

La Technique et le Corps ou bien l'écoute et la prise de conscience de soi

1. A chacun sa vérité ... d'abord prendre conscience de soi :

Le sujet que nous proposons aujourd'hui mérite je pense toute votre attention
c'est la « prise de conscience de soi » dans la pratique du Yoga

Je pense qu'il est bien de clarifier ce problème parce qu'en Occident
nous avons tendance à le résoudre en nous basant uniquement sur la technique

Nous pensons qu'on peut se référer à ce que font les autres
ou au contenu des textes antiques
nous pensons qu'on peut chercher la sécurité dans ce qu'on appelle vérité

Le Yoga essentiellement et avant tout est une expérience individuelle pas un savoir

Chacun « voit » à travers le prisme de sa propre personnalité
et en cela il n'existe pas de hiérarchie

Comme chaque individu est unique et complètement différent d'un autre
par son génie sa naissance sa culture ses émotions ses actions dans la vie
il est évident qu'il ne peut exister un système valable pour tous
Il n'y a donc pas une seule vérité c'est seulement votre vérité votre limite votre besoin

Nul autre que vous ne peut la connaître
et vous pouvez la connaître seulement à partir d'une certaine qualité d'observation

2. L'utilité de l'écoute ...

Il est nécessaire au départ de se poser cette question
« Comment partir de soi-même librement de ce qui nous intéresse personnellement ?

La réponse à cette question pourra être différente demain
parce que votre personnalité change se transforme
et par conséquent nécessite **une observation permanente**
liée à votre évolution

C'est le thème de l'écoute vraiment déterminant dans votre recherche
c'est la porte d'entrée du Yoga
Si vous ne partez pas de vous-même si vous copiez la technique
cette porte vous ne la trouverez jamais elle restera fermée
Et cela ne concerne pas seulement le Yoga mais toute votre vie

3. La réflexion ...

Comment prendre conscience de vous-même et comment vous développer
Comment voir à partir de vous
et non à travers ce que les autres ont décidé pour vous

La caractéristique de notre époque est d'entrer
durant toute la journée dans de nombreux mécanismes
liés à tout ce qui nous conditionne à travers ce qu'on vient nous proposer

Tout est prévu pour tous jamais l'individu n'est pris en considération

4. Pourquoi la technique et pour qui :

La technique est très précieuse dans le Yoga mais il faut l'adapter aux besoins
et non les besoins à la technique Il est nécessaire que cette technique vous serve

comme Occidentaux nous avons une tendance à tout systématiser
Nous croyons aux vertus des systèmes
nous croyons qu'il est suffisant d'exécuter automatiquement pour obtenir un bénéfice
une posture après l'autre
Nous sommes là sur un plan grossier tout de suite
Nous voulons tout

L'approche du Yoga passe par une autre voie
par approche il faut entendre la préparation physiologique
à la perception de l'état de Yoga

Le Yoga recherche de l'unité (« tout est en tout » dans le Yoga)
interdépendance

Il y a dans la préparation du corps dans la physiologie de la posture
réellement un aspect technique

Mais le chemin du Yoga ne passe pas à travers la technique
c'est la technique qui fait partie de l'indispensable préparation

Une fois accomplie la préparation physiologique une fois connue la technique de la posture
alors commence la recherche du Yoga qui n'est plus une technique
mais perception puis transmission
et non l'enseignement qui concerne seulement la préparation physiologique

5. Une recherche d'unité :

Yoga N'oubliez pas que ce mot concerne la recherche de l'unité
c'est une sensation c'est une perception à l'intérieur de laquelle
il n'y a pas de technique

Dans la technique dans la préparation il y a l'observation
Dans l'état de Yoga il y a l'écoute passive

C'est alors la qualité de l'écoute à partir de soi
qui permet de rencontrer le moment « béni » dans lequel l'unité se produit
unité du corps de la respiration du mental

Les choses fusionnent elles ne peuvent fusionner qu'en laissant faire
Dans la technique on peut « faire »
dans la recherche du Yoga on doit « laisser faire » recevoir
Les sensations ne se cherchent pas elles se présentent
Vous devez laisser parler le corps l'intelligence du corps

