

Ce que m'a appris **LE YOGA**

On pense souvent qu'il s'agit d'une forme de gymnastique. Or ses effets transformateurs dépassent largement le corps. **Pratiqué régulièrement, il induit des façons d'être qui se révèlent profitables au quotidien...**

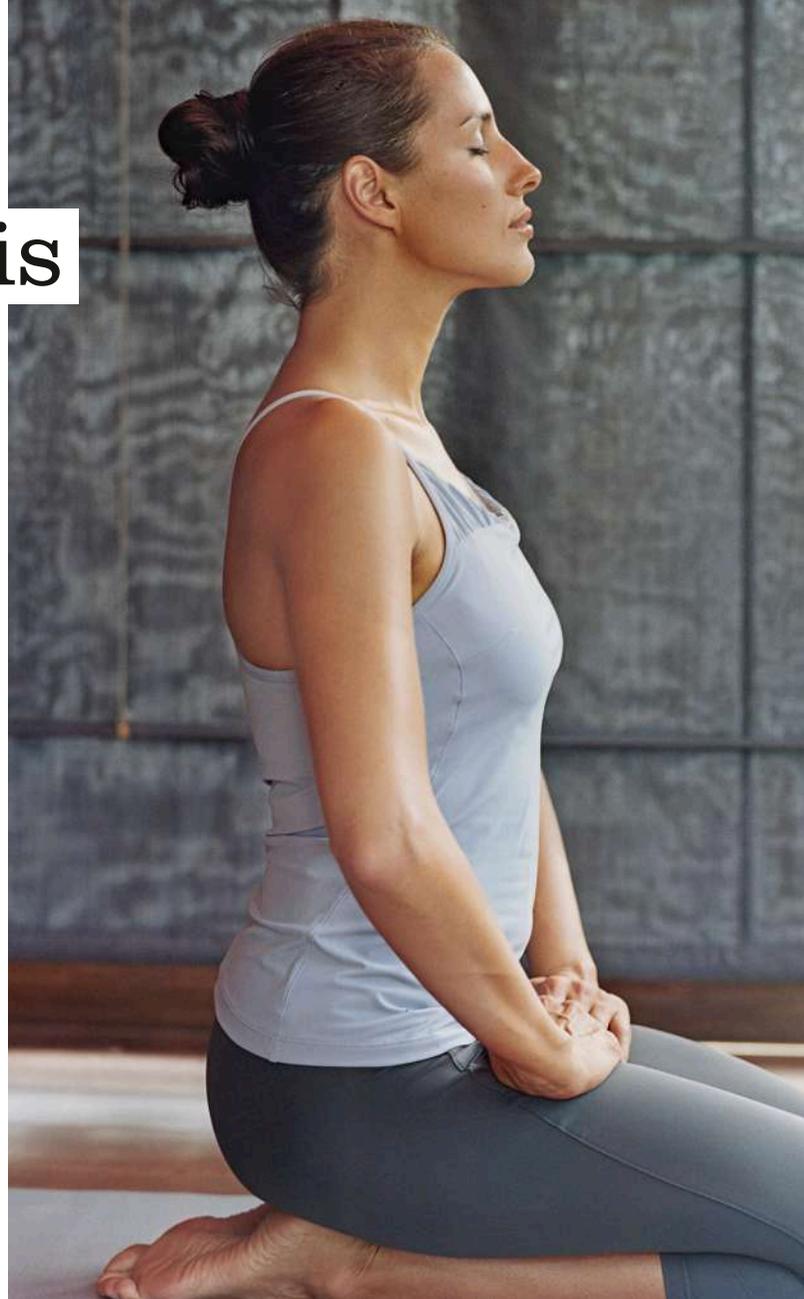
Faire du yoga », l'expression est devenue aussi courante que les cours qui se sont multipliés depuis trente ans en Occident... La formule renvoie d'emblée à une pratique physique qui allonge les muscles, modèle le corps et détresse. C'est à travers des postures (*asana* en sanskrit) que l'élève apprend à dénouer les tensions, notamment grâce à un travail respiratoire et à sa capacité à « tenir » dans ces étranges contorsions. Mais le yoga n'est pas seulement une méthode pour transformer ses muscles ou son poids. « Emprunter le chemin du yoga a des effets dans la vie quotidienne », précise Carole Leichtmann, qui pratique depuis vingt ans et vient tout juste d'être diplômée professeure au Collège national de yoga. Bien sûr, chacun expérimente cela à son niveau. Le yoga ne garantit pas d'illumination express, mais les plus persévérants voient se déployer ses acquis dans différentes sphères de leur existence. Ils nous racontent...

