

# L'AU-DELÀ DU TAPIS DE YOGA



YOGA de la racine Yuj, Se relier  
Se relier à soi, à plus grand que soi, à plus expérimenté que soi  
Relier pratique, vie, physiologie et philosophie du Yoga-sūtra de Patañjali

CINDY ANSERMOZ

# TABLE DES MATIÈRES

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| INTRODUCTION.....                          | 3  |
| LA RENCONTRE.....                          | 5  |
| <i>LA RENCONTRE - TÉMOIGNAGES</i> .....    | 6  |
| LE CHEMIN.....                             | 7  |
| <i>LE DISCERNEMENT</i> .....               | 7  |
| <i>LE DISCERNEMENT - TÉMOIGNAGES</i> ..... | 8  |
| <i>LE DÉTACHEMENT</i> .....                | 21 |
| <i>LE DÉTACHEMENT - TÉMOIGNAGES</i> .....  | 22 |
| <i>LA PRÉSENCE</i> .....                   | 29 |
| <i>LA PRÉSENCE - TÉMOIGNAGES</i> .....     | 30 |
| CONCLUSION.....                            | 33 |
| REMERCIEMENTS.....                         | 33 |
| BIBLIOGRAPHIE.....                         | 34 |

# INTRODUCTION

Sur mon chemin de vie, j'ai rencontré le Yoga. Avant d'être guidée vers des dimensions plus subtiles, ma pratique se rapprochait d'une forme de gymnastique. Puis j'ai été initiée à une philosophie vivante, adaptée à notre époque, qui peut se vivre au quotidien. Son enseignement, couplé à mes activités d'ostéopathe, formatrice en anatomie, physiologie et pathologie, a stimulé mes neurones à produire de nombreux questionnements ! Ses aspects postural, respiratoire, méditatif, philosophique et spirituel ont des effets qui s'expérimentent depuis des siècles, dont certains, sont aujourd'hui étudiés sous un angle scientifique.

Mon triple intérêt pour l'incroyable physiologie humaine, la vastitude du Yoga et la pédagogie vivante, m'ont amenée à concevoir ce projet qui met en lien :

- Des témoignages de personnes impliquées et engagées en Yoga
- Des aspects philosophiques théoriques issus du livre de référence du Yoga : les Yoga-sūtras de Patañjali
- Des résultats et des réflexions issus de recherches scientifiques actuelles

De manière accessible et vivante, j'espère ouvrir des voies de réflexion et d'expérimentation tant sur la philosophique que la physiologique du Yoga à toutes les personnes curieuses et inspirées par la question :

Comment vivre en Yoga ?



Lorsque je guide une pratique collective de Yoga, je fais le choix de ne pas donner d'informations théoriques. L'idée est de favoriser l'expérience sensorielle intérieure des pratiquants. Tout en restant en accord profond avec ce choix, je vis avec une petite frustration de formatrice qui trépigne à l'idée de transmettre une multitude de découvertes incroyables ! D'où la création de cet écrit.

Avec l'aide de mon professeur Malek Daouk, j'ai contacté une dizaine de personnes, pratiquantes et pratiquants confirmés, prêtes à témoigner. Je les remercie chaleureusement pour le temps qu'elles m'ont accordé et leur altruisme à témoigner anonymement. Les questions étant relativement personnelles, j'ai fait le choix de l'anonymat pour respecter leur intimité et orienter ce projet en direction de l'étude qualitative où l'accent est mis sur les informations transmises et non sur les personnes qui témoignent. Les questions suivantes ont été posées :

- Quand, pourquoi, comment avez-vous rencontré le Yoga ?
- Parmi les expériences en Yoga qui ont marquées votre vie, qu'elle est celle qui fut essentielle pour vous ?
- Quel apprentissage fait en Yoga influence votre vie quotidienne ?

La première question fait l'objet du chapitre introductif « La rencontre ». L'analyse des questions deux et trois met en avant les trois thématiques les plus présentes dans leur vie :

- Le discernement
- Le détachement
- La présence

Dans le chapitre « Le chemin », ces trois thèmes sont développés en les éclairant d'aspects philosophiques et physiologiques. Afin de faciliter la lecture, la théorie est présentée sur les pages de gauche. Les aphorismes du Yoga-sūtra de Patañjali (Bouanchaud, 2015) sont écrits en caractères gras et placés entre guillemets. Les témoignages numérotés, sont eux présentés en italiques sur les pages de droite. Il est possible de se promener dans les témoignages, de s'orienter vers la théorie ou de les lire en parallèle.

Bonne lecture !

# LA RENCONTRE

## « YS I.1 Maintenant commence l'enseignement du Yoga »

Ce premier aphorisme du Yoga-sûtra, est une ouverture. La rencontre du Yoga semble se révéler lorsqu'une partie intime de l'Être vibre en résonnance avec un de ces aspects. Dans les témoignages, plusieurs personnes évoquent une impression d'être guidées ou une synchronicité avec un lieu, une personne, un livre qui fait sens sur leur chemin de vie, et qui semble répondre à un questionnement intérieur. Comme l'exprime un participant : « *Au début on ne comprend pas grand-chose mais on sent qu'il y a là un petit trésor* » ; la porte s'ouvre et la recherche peut commencer. Certains expriment des idées anticonformismes : « *Depuis l'adolescence, je trouvais que la manière de vivre des êtres humains qui m'entouraient était vraiment bizarre et je cherchais quelque chose d'autre* ».

L'aspect corporel de la pratique a été mentionné par presque tous les participants. On retrouve l'envie de lier le silence à un travail postural, ainsi que l'association souffle-mouvement-concentration qui ouvre une perception de profondeur dans la pratique. L'idée qui ressort est de faire quelque chose avec le corps qui ait du sens, qui ne soit pas de l'ordre du divertissement ou de la performance, et qui permette une connexion plus intime avec soi-même et son entourage.

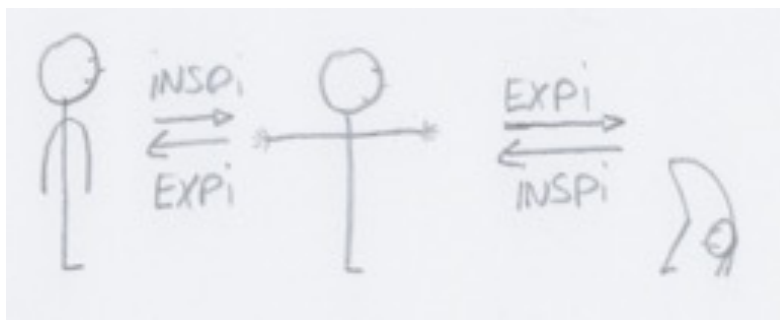
Certains participants ont rencontré le Yoga à un moment difficile de leur vie, atteints par une maladie, leurs douleurs atténuées par des aspects de la pratique. Comme le dit malicieusement un participant : « *C'est la maladie qui m'a mis au tapis* » !

Pour d'autres, la rencontre passe par l'intermédiaire d'un proche ou d'un professionnel de la santé. Pour de nombreux participants, la rencontre avec un maître a été l'élément décisif. Plusieurs témoignages manifestent la gratitude d'avoir reçu l'enseignement du Yoga et d'appartenir à une lignée, à une chaîne de transmission.

Et vous, comment avez-vous rencontré le Yoga ?

