

PRATIQUE QUOTIDIENNE DU YOGA

PRATIQUER SANS BUT

Dans toutes les traditions de yoga, vous entendrez les enseignants vous enjoindre à entrer dans une véritable « sadhana » : c'est le mot qui désigne la pratique quotidienne du yoga : ceci sous-entendant la pratique des asanas (des postures), la pratique du pranayama (la respiration) et les différentes pratiques de concentration et de méditation.

Lorsque je parle avec mes élèves, mêmes les plus avancés, ils me font souvent part de leurs difficultés à installer une pratique quotidienne du yoga chez eux et certains n'arrivent à pratiquer qu'en cours, avec l'accompagnement d'un professeur.

Pour entrer dans la profondeur du yoga, la pratique quotidienne est en effet incontournable. Il n'y a pas de recette magique : les bienfaits du yoga se révèlent lorsqu'on entre dans la grâce de la pratique quotidienne régulière.

Patabi Jois, élève de Krishnamacharya et père de l'ashtanga yoga, disait

« Pratiquez et tout le reste suivra ».

Alors, comment installer une pratique personnelle et autonome du yoga ?

Notre manière d'aborder la pratique est essentielle dans la discipline du yoga.

Et je vous pose la question suivante : avec quelle intention venez-vous sur votre tapis de yoga ?

Est-ce que c'est pour devenir plus souple ? Plus musclé ? Avoir un beau corps ? Arriver à faire des postures difficiles qui montreront que vous êtes un yogi accompli ? Est-ce que c'est pour être plus calme ? Moins stressé ? Pour trouver l'éveil spirituel peut-être ? Ou la paix intérieure ? Vous libérez-vous de votre souffrance physique ou existentielle ?

Voilà pourquoi l'installation d'une pratique régulière vous est difficile : car vous vous mettez dans une position d'attente : toutes les raisons que vous trouverez pour pratiquer le yoga partent du présupposé que vous êtes incomplet, que quelque chose vous manque pour être heureux et que la pratique du yoga va remplir ce manque ou éliminer la souffrance que vous éprouvez en ce moment dans votre vie. Et ceci est un processus naturel de notre mental : entretenir la croyance que, là maintenant, nous ne sommes pas heureux mais qu'avec l'outil du yoga, nous serons plus heureux.

Ce processus nous plonge dans une tension qui envahit le corps : le bonheur se trouve dans le futur, lorsque j'aurai fait ma pratique, il n'est pas ici et maintenant : je me tends donc vers ce bonheur à venir, sans jamais l'atteindre, puisque je vis dans la croyance qu'il me manque quelque chose ou que le bonheur est dans le futur.

Et donc je finis par abandonner ma pratique car celle-ci me maintient en fait dans une tension constante et épuisante et me met en échec : je ne serai jamais assez souple ou assez musclé, ou il y aura toujours une posture avancée que je ne saurai pas faire, il me manquera toujours quelque chose pour être heureux, il y aura toujours une souffrance tapie dans les recoins de ma vie.

Si vous venez sur votre tapis de yoga dans cet esprit-là, autant rouler votre tapis et aller boire une bière, si cela vous met plus en joie! Car ceci n'est pas une sadhana, c'est une violence supplémentaire que vous vous infligez.

De la grâce de la pratique sans effort

Je vous invite à élargir votre conscience et à aborder la pratique comme un cadeau que vous vous offrez chaque matin, comme une délicieuse célébration de la vie qui vous traverse à cet instant, sans chercher quoique ce soit. Je vous invite à entrer dans un rituel sans but oui !

Dans un espace totalement libre d'attentes, d'objectifs et d'accomplissements de toutes sortes. Je vous invite à vous déconditionner de la recherche de la performance dans laquelle nous nous plongeons nous-mêmes.

Abordez votre pratique chaque jour avec joie et curiosité, dans une exploration de vous-même toujours renouvelée. Aucun but à atteindre. Rien à changer. Rien à devenir. Tout est déjà là!

Votre pratique peut alors devenir une oasis dans laquelle vous pouvez vous relâcher, vous reposer, vous détendre. Un espace dans lequel l'écoute des sensations est célébrée, dans laquelle le corps est véritablement senti et non pensé. Un champ dans lequel la conscience pénètre le corps toujours plus en profondeur, raffinant notre sensibilité et nous rendant disponible à ce qui nous traverse dans l'instant, libre de tout jugement et de toute analyse.

La pratique se déploie alors d'elle-même, brûlant nos croyances limitantes, notre agitation mentale, nos tensions et nos rigidités, faisant place au silence, tout simplement.

Ceci est une sadhana qui célèbre la joie, l'harmonie et la liberté. C'est une sadhana qui non seulement ne sera plus une lutte avec vous-même, mais nourrira votre corps et votre âme en profondeur, chaque jour, vous rendant totalement disponible et nouveau pour la journée à venir.

Progressivement, ce déploiement de la conscience célébré pendant la pratique se déploiera et infusera tous les aspects de votre vie : lorsque vous êtes dans votre voiture pour aller au travail, lorsque vous faites vos courses, lorsque vous discutez avec un ami, lorsque vous traversez une épreuve de vie. Rien ne change, vous vivez les mêmes choses et pourtant tout a changé car vous les vivez sous le feu incandescent de la conscience, exalté par la pratique.

La pratique quotidienne devient alors une grâce : Éric Baret la compare à un rendez-vous avec l'être aimé : faites-vous un effort pour rencontrer votre amoureux ou votre amoureuse ? Non, il y a une impatience vibrante, une joie souterraine qui envahit notre être à cette idée.

Le rendez-vous quotidien avec votre pratique est de cet ordre : une rencontre amoureuse et sacrée avec vous-même.

Grâce à internet, nous avons maintenant la possibilité de pratiquer le yoga avec des vidéos en ligne, ce qui présente une certaine utilité. Mais je vous invite le plus souvent possible à entrer seul dans l'intimité de votre pratique, même si vous ne savez pas vraiment quoi faire : allez sur votre tapis avec dévotion, entrez dans l'écoute, déployez la conscience dans votre corps et dans votre souffle et faites confiance : la pratique va se dérouler d'elle-même, même si ce n'est que 15mn, même si vous ne faites que quelques respirations en position allongée, ou que vous restez dans une assise immobile ou que vous goûtez 2 ou 3 postures, peu importe.

Savourez l'enthousiasme à aller à ce rendez-vous quotidien avec vous-même, offrez-vous ce cadeau, dans l'amour, la lumière et la liberté.

« Activité et pratique du yoga ne peuvent servir de voie, car la conscience ne naît pas de l'activité. C'est à l'inverse l'activité qui en procède. »

Abhinavagupta : Tantrâloka