Je me compare moins aux autres

Prendre des postures de yoga face à un miroir est contradictoire. « De même, se baser sur des photos pour s'initier est assez inapproprié, précise Emmanuel de Catuélan, professeur à Paris. Ce qui importe est le ressenti de soi que chacun éprouve en prenant une posture. » Une manière de rappeler que, dans la tradition hindoue, tout comme la danse ou l'étude des textes, le yoga est une voie de connaissance de soi. Ainsi, la pratique ne visant pas à ce que vous fassiez « mieux que les autres », elle peut vous libérer de l'esprit de comparaison. « **Le yoga m'a montré combien nous sommes tous différents**, avoue Véronique, qui pratique depuis quinze ans. Dans les cours, je l'ai observé, et cela me sert au travail et dans ma famille : certains ont les jambes plus longues, d'autres la taille plus souple, il y a une vraie diversité de facilités. Je suis donc beaucoup moins affectée par les succès des autres. Ce qui compte, c'est où j'en suis moi, aujourd'hui. Mais chacun peut améliorer ses points forts, car nous en avons tous ! »

Je suis pleinement dans l'instant

Les *asana* sont donc des occasions de « promenade intérieure » guidée par la voix de l'enseignant. « Que ressentez-vous dans le côté gauche ou droit du corps ? Y a-t-il une différence ? » A force, la perception s'aiguise. « La proprioception, notamment, sorte de sixième sens qui permet de recevoir les informations internes du corps, explique Emmanuel de Catuélan, se développe avec la pratique régulière. Peu à peu, l'élève devient plus à l'écoute. Prenant



conscience de son espace intérieur, sa perception de l'espace extérieur s'en trouve modifiée. » Du coup, c'est tout le quotidien qui change. « Je me sens comme réveillée, témoigne Carole Leichtmann. Je vis dans le moment présent, et suis davantage consciente de ce qui se passe en moi et autour. »

J'accueille plus facilement les changements

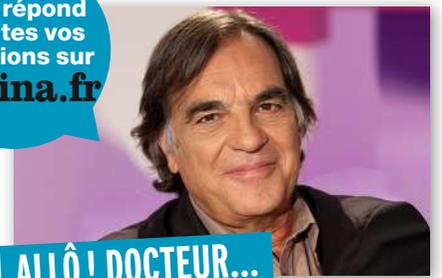
Autre bénéfice de ce travail d'attention : à force de constater l'impermanence des sensations, il devient possible de développer aussi une certaine souplesse psychique. « Parfois, je sens que je peux « tenir » longtemps telle posture, explique Véronique. D'autres fois, une raideur dans la hanche m'empêcherait presque de la prendre ! Alors peu à peu, dans ma vie comme sur le tapis, je « force moins » via la volonté. Rien n'est exactement pareil d'une heure à l'autre. Pourquoi vouloir que ce soit autrement ? »

Les blocages, les tensions ne se résolvent pas dans la confrontation directe, mais par le « lâcher-prise ». Pour Emmanuel de Catuélan, l'intériorisation permet paradoxalement d'être plus naturel et spontané face aux événements incontrôlables.

Je sais être à la fois souple et ferme

Croire que la pratique du yoga rendrait le caractère plus « mou » est une erreur. En réalité, si cette discipline amène souplesse physique et mentale, c'est toujours en invitant aussi à « tenir ferme sur son socle ». « Dans le terme *asana*, il y a l'idée d'« assise » et, pour moi, la possibilité de vraiment goûter la posture, explique Carole Leichtmann. Etre à la fois installée dans la fermeté (pour pouvoir tenir une fente ou les bras en extension) tout en ne forçant jamais, mais en n'étant pas non plus dans le « laisser-faire » comme on le croit trop souvent. » Une attitude sur le tapis qui s'est étendue à sa vie. « Dans mes relations aussi je suis plus à l'écoute, mais aussi plus ferme et directe dans ce que j'ai à dire. »

Marcel Rufo répond à toutes vos questions sur femina.fr



ALLÔ ! DOCTEUR...

MARCEL RUFO

Mon fils de 7 ans et demi est jaloux de sa petite sœur de 5 ans. Il est excellent élève, il a même sauté la classe de CP. Il pratique le judo et la natation. Ces derniers temps, il est très susceptible. Le moindre non de notre part engendre larmes, claquements de porte. Ce qui m'inquiète, c'est qu'il me dit qu'il ne s'aime pas. Il me l'a écrit sur une feuille qu'il m'a ensuite tendue. Que pouvons-nous faire ? Caroline, 38 ans, Ranspach-le-Bas

C'est le quotidien des pédopsychiatres d'observer les rivalités fraternelles.