## LA RENCONTRE - TÉMOIGNAGES

1. Je m'étais toujours sentie plutôt « empotée » dans mon corps. Par exemple, à l'école en gymnastique, je n'étais pas à l'aise. Je crois que j'en souffrais et que je n'arrivais pas à dépasser ça. J'y pensais récemment en donnant un cours particulier à une nouvelle élève et en voyant à quelle lenteur elle pratiquait, visiblement avec délectation. Je lui ai demandé si elle aimait les activités physiques qui allaient vite et elle m'a dit : non, pas du tout ! Je pense que j'étais comme ça aussi. Dans le Yoga, j'ai vraiment trouvé un plaisir avec le corps. J'étais très souple, j'étais hyperlaxe même, donc j'arrivais à faire de nombreuses postures. C'était une gratification, une forme de succès aussi et certainement un apaisement. Et puis, à l'époque, le Yoga c'était la pleine période où l'on s'intéressait beaucoup à l'Inde, c'était la période beatnik, etc. J'avais l'impression de brusquement sortir, d'un milieu un peu étouffant et je pense que j'en avais besoin. Et du coup, je m'identifiais aussi à ces gens qui se sentaient libres de partir loin.



2. Intuitivement, j'ai fait mes petits exercices sur mon tapis. J'étais seul, sollicité par personne. J'étais là et mon maître c'était cette douleur, qui m'a ramenée au corps, qui faisait que j'étais présent, obligé de l'écouter, de jouer avec. Très rapidement je me suis rendu compte que ça me faisait du bien.

3. Quand j'ai rencontré Desikachar, j'ai découvert une personne profondément enracinée dans son contexte culturel qui était très différent du mien. En même temps, il avait étudié en Occident ce qui l'avait rendu ouvert à une autre culture et à d'autres besoins que ceux de son pays. Nos cours étaient uniquement basés sur MES questions. Il ne s'est jamais posé en gourou. Il a été le représentant d'une tradition dans laquelle s'inscrit un respect profond pour les anciens, pour ceux qui nous transmettent et pour la transmission. Je n'ai pas simplement rencontré une personne, j'ai rencontré une tradition.

# LE CHEMIN

## LE DISCERNEMENT

### « YS I.2 Le Yoga est la faculté de diriger les activités du psychisme »

Ce deuxième aphorisme du Yoga-sûtra explique que la pratique du Yoga est la faculté de se concentrer, exclusivement, sans distraction, pendant plus de quelques secondes ! Il nous est proposé de porter notre attention sur un objet tel que notre respiration, nos sensations ou les pensées qui nous traversent. Diriger les activités du psychisme, ne veut pas dire contrôler au sens strict mais plutôt observer, consciemment, de la manière la plus neutre possible.

Une des fonctions de la partie consciente de notre cerveau, le néocortex, est de penser. Merci néocortex pour tout ce boulot fait à chaque instant ! Sans lui, notre vie serait bien différente : pas de discussion animée, pas de création artistique, ni de film au cinéma ! Mais peut-être pas de bombe atomique non plus... Vous l'aurez compris la pensée nous est indispensable mais peut également avoir des côtés quelque peu inappropriés. La pratique développe au fil du temps de nouveaux mécanismes de modulation du cerveau. Tout se passe comme si on « entraînait » certaines parties de notre cerveau. Sur plusieurs études réalisées sous IRM (Van Aalst et al., 2020), on voit se développer les zones préfrontales, lieu de la réflexion consciente, et l'insula, qui module de nombreuses réactions physiologiques, dont la perception de la douleur (Gamal-Eltrabily et al., 2021). En parallèle, il semblerait que la méditation tend à inhiber les zones du cerveau nommées amygdale et hippocampe, responsables notamment des réactions de peur.

Ceci laisse penser que nous pourrions devenir plus souple, pas uniquement dans nos muscles mais aussi, et surtout, dans notre cerveau ! Il est intéressant de noter que les thérapies cognitivo-comportementales visent à agir sur les schémas mentaux rigides des personnes pour favoriser la capacité d'adaptation dans leur vie quotidienne.

Est-ce qu'une « souplesse » mentale permettrait une adaptation harmonieuse à nos aventures quotidiennes ?

## LE DISCERNEMENT - TÉMOIGNAGES

4. *Je me suis trouvée seule face à des crises de panique. Je peux vous dire que l'outil de la respiration, la méditation que j'avais mise en place avec mon professeur, m'a sauvée. Encore aujourd'hui, je me dis que c'est le Yoga et sa pratique depuis des années qui m'ont sauvée. On a des outils très ponctuels : s'allonger et décider de respirer profondément. Ça ne marche pas toujours, mais quand même beaucoup plus souvent qu'on ne le pense. Mais cela présuppose aussi une énorme confiance dans l'enseignement du Yoga que l'on a reçu et d'avoir en quelque sorte une connexion avec ceux qui l'ont transmis. C'est comme si à ce moment-là, on ne se sentait pas seule. Je suis dans une chaîne de transmission, vivante en moi. Je sens qu'elle est vivante par ce souffle qui m'aide à sortir de l'angoisse.*

5. *L'aspect, par exemple, connaissance de soi par l'observation, je pense que cela peut être introduit dès le premier cours. Quand on fait une posture, la première chose à vérifier c'est comment on se sent. Cela doit nous guider dans la pratique, si vous êtes mieux ainsi ou mieux avec les genoux tendus, que vous pouvez apporter des aménagements, tout ceci ne peut pas vous être enseigné. On ne peut pas donner à une autre personne la responsabilité de se mettre à votre place pour ressentir. Il n'y a que vous qui vous puissiez ressentir. L'autre personne est là pour vous suggérer les aménagements possibles. Mais c'est vraiment à vous de rentrer dès le premier instant ou presque dans le Yoga par le ressenti. C'est la première chose. Et puis, ce ressenti passe par l'écoute du souffle et l'écoute du souffle est au cœur de la pratique du Yoga. On est déjà dans la philosophie du Yoga parce qu'on est dans le sthira sukham (l'effort juste), et donc on est dans la transformation personnelle, c'est à dire dans la possibilité de se transformer à partir de ce que l'on est. Ainsi, commencer à se connaître pour ce qu'on est, c'est d'abord s'accepter non pas dans le sens de se résigner, mais dans le sens de savoir que l'on est un être unique avec des potentialités à développer et des fragilités à respecter, qui font de nous l'être humain unique que nous sommes.*

6. *Cette dimension de la respiration associée à la concentration mentale et au corps, c'est ça pour moi le grand secret et la puissance du Yoga. C'est subtil tout en étant très simple !*

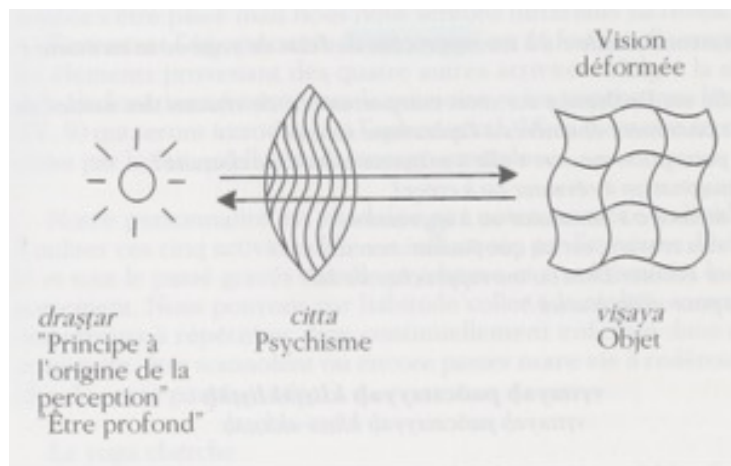
### « YS I.3 Alors, le principe de conscience s'établi dans sa vraie nature »

Nos activités mentales s'organisent autour de plusieurs modes de fonctionnement :

- Saisir la réalité : oh quel beau coucher de soleil !
- Se tromper : ah non là ce n'est pas nous qui partons mais le train d'à côté !
- Dormir : essentiel mais pas de tout repos pour notre cerveau !
- Se souvenir : souvent, à part ce fichu vocabulaire d'allemand !
- Imaginer : beaucoup mais beaucoup de films de nos vies (Dr. Naccache, 2020) !