Dans cette écoute de soi il y a un aspect illustré par un mot sanskrit « d e s h a »
Dont la traduction ici est être avec être impliqué
c'est-à-dire pas de séparation sujet et objet

on est la chose

Desha veut dire que dans cette écoute de soi nous ne sommes pas extérieurs
il n'y a pas observation
Nous sommes impliqués Desha est évidemment une grande chose

6. La Préparation

Nous avons vu qu'il y a une notion de préparation dans le Yoga
la préparation du corps la préparation du mental la préparation de la respiration
Tout cela est lié (on ne peut pas pratiquer avec un mental agité)

Après commence le chemin du Yoga à travers une séance (séquence)
Après avoir préparée une posture on laisse la position statique **se produire**
Alors véritablement on entre dans la perception du Yoga
Il s'agit d'un chemin qui n'est plus physiologique mais davantage psychologique

7. Samapatti , Ananta et Saitilya sont rois mots qui composent la posture ... (SII. 18 Syl)

Il y a trois mots sanskrits) qui concernent la posture
et qui sont en rapport avec ce qui est dit pour expliquer en quoi consiste le fait
de laisser passivement s'établir l'unité à partir d'une bonne préparation

Le premier mot est **s a m a p a t t i** (SII. 18) qui veut dire « laisser fondre »
une chose en absorbe une autre intégration

C'est une chose simple et facile à expérimenter
Si après avoir préparée la position assise vous y restez
et laissez parler votre corps

Si du point de vue de la gravité vous le laissez s'intégrer
la colonne vertébrale bien érigée vous verrez que votre mental (qui fait partie du corps)
s'intégrera à la stabilité de votre corps Cela est samapatti
ce sera samapatti clairement aussi avec la respiration

« Le mental est alors comparable à un joyau bien poli qui reflète la couleur
du support sur lequel il est posé »

Quand on ne résiste pas en laissant le Yoga se produire c'est samapatti

Le second mot pour illustrer le Yoga est **a n a n t a** (SII.18)
Ananta selon la mythologie indienne c'est le roi des serpents
qui dressé soutient le monde sur sa propre tête
non par sa force mais par l'équilibre parfait de ses courbes

Ananta est l'équilibre parfait qui se substitue à la force C'est le symbole de asana

L'équilibre est bien plus efficace que la force Equilibre et infinité ont la même signification

Le point d'équilibre entre deux opposés

n'est-ce pas l'infini ?...

Le troisième mot
pour notre compréhension
c'est **s a i t i l y a** (SII.18)

qui

pour nous Occidentaux
est peut-être le plus important
qui veut dire « diminution de l'effort-force »

Dans le Yoga on dit que l'essentiel est
arrêter les accélérations du mental

est

enlever les tensions

yoga — citta — vritti — nirodhah
afin que prana circule

Le Yoga c'est éliminer les obstacles

pour pouvoir recevoir prana

C'est l'image du paysan
se contente de relever la barrière en bois

qui pour irriguer son champ
qui empêche l'eau de s'écouler dans le champ

8. La libération des tensions :

Donc saityla signifie

« diminution de l'effort »

Nous ne devons pas créer de tensions musculaires

qui génèrent des tensions mentales

Bien entendu dans la pratique
elles sont liées à l'action

les tensions musculaires sont toujours présentes
mais à un moment

il y a un point à ne pas dépasser

Et quand l'effort
créé en vous une tension qui dégénère en tension mentale
au cheminement nécessaire du Yoga

que vous devez accomplir pour arriver à quelque chose

cela est complètement contraire
cheminement long et ardu

Sylviane Legrand : CH2 - Sutra 18

Le relâchement continu de la tension musculaire facilite la perception du schéma corporel.

Iyengar : Sadhana Pada : Sutra – 47

La perfection dans l'asana est réalisée lorsqu'on le pratique sans effort et que l'être intérieur infini est atteint.