Dans votre famille, on peut se demander pourquoi votre fils éprouve une telle jalousie, alors qu'il est en pleine forme et qu'il est bon élève. Mais souvent, paradoxalement, les premiers de la classe doutent d'eux et sont très susceptibles. Ils ont toujours l'impression qu'ils sont en train d'échouer. S'il dit qu'il ne s'aime pas, c'est parce qu'il a un sens de l'excellence, un sens de la performance qui, sans doute, l'étreint et le persécute. Le fait qu'il vous écrive sur une feuille qu'il ne s'aime pas, c'est pour entendre de votre part que vous l'aimez, demande à laquelle vous avez sûrement répondu. Que pouvez-vous faire avec votre époux ? Je crois que c'est assez simple. On idéalise toujours l'aîné, auquel on demande de tout réussir. Essayez de temps en temps de baisser votre niveau d'exigence. Vous verrez qu'il se rapprochera de sa petite sœur qui, elle, doit être bien tranquille et heureuse de vivre ; le deuxième enfant est toujours beaucoup plus facile pour les parents. Alors peut-être que son degré d'exigence diminuant un peu, il sera moins inquiet, moins anxieux.



➔ RETROUVEZ MARCEL RUFO DANS « ALLÔ RUFO » en compagnie d'Eglantine Emeyé.

du lundi au vendredi à 10 h sur France 5 et sur www.france5.fr

2 QUESTIONS À

YSE TARDAN-MASQUELIER

Présidente de l'Ecole française de yoga*.

1 Quelles sont les origines connues du yoga ?

Il est né en Inde, probablement entre le VI^e siècle avant notre ère et le VI^e siècle après, alors que la religion védique dominait. Sur les bords du Gange, théologiens et religieux affirmaient que ce n'était que par les sacrifices et les « actions extérieures » qu'on pouvait obtenir des grâces des dieux. Peu à peu, insatisfaits de ces rites qui ne changeaient rien, des dissidents ont voulu se tourner vers l'intérieur pour pratiquer. Ils ont développé des techniques de purification du cœur, mais par le corps car il leur fallait des pratiques aussi visibles que les rituels de leurs prédécesseurs. Ainsi est né le yoga.

2 Etait-ce une pratique plutôt corporelle ou psychique ?

Dès le début, les yogis ont lié philosophiquement les deux dimensions, et fondé une sagesse née de leur expérience même. Ainsi, l'une des premières observations qu'ils ont transmises, c'est : « Là où va le souffle, va la conscience. » Ils ont découvert que l'attention très fine à la respiration dissout les pensées et l'agitation mentale, ce que l'on appelle aujourd'hui « méditer ».

Propos recueillis par Pascale Senk

* Enseigne les spiritualités orientales à la Sorbonne Paris-IV et est l'auteur des Maîtres des Upanishads (coll. « Points Sagesse », Le Seuil).

Je ne me laisse pas déstabiliser par les hauts et les bas

Pour tenir au mieux une posture, il faut donc « chercher le point de confort », affirment les habitués du yoga. Alors cette sensation d'assise confortable peut aussi se diffuser dans l'existence, où le yoga devient peu à peu socle et ressource. « Dans la pratique comme dans la vie, il y a des hauts et des bas, rappelle Philippe Filliot, professeur de yoga à Reims et auteur de l'essai *le Yoga comme art de soi* (Actes Sud). En revanche, quelle qu'elle soit, la pratique élève, même quand on tombe. Qu'il vente ou qu'il pleuve, le fond du ciel reste là [...], les hauts et les bas n'ont dès lors plus aucune importance. **Le yoga nous donne une boussole intérieure** qui permet de ne pas se laisser emporter par eux et de les relativiser, les atténuer, les dépasser sans pour autant les nier, et donc de les traverser. »

Je gagne en confiance en moi

Grâce aux postures debout, celles où les pieds s'ancrent bien dans le sol, Véronique a l'impression de puiser la force de la terre pour mieux se lancer dans les défis du quotidien, et acquérir un état de confiance. « Quand j'ai un coup de téléphone délicat à donner, par exemple, je me tiens debout, dans mon axe, les pieds bien posés sur le sol... Et alors je vis la situation au mieux de mes possibilités. »

Je suis satisfaite de ma vie... de plus en plus souvent

Par-dessus tout, « le yoga permet de faire l'expérience de la présence, explique Emmanuel de Catuélan. Animés par le souffle qui va et vient en nous, nous découvrons combien la vie nous est donnée ». Cette prise de conscience se traduirait notamment par des moments de satisfaction de plus en plus fréquents. Carole Leichtmann confirme : « Je me sens heureuse d'exister, tout simplement, et sans que cela soit provoqué par quoi que ce soit d'extérieur. » Cela ressemble fort à la joie, tout simplement.

Par Pascale Senk