La philosophie du yoga, nous propose d'atténuer le son de toutes ces activités mentales pour laisser davantage de place à la profondeur, que l'on nomme : le principe de conscience.

Ces notions découlent du Sâmkhya (Bouanchaud, 2012), texte fondateur du Yoga écrit entre les IV<sup>e</sup> et V<sup>e</sup> siècles après J.C. et sont reprises par Patanjāli qui explique que l'on est capable par le Yoga, de dépasser les activités mentales pour se relier au principe de conscience. Selon les traditions indiennes, le principe de conscience est commun à tous et en même temps individuel à chacun. Il n'est pas coloré par les activités mentales changeantes et inconstantes. Le principe de conscience, de son « petit » nom, Purusa, est « l'observateur » qui constitue la conscience pure, immuable et commune aux êtres vivants. Il est lumière et permet d'accéder à une vision éclairée de la réalité. Il est intimement lié au psychisme, Citta, « l'observé », siège des activités mentales. Citta est lié à notre vécu et colore notre vision du monde :



*Yoga-Sūtra de Patañjali de B. Bouanchaud*

7. Cela demande un effort de laisser les pensées passer, il faut du temps. C'est pour cela que dans la méditation il faut se donner du temps : le temps de s'ennuyer, le temps de se questionner pourquoi je n'y arrive pas etc.... Et à un certain moment, quand finalement le mental lâche, parce qu'il est fatigué de toujours se poser ces questions, on se rend compte qu'en fait ce n'est plus un effort parce que l'on se situe ailleurs. C'est comme si l'on se mettait en retrait. La fatigue est présente juste au moment de l'effort : au moment où l'on est sur l'écran (l'observé) mais je ne suis pas l'écran en fait, je suis derrière (l'observateur).



8. L'état méditatif me paraît être la chose essentielle. Même en cas de problème de santé, si le mental est moins focalisé sur le problème, ce dernier perd de l'importance. Il a donc plus de chance de disparaître ou en tout cas de s'alléger. Je crois que ce n'est possible que lorsque la personne a réalisé le danger de l'intellectualisation, de la rationalité à outrance, de la conceptualisation ou du langage qui distancie de la réalité sensible. Donc on ne peut pas précipiter les choses et on ne peut pas faire le travail pour quelqu'un d'autre. Tout ce que l'on peut faire, c'est continuellement proposer quelque chose qui va dans cette direction. Puis, le jour où la personne se sent prête, elle va le vivre. Tant qu'elle n'est pas prête, cela restera quelque chose de purement mental.

Même si nous avons l'impression d'être maître de nos décisions, il semblerait que notre cerveau effectue un choix inconscient bien avant que nous ne le percevions comme conscient. Par exemple, « nous » choisirons dans la plupart des cas un restaurant avec des clients, plutôt qu'un restaurant vide, l'avons-nous vraiment décidé ? Consciemment ? (Pessiglione, 2021). Il est prouvé que notre cerveau n'en fait qu'à sa tête : il reconstitue la réalité. Nous l'expérimentons tous les jours de manière souvent non consciente.

Voici le test de la tache aveugle :

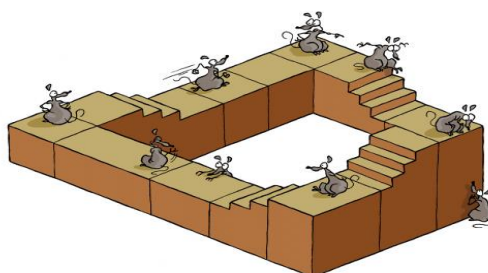


Fermez l'œil droit et regardez le signe +, puis rapprochez vous lentement de l'écran.

A un moment, le rond noir va disparaître : vous avez trouvé le point aveugle ! \_\_

Dans le fond de chacun de nos yeux, nous avons une zone sans photorécepteur à l'endroit où passent nos nerfs optiques. Dans ces zones, aucune information n'est envoyée à notre cerveau, ce qui fait que nous sommes aveugles sur une petite partie de notre champ visuel. Cependant, notre cerveau reconstitue la réalité pour nous donner l'illusion de tout voir : il interprète le monde en fonction de ce qu'il connaît.

Que voyez-vous ?

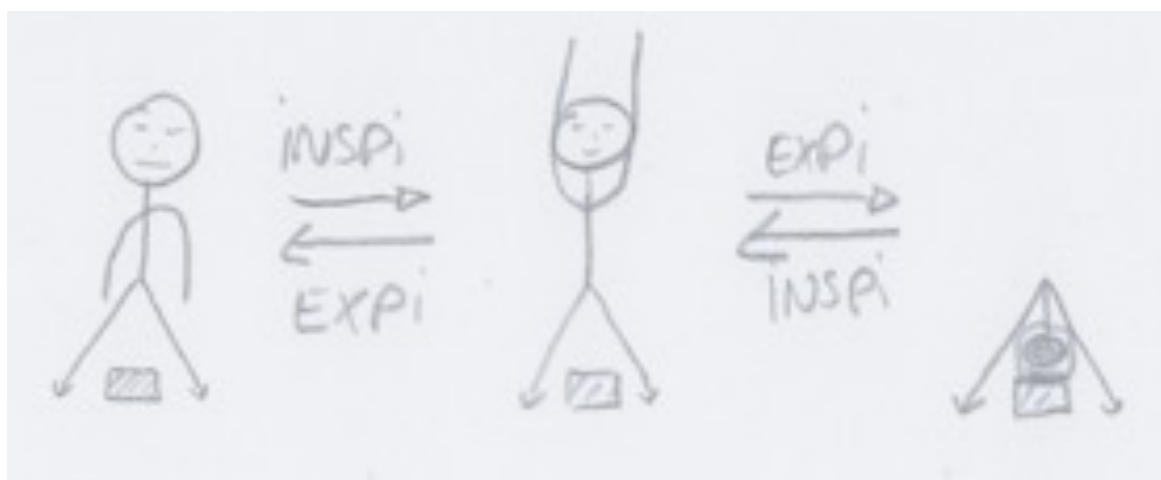


Nous avons besoin : de repères pour prendre des décisions, de mémoire pour créer des liens, de rêves et d'imagination pour se recréer, d'erreurs pour avancer et de raisonnement pour s'en rendre compte ! Toutefois, les interprétations de nos perceptions créent nos conditionnements et ces derniers peuvent nous enfermer dans une manière de voir le monde.

Comment diversifier nos points de vue tout en se rapprochant de ce qui nous relie entre vivants ?



9. Tu te rends compte si on expliquait à chaque enfant que la répulsion ce n'est pas la vérité. Tu vois, ce n'est pas parce que tu trouves qu'une personne est mauvaise, qu'elle est forcément mauvaise ! C'est quelque chose en toi qui se réveille et que tu peux regarder. Ensuite essaie de voir la lumière, la flamme dans cet être humain. C'est la même que la tienne et essaie de voir ça plutôt que la chose qui se réveille en toi, parce que moi en regardant cette personne, ça ne se réveille pas, alors ce n'est pas l'unique vérité.



**« YS IV.15 : Malgré l'identité unique d'un objet, du fait des divergences  
psychiques, leurs chemins sont différents »**

Cet aphorisme, ô combien pertinent, nous énonce qu'un objet apparaît différemment selon le psychisme de chaque individu. Qui n'a jamais rêvé de pouvoir « faire un tour » dans la tête de quelqu'un ? Observer comment l'Autre pense ! Parfois on croit savoir, parfois on ne comprend pas, souvent nous ne sommes même pas conscients qu'on ne comprend pas du tout !

