente ou de méditation habituelle. Guru Nanak comparait ce Son au mercure qui empoisonne la souris du mental en la paralysant. En effet, pour percevoir ce Son très subtil, on a besoin de beaucoup d'attention, et on ne peut donc plus disperser celle-ci dans d'autres pensées ou sensations. De même que le son du gong ne dure pas, de même l'immobilisation du mental due à la perception du *pranava* ne dure pas au début, mais en répétant la pratique, son effet s'étend davantage dans le temps.

I 28 La répétition de ce son et la méditation sur sa signification, (voilà la voie)

Du point de vue pratique, répétition se dit *japa*, et par l'exercice intense et prolongé on atteint le niveau *d'ajapa-japa*, littéralement la répétition sans répétition. Celle-ci mène en particulier à la perception complètement continue du bruissement du silence, qui nous calme le mental et nous permet de voir notre fond, de façon beaucoup plus transparente : ce fond de l'âme est en quelque sorte la signification de ce Son. Le Son du fond n'est pas différent du fond du Son.

I 31 Douleur, détresse mentale, tremblements du corps, respiration irrégulière, ce sont les conditions qui empêchent de conserver la concentration.

I 32 Pour y remédier, (il faut s'adonner) à la pratique d'un sujet unique.

Une des formes de la pratique d'un sujet unique est une écoute à long terme du murmure du silence. Par ailleurs, on se concentre sur le *nâda*, le son intérieur, en l'associant volontiers à un point lumineux au centre du cœur, c'est une location fréquente de ce qu'on appelle le *nâda-bindu*. Le son lumineux rayonne-résonne en dissolvant tous les obstacles :

I 35-40 "...On obtient la stabilité du mental (par la méditation sur) la lumière resplendissante, qui est au-delà de tout chagrin, ou par la méditation sur le cœur qui a rejeté tout objet sensible, ou par la méditation sur la connaissance qui vient dans le sommeil, ou encore par la méditation sur quelque chose qui vous sollicite comme étant un bien. Ainsi le mental du yogui méditant ne rencontre pas d'obstacle depuis l'atomique jusqu'à l'infini."

Du point de vue des neurosciences, nous avons deux centres qui fonctionnent en alternance, le centre qui perçoit les obstacles et celui qui perçoit l'espace pur. Il est facile de comprendre que le premier est très utile dans la vie courante, et par opposition, le second l'est dans la méditation. Cependant, un grand obstacle à l'approfondissement de celle-ci, surtout au début, c'est que nous ne réussissons pas à déconnecter le centre des obstacles, qui nous parasite donc dans nos efforts de perception de l'espace infini du Divin, du Soi, ou de la nature de Bouddha. L'apprentissage de la méditation consistera dans ce sens à faire comprendre en profondeur au cerveau qu'il n'y a plus lieu d'avoir peur des obstacles et de les heurter, puisque maintenant nous sommes en train de pratiquer assis, immobiles...Ce sera aussi une façon de méditer sur quelque chose qui nous sollicite comme un bien, ce Son du silence qui est le premier écho du Bien suprême.

Ces quelques commentaires sont là simplement pour vous donner un échantillon de la richesse de la méditation sur les textes, et vous inciter à développer cette forme de travail dans votre parcours de yoga pendant la formation et au-delà.