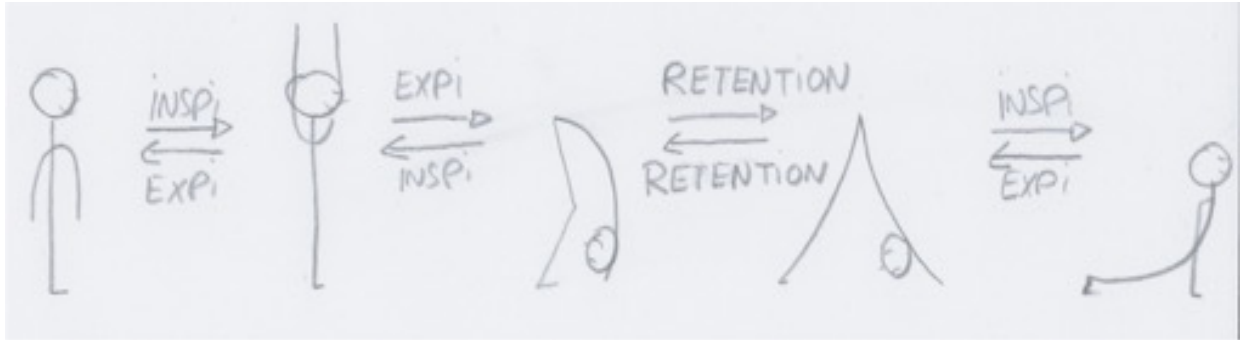
Notre société, notre époque, notre famille, notre environnement, et même notre flore intestinale (Simpson et al., 2021)... tout ceci fait qu'on est Soi à chaque moment. Au niveau de notre cerveau, notre « câblage » neuronale nous est propre en fonction de notre vécu. Par exemple, les câlins des parents sont vraiment agréables, ou pas... Et déjà vers l'âge de 6 mois (Juszyk et al., 1994), l'enfant associe des sons proches et perd progressivement la capacité de les dissocier. Cette fonction leur permet de développer un langage mais les ferme à percevoir des sonorités légèrement différentes. Notre conditionnement fait partie de nous et colore notre vision du monde. Prendre le temps pour imaginer l'arbre des possibles, observer les avis opposés pour nourrir une forme de sagesse, emplie d'ouverture et vidée de jugement : c'est cela qui nous est proposé par le travail en Yoga.

**« YS III.15 Une différence de démarche produit une transformation différente »**

Cet aphorisme est porteur d'espoir. L'impermanence de la vie implique des changements. Comme il y a changement, il y a possibilité d'en orienter certains vers une direction donnée.

La plasticité cérébrale, c'est à dire la capacité à créer de nouvelles connections neuronales dans notre cerveau, est une notion relativement nouvelle en physiologie. Avant les années 1960, lorsque l'on observait des neurones détruits, le cerveau était considéré comme non guérissable. Depuis les années 1990, des études montrent qu'il est possible de récupérer des fonctions même après la destruction de neurones. Si la personne s'implique dans des activités sensorielles, les neurones restants sont stimulés, ils forment de nouvelles connections (Cyrulnik et al., 2012), améliorant l'état de santé.

10. Je me rappelle une rencontre avec un moine, il avait une pratique qui faisait qu'il dégagait quelque chose. Il avait cette grande ouverture. Ça, c'était intéressant ! Il n'y en a pas beaucoup qui sont complètement ouverts à toi, sans jugement. Ils ont à la fois cette pratique, mais ils n'imposent rien et ils rayonnent quelque chose.



11. Quand j'étais jeune, je me rappelle la joie d'avoir réussi à faire le lotus pour la première fois ; pas d'être sur la tête parce que je pouvais le faire avant, mais d'arriver à faire 60 secondes de respiration. C'était quand même une espèce de victoire mais ça ne m'a pas tellement marqué, c'était juste fugace. Tandis que le fait de pouvoir réagir mieux dans certaines situations, c'est intéressant : la gestion des affects que l'on cherche à avoir, à développer, à affiner. Par exemple, quand je reçois un mail pas très agréable, je ne réponds pas tout de suite, je laisse les affects se poser pour avoir une réponse judicieuse. Et dans la relation avec les élèves, c'est savoir ce qui est bien pour eux et non pas savoir ce que j'ai envie de transmettre. Dans la famille, c'est être aussi dans cette ouverture où l'on essaie à la fois de guider mais pas d'imposer, et ça c'est très compliqué. Donc je trouve que la pratique du Yoga, permet de prendre du recul. Elle permet de ne pas réagir « au quart de tour », même si on le fait parfois (rires), mais elle permet quand même d'essayer de gérer nos propres affects pour mieux comprendre la situation. Et ça, c'est quelque chose qui se produit tout le temps dans le quotidien.



Grâce à la stimulation, il est aussi possible de créer de nouvelles connections dans un état non pathologique durant toute la vie. Expérimenter des postures inhabituelles, moduler son souffle, se concentrer sur des objets choisis, stimule les neurones et élargit le champ des possibles. Plusieurs études tendent à démontrer que la méditation pourrait diminuer la dégradation des neurones due à l'âge, chez les pratiquants de longue date (Chételat et al., 2017).

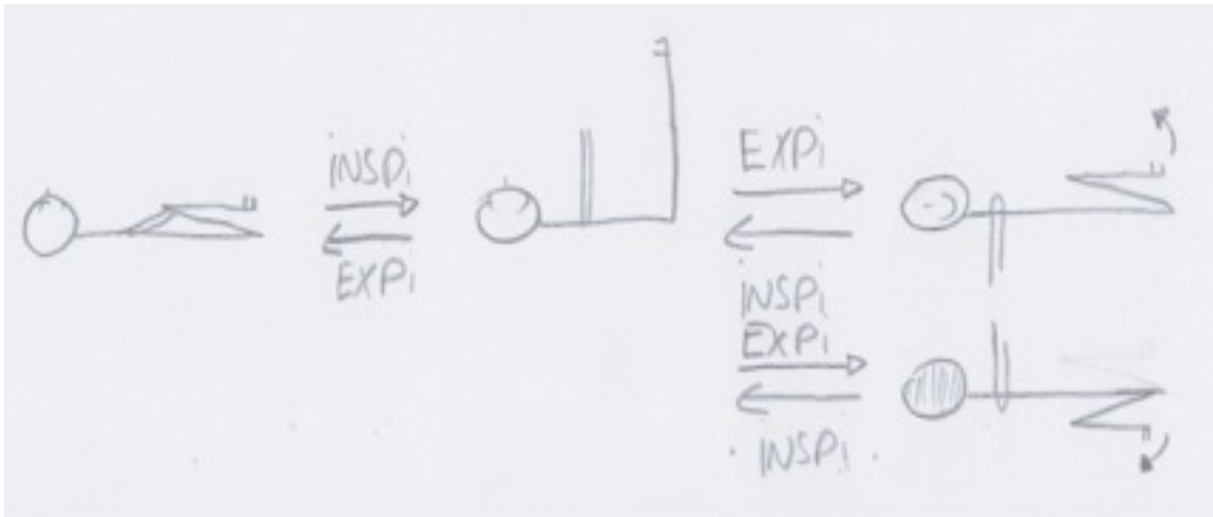
Il est intéressant de faire un parallèle avec les douleurs articulaires. Souvent, des personnes expriment des douleurs au niveau des zones hyper-mobiles plutôt que dans les zones du corps hypo-mobiles qui s'expriment peu. Conscientiser et « réveiller » les zones qui s'expriment peu est un travail intéressant qui vise à ne pas sur-solliciter les zones hyper-mobiles suffisamment expressives.

Est-ce que dans la vie, le manque de conscientisation de pensées, de sentiments, d'émotions ou de sensations, amèneraient à une disharmonie ?

De nombreuses pathologies sont issues d'un mélange entre des informations génétiques et épigénétiques. L'épigénétique est la modulation de l'expression des gènes en fonction du comportement quotidien tel que la nourriture, l'exercice, le stress, le plaisir, le réseau social, les pensées...(De Rosnay, 2011). La génétique, issue des familles, est hors de notre volonté mais nous pouvons agir sur l'épigénétique.

Le Yoga est une invitation à intégrer des nouveaux concepts dans la vie quotidienne tel que les yamas : la non-violence, la véracité, l'honnêteté, la tempérance, la non-convoitise et les nyamas : la purification, le contentement, la discipline de vie, l'étude de soi et la dévotion à une force supérieure.

12. L'aspect qui me paraît très important maintenant quand on fait une assise méditative à la fin d'une séance de pratique, ce sont les pensées qui viennent. Elles sont très intéressantes parce que, certes, c'est intéressant que les pensées s'apaisent mais c'est aussi intéressant de voir comment on pense : les schémas et les obsessions qui reviennent. Ce sont de très bons moments pour le faire. Et à partir de là, on pourrait associer toute une théorisation sur comment fonctionne le mental. Ce que fait le Yoga. Mais je pense de plus en plus que le Yoga-sūtra, par exemple, c'est une grille d'interprétation à travers laquelle il est intéressant de passer parce que cela cadre ce qui est observé. En même temps, il y a quelque chose d'un peu construit. Ce n'est pas forcément la vérité avec un grand « V » mais cela permet de réfléchir, c'est un cadre pour réfléchir et analyser nos vies.



13. Le discernement, ce n'est pas toujours agréable et surtout ce n'est pas toujours facile. Cela veut dire que je dois assumer la responsabilité de ce que je pense, de ce que je fais, de ce que je dis et de ce qui en découle. Cette pensée m'influence de plus en plus. Quand j'étais jeune, je n'étais pas consciente que j'avais un choix. Je pensais que les choses sont comme on me les avait apprises et pas autrement. Aujourd'hui non, pour moi il y a de nombreuses vérités, tout dépend de la façon dont je regarde.

**« YS II.1 L'ascèse, l'étude de soi, et dédier ses œuvres à la Force supérieure  
constitue le Yoga de l'action »**

**L'ascèse (Tapas)** comprend la pratique régulière qui peut, comme décrit dans le témoignage 14, être une réparation ou une compensation de la journée précédente ainsi qu'une préparation de la journée à venir. Une manière touchante de se relier à soi, aux autres, à plus grand que soi pour le bien de tous et du tout.

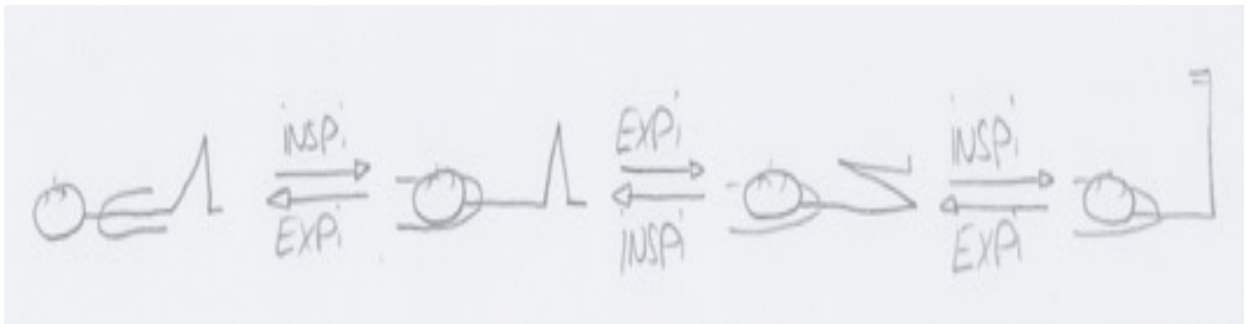
**L'étude de soi (Svādhyāya)** passe par exemple par une observation affinée de ses réactions, de ses perceptions, de ses rêves, de ses automatismes etc. Les interactions avec un professeur expérimenté ayant reçu le Yoga guideront le pratiquant vers son autonomie, en l'orientant sans créer de dépendance ni de manipulation. L'aide d'un guide, d'une personne plus expérimentée n'est plus à démontrer dans l'apprentissage. Vygotski (Lev, 1997) a développé la notion de zone proximale de développement, en proposant des apprentissages appropriés aux possibilités du pratiquant. Cela demande un réel engagement dans la pratique et une confiance dans la transmission.

**Dédier ses œuvres à la Force Supérieure (Ishvarapranidhāna)** peut être une autre manière d'expliquer la volonté de lâcher prise ou de détachement. Ne pas vouloir tout contrôler et accepter de faire confiance, se mettre à l'écoute. N'est-ce pas également un entraînement dans la prise des postures de Yoga : faire la posture, la ressentir, être le plus possible présent puis laisser faire... Vouloir trop bien faire ? On passe à côté. Penser à autre chose ? On passe à côté. Ne pas ressentir ? On passe à côté. Quel entraînement ! Sans se déresponsabiliser, bien au contraire, il y a un côté rassurant et réaliste de se dire qu'en tant qu'humain nous pouvons faire une part et qu'une autre part ne dépend pas de nous. Certains l'appelle le hasard, d'autre Dieu, la nature, la destinée ou l'amour !

Et vous, comment l'appellez-vous ?

14. Desikachar m'a enseigné la combinaison du travail postural, respiratoire et méditatif qui m'accompagne quotidiennement et qui est à la fois une réparation et une préparation. Une réparation de ce qui s'est passé la veille. Je fais beaucoup de jardinage et j'ai souvent mal ici ou là après avoir poussé des brouettes ou travaillé la terre. Donc le matin, je me réveille reposé mais il y a encore des séquelles. Et là, ma pratique quotidienne du matin va remettre complètement à zéro, si je puis dire, mon organisme. Et puis aussi préparation, parce que si c'est un jour où je voyage, je vais, intuitivement plus que rationnellement, adapter ma pratique à ce qui va venir pour être le plus juste possible dans l'action. C'est vraiment ce qui m'a le plus influencé et ce qui m'accompagne au quotidien. Avant de connaître l'enseignement de Desikachar, je pratiquais, mais c'était beaucoup moins efficace et moins juste. Grâce à lui, j'ai reçu les éléments qui permettent de vraiment m'adapter, de faire face aux conséquences des actes de la journée précédente et de me préparer aux actes de la vie de la journée à venir. Pour moi, c'est vraiment important.

15. Je me demande si durant toute une période de ma vie, je ne voyais pas mes imperfections ou mes ombres ou si c'était juste un moyen de me protéger ou de me leurrer moi-même ! La pratique du Yoga a affiné une lucidité sur moi-même.



16. Je dirais que c'est faire confiance à ce qui est en moi tout entier de détendu. Ça, c'est drôlement important ! Et le vrai lâcher-prise dont on parle tout le temps, en fait, il est là....C'est d'accepter de se laisser inspirer par plus grand que soi. Ce que je dis paraît grandiose mais c'est tout simple en fait. C'est de lâcher la volonté de bien faire, pour faire en sorte d'essayer de bien être.

## « YS. II-46 Ferme (sthira) et douce (sukham) est la posture »

Que ce soit sur un tapis de yoga ou dans la vie quotidienne, plusieurs participants partagent cette notion de fermeté et de douceur, certains l'appellent « l'effort juste ». Dans une posture, certaines parties du corps travaillent activement tandis que d'autres se relâchent. Il est utile de connaître son corps, pour par exemple, utiliser ses muscles profonds et relâcher ses muscles superficiels et pour percevoir une posture entre ciel et terre.

Au niveau physiologique, il y a dans notre cerveau deux noyaux nommés thalamus. Ils trient et inhibent la plupart des informations sensorielles afin que nous ne soyons pas submergés de sensations. Par exemple, il nous est possible de tenir une discussion dans un endroit bruyant car ils inhibent les informations auditives non pertinentes. C'est également eux qui nous laissent passer tous les matins devant une maison sans la remarquer. Pour ceux qui ont des doutes, essayez le test d'attention sélective <sup>1</sup> avec l'équipe de basketball, c'est surprenant !

Moduler l'attention portée aux sensations est proposé durant la pratique de Yoga. Ce principe appliqué dans la vie quotidienne, nous rend plus aptes à faire face à certaines sensations inconfortables tout en augmentant notre qualité de présence par une plus grande ouverture à ce qui se passe en nous et autour de nous.

La connaissance de soi passe par le ressenti, la perception de notre espace intérieur et la recherche d'adaptation dans les postures. Tester, ne pas rester dans l'inconfort, ne pas vouloir faire comme tout le monde, se mettre à l'aise tout en respectant les autres participants et l'enseignant est un chemin des plus intéressants à parcourir durant un cours de yoga car ce sont des notions ô combien essentielles dans la vie.

Nous vivons en lien avec notre environnement et une multitude d'organismes vivants. Comment s'adapter de manière intelligente, respectueuse et saine pour vivre en bonne entente avec ce qui nous entoure ? Dans une société où la normalisation est une « norme » comment prendre en compte nos particularités individuelles tout en respectant celles des Autres et de notre environnement ?

Comment s'adapter sans se perdre ?

---

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=-VnhNf9DeQA>

17. Je trouve le travail postural tellement beau parce qu'on apprend en quelque sorte à dissocier dans le corps ce qui peut se détendre et mettre toute l'énergie sur ce qui doit travailler. Je pense que cette dissociation est fondamentale dans le Yoga. Car dans la vie quotidienne, quand on porte des sacs de commissions, parfois, on a les épaules toutes serrées, on fatigue les trapèzes, alors que les sacs pourraient venir étirer ces mêmes trapèzes. Porter ces sacs peut nous épuiser ou nous faire un stretching bienfaisant !

18. *Sthira, sukham* : qu'est-ce que c'est, ? si ce n'est pas la gravité ? Le sol qui repousse ? L'espace intérieur qui s'ouvre ? Si ce n'est pas être apaisé avec sa gauche, avec sa droite, avec l'avant, avec l'arrière, avec le haut avec le bas, avec l'intérieur, avec l'extérieur ? De ne plus être perturbé par les opposés ? Ce n'est pas que le corps. Le souffle, c'est pareil. Le pranayama, ce n'est pas juste l'air qui sort du nez ! C'est le fait qu'à un moment donné, il se passe quelque chose en termes de relation dans le corps, de lieux découverts. Des lieux du corps où il n'y a plus de conflits entre intérieur et extérieur, qui débouchent sur l'éveil d'une extraordinaire perception. C'est la perception de coïncidences, c'est la perception de soi-même. On se perçoit, on a plus de capacité à être présent. Si on ne veut que des postures, il ne se passe rien. On peut faire des postures toute sa vie et devenir acrobate. A mon avis, il ne se passe rien si l'on n'a pas compris que le Yoga questionne l'être humain dans sa nature même d'humain.

19. J'étais au Sri Lanka, entre Colombo et Kandi, dans un centre de méditation très proche de la route principale. Toute la journée, des camions circulaient et moi, j'essayais de méditer ! Au début, j'ai pensé : comment peut-on construire un temple dans un endroit si bruyant ? Mais après un moment, j'ai réalisé qu'accepter la route et les bruits me permettait d'arrêter de m'énerver et de ne plus être dans la souffrance. Je peux méditer partout ! Ce n'est pas une condition que le lieu où je médite soit silencieux, c'est un luxe.

## LE DÉTACHEMENT

**« YS I.12 : La faculté de diriger les activités psychiques s'obtient à la fois par la pratique persévérante et le détachement »**

Le détachement des fruits de l'action est un thème récurrent dans la philosophie indienne. Il est encouragé de s'engager dans la pratique corps et âme ! Mais sans attente spécifique, en restant ouvert et attentif à ce qu'il se passe en nous et à l'extérieur de nous. Avez-vous déjà remarqué que plus on essaie de lâcher prise, plus c'est énervant et moins on y arrive ? Bonne nouvelle, plusieurs participants ont vu ce fameux « lâcher prise », cher à notre société actuelle, apparaître au fil de la pratique.

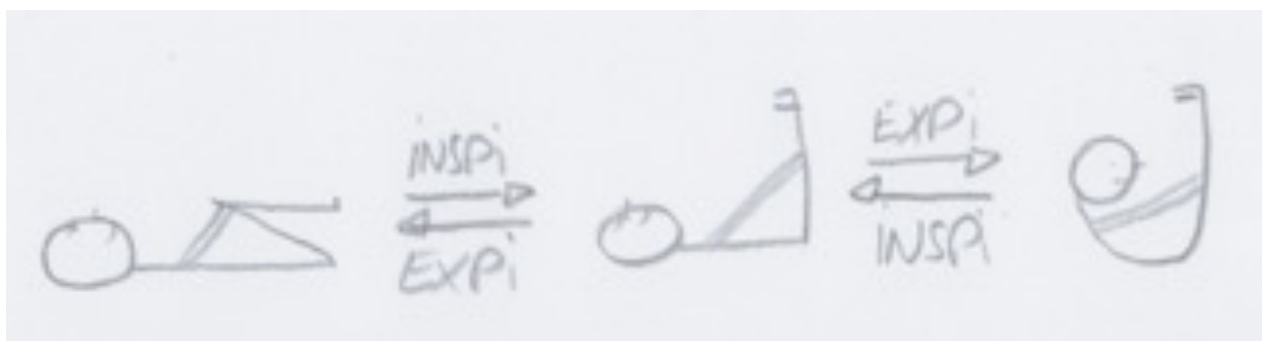
Dans le témoignage 20, le participant dit « *se méfier de la notion de progrès parce qu'on peut très bien 'se faire croire', 'se la jouer'* ». La philosophie du Yoga est plutôt une invitation à la connaissance de soi, qui peut parfois être confondu avec un développement de soi, dans le sens d'amélioration, de passer des niveaux, d'une performance en compétition avec les autres ou soi-même. La connaissance de soi suggérée, serait plutôt reliée à un autre concept à la mode, celui de décroissance : moins et mieux. Observer ce qu'il est juste de faire ou de ne pas faire pour soi, les autres, son environnement, en minimisant les réactions automatiques préenregistrées ou en tout cas en les saupoudrant de discernement.

Le détachement (vairāgyā), ou non-attachement, est un thème de vie. Le petit humain s'attache à ses parents pour survivre. L'ocytocine, appelée hormone de l'amour permet le lien et la cohésion sociale, sans elle nous serions davantage sensibles au stress et manquerions de résilience (Bosch & Young, s. d.). Ne serions-nous pas enclins à nous attacher au point que le détachement deviendrait difficile voire créerait une forme de dépendance ? S'attacher à une personne, aux biens matériels, à la vie, à la pratique, au passé, à un but ? Déplacer le curseur un peu plus en direction du non-attachement, nous est proposé par la pratique du Yoga. Devenir plus souple, plus musclé, plus attentif, plus calme peuvent apparaître lors de la pratique mais ne devraient pas être des buts en soi, sous peine de passer à côté d'aspects qui se révèlent au pratiquant attentif et détaché.

N'est-ce pas une preuve d'amour et un magnifique apprentissage de vie de tendre vers une pratique sans rien attendre en retour ?

## LE DÉTACHEMENT - TÉMOIGNAGES

20. *La vie quotidienne, elle demeure avec ses problèmes. Je ne « plane » pas du tout. L'influence que le Yoga peut exercer sur elle n'apparaît pas du jour au lendemain. Elle apparaît, en tout cas pour moi, au fil du temps par des réflexes que l'on avait, puis que l'on n'a plus, par un stress que l'on avait et que l'on n'a plus, par une manière d'être qui n'est plus la même. Et on se surprend parfois, je peux prendre un exemple qui est très personnel mais qui illustre assez bien ce que je veux dire. D'abord, avant de vous citer cet exemple, je voudrais vous dire que je n'ai jamais attendu que le Yoga change ma vie, parce que je pense que si j'attends que le Yoga change ma vie, cela risque de bloquer et d'arriver à une forme d'immobilisme ou à un renoncement par déception. Donc je n'ai pas attendu que le Yoga change ma vie. J'ai fait les choses sans rien attendre. Cela a été mon fil conducteur. Je faisais du Yoga, je pratiquais, mais à partir de là, je n'attendais pas, je ne voulais pas être meilleur, je ne voulais pas fuir. On a toujours en nous, je pense, tout le monde a cette envie de progresser et je me méfiais beaucoup de cette notion de progrès parce que l'on peut très bien « se faire croire », « se la jouer ». Je reviens à mon exemple : un jour alors que j'étais marié, j'ai divorcé. Au début, mon ex-épouse avait pris l'habitude de me téléphoner souvent : beaucoup de reproches, de récriminations, etc. En principe cela se terminait par le téléphone raccroché. Je jugeais que ses propos étaient incohérents et ça me mettait hors de moi, alors je raccrochais. J'avais tort, quoique peut-être pas tout à fait. Puis, un jour comme d'habitude : téléphone...je décroche et pareil que d'habitude... Mais cette fois je n'ai strictement pas été affecté du tout. Ce n'était pas un jeu, ce n'était pas une ruse. Cela m'a traversé et je me suis senti très calme. J'ai été témoin de ce qu'elle ressentait et du fait qu'elle était mal, évidemment, ce qui la poussait à être agressive, à faire des reproches, etc. mais ça ne me touchait plus.*



**« YS.II.3 Les causes de la souffrance sont : la méconnaissance, l’ego, l’attachement, la répulsion, la peur »**

En nous, comme le montre le témoignage 21, nous pouvons observer, conscientiser et choisir de ne pas nourrir nos réactions d’attachement, de répulsion, de peur ou d’ego. Apprendre à prendre de la distance des activités de notre psychisme, à se désidentifier des causes des souffrances en se connectant avec une partie profonde de notre Être semble être relié à l’acceptation ou à la résilience, apportant calme et joie même parfois dans les moments difficiles.

**« YS.II.29 Principes relationnels, principes personnels, postures, contrôle du souffle, retrait des fonctions sensorielles, concentration, méditation, samādhi sont les huit membres du yoga »**

Ces huit membres contiennent des dimensions physique, psychologique et spirituelle, ce qui fait du Yoga une méthode pour accéder à un état d’Être en Yoga ; il est donc une méthode et un but. Il semble important d’incorporer tous ces aspects pour une pratique équilibrée. C’est la combinaison de ses différents aspects qui donne à de nombreux pratiquants une sensation de profondeur. Il est intéressant de noter que les quatre derniers membres du yoga sont une progression graduelle dans un état d’absorption méditatif.

On parle souvent de méditation ou de posture ou de respiration comme des éléments dissociés mais ne pourraient-ils pas s’unir lors d’une pratique ?

**« YS I.14 La pratique constitue une terre ferme, mais à condition d’être conduite longtemps, sans interruption et par des moyens appropriés »**

La persévérance (abhyāsa) n’est pas une notion très « tendance » dans notre société qui serait plutôt dans le : « tout, tout de suite, vite consommé, vite oublié » ! Pourtant la consommation à outrance ne semble pas « nourrir » notre partie profonde. Les personnes en fin de vie témoignent que leur perception du bonheur dépend de leur capacité à vivre le moment présent, reliés à la nature et aux êtres aimés (Bosch & Young, s. d.).

21. *Lors de ma première retraite de méditation, je ne connaissais pas la méditation. Je vivais une crise dans ma vie, vraiment une grosse crise ! Mon couple s'était séparé. Pour moi, c'était la catastrophe. Évidemment, toute la journée, on méditait pendant 14-15 heures, et il n'y avait que ça dans ma tête. Puis un soir, le professeur a lu un passage d'un texte philosophique sur l'attachement, source des souffrances. J'ai ouvert les yeux et j'ai dit c'est ça ! J'ai compris ! J'ai compris que j'étais mal parce que je m'attachais aux pensées. Du coup, pour le reste de cette retraite, j'ai appliqué ceci : chaque fois que des pensées noires sur cette séparation revenaient, je me suis dit cette phrase : « L'attachement est la source de toute souffrance, je me fais souffrir ».*

22. *Cet enfant, malheureusement, est décédé à la naissance. Avec le recul, j'ai envie de dire que les six mois de Yoga que j'avais fait n'étaient pas suffisants pour moi, pour sentir suffisamment mon corps, pour aller assez tôt à la clinique parce qu'en fait je sentais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas. Puis une amie sage-femme m'a dit : les contractions ne sont pas régulières, il faut attendre. Mais le lendemain, quand je suis allée à la clinique, il y n'avait plus de battement de cœur et au contrôle, l'enfant était mort. Donc pour moi, mon grand enseignant de Yoga, c'est cet enfant. J'ai envie de dire que c'est lui qui m'a enseigné qu'il faut que j'apprenne à écouter, à m'écouter moi-même, à écouter mon corps. Le Yoga a beaucoup à voir avec cela, pas uniquement avec le corps, mais aussi à faire confiance à son ressenti et ne pas se laisser forcément influencer par des schémas.*

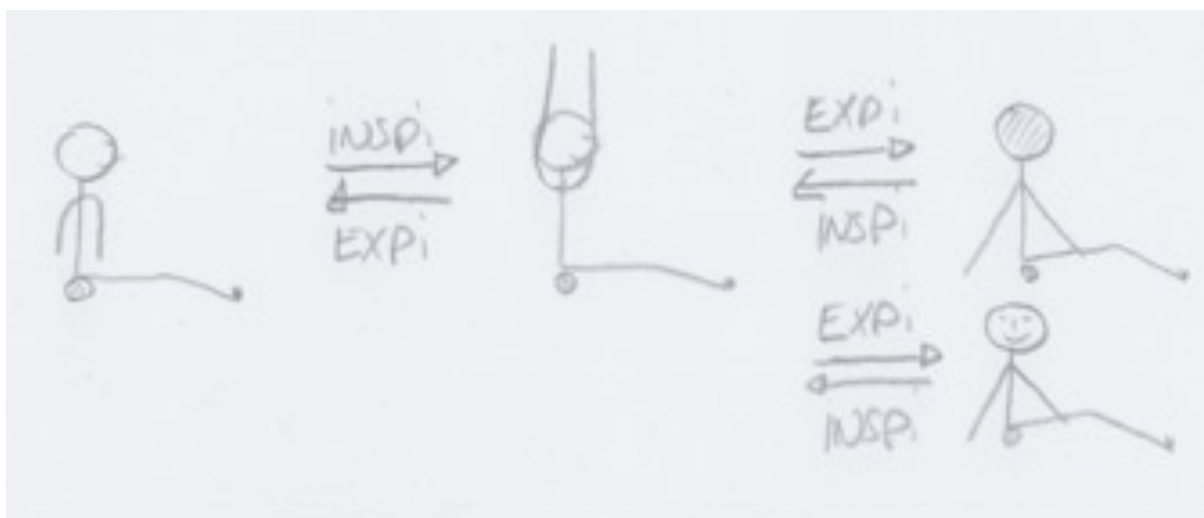
23. *La première fois que je suis allée à un cours, j'ai vu une dame qui montrait la posture sur la tête. Et ça m'a paru extraordinaire ! On renverse quelque chose par rapport à nos habitudes. Cela m'a vraiment frappée. Il y a eu en même temps l'aspect physique mais aussi la capacité de sortir de ses habitudes donc c'était aussi une attitude mentale.*

Pour la plupart d'entre nous, il n'est pas aisé de maintenir une pratique régulière. Cet engagement, que ce soit une fois par semaine lors d'un cours collectif ou quotidiennement chez soi, est une clef pour se rendre disponible à la profondeur du Yoga et passer progressivement du « faire du Yoga » à « être en Yoga ».

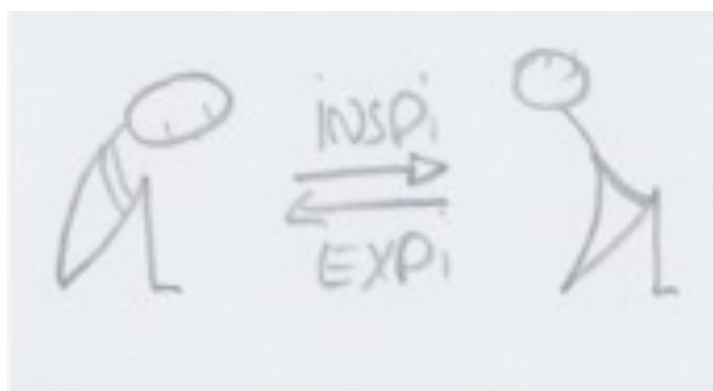
On dit que le corps ne ment pas, nos réactions physiologiques ne peuvent qu'être, dans le présent et basées sur l'ensemble de notre vécu. Apprendre ou réapprendre à les écouter, comme dans le témoignage 22, peut nous orienter sur ce qu'il se passe en nous. Cela nous rend peut-être moins influençable dans certaines situations en nous donnant une sorte de boussole intérieure basée sur nos sensations. Les possibilités de changement par la pratique persévérante du Yoga semblent toucher dans un premier temps les habitudes de mouvements. En proposant des postures inhabituelles au corps les pratiquants expérimentent des sensations physiques diversifiées qui ouvrent la gamme des ressentis et des possibilités. La qualité de leur observation devient plus précise, permettant des découvertes plus fines sur eux-mêmes. Ces découvertes ne sont pas restreintes au monde physique mais s'étendent aux mondes émotionnel, mental et spirituel, éclaircissant leur relation avec eux-mêmes, les autres et leur environnement. La découverte et l'acceptation de ses limites permet, au fur et à mesure, d'expérimenter la fameuse phrase de Marc Aurèle :

« Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre ».

S'engager, se rendre disponible, prendre le temps pour approfondir, ou se laisser approfondir par le Yoga, serait-il un apprentissage de vie nous permettant de nous distancier de nos convictions, nos conditionnements, nos pensées en s'ouvrant à la profondeur de l'instant ?



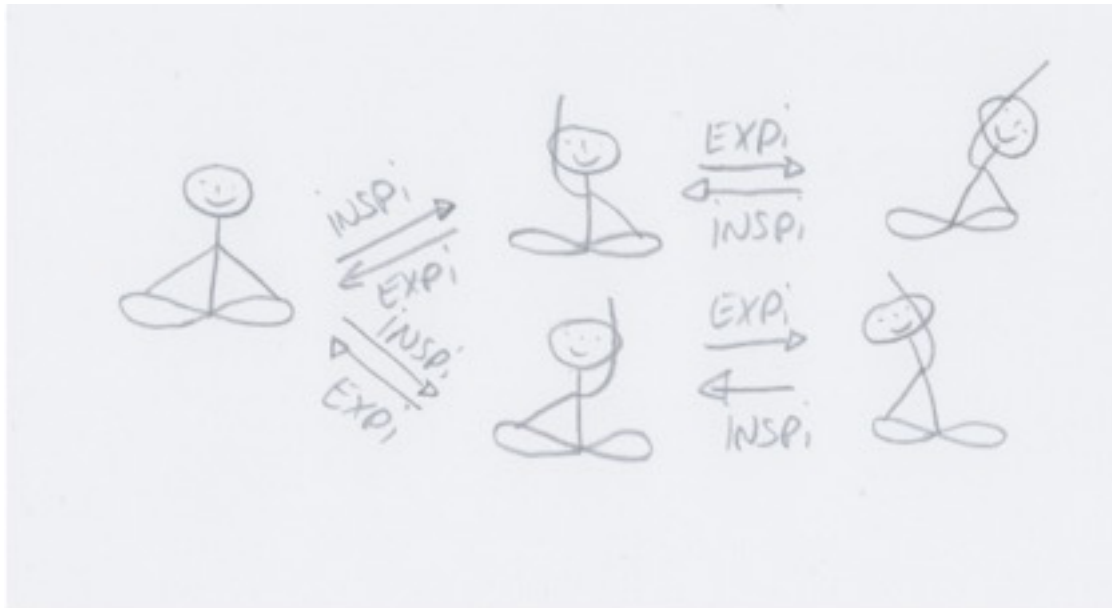
24. Je ne dis pas que le lâcher-prise soit installé une fois pour toute. Je pense que c'est dans la mesure où on continue à pratiquer dans le temps, ce qui est aussi une discipline régulière, que l'on fait l'expérience d'une possibilité de lâcher-prise, jour après jour dans la pratique. Par l'aspect méditatif de la pratique, on se rend compte que ce n'est rien d'autre que d'observer comment nous changeons jour après jour, et que nous ne sommes pas toujours maître de nos changements. Il y a des choses qui dépendent d'autres circonstances et face à cela, le plus grand lâcher-prise c'est de se situer ailleurs que dans tout ce qui change, dans une possibilité de regard et d'écoute qui est plus intérieure sur les circonstances. Les circonstances quelque fois, il faut les accepter. Par exemple, un jour, je n'arrive pas à me mettre sur la tête ou que je n'y arriverai jamais. Tout cela demande une acceptation d'autre chose que ce que nous, à partir de notre ego, voudrions faire ou pensons pouvoir faire.



### **« YS. III-6 Son application se fait par étape »**

Il est judicieux de préparer chaque posture étape par étape, voire de renoncer ou adapter certaines postures qui n'apporteraient pas un effet positif. Se laisser le temps dans l'apprentissage, sans brûler les étapes, est une qualité indispensable pour intégrer à son rythme. Cette notion de progression graduelle prend tout son sens lorsque l'on observe l'évolution d'une compétence dans notre vie. L'enfant par exemple, commence par s'asseoir avant de courir... cela nous permet de déculpabiliser si nous ne courons pas avant de passer à quatre pattes ! Il est recommandé de prendre le temps, se donner le temps. Continuer sans pression dans une direction donnée, dans la confiance et le détachement, en se laissant surprendre par les changements. Dans le témoignage 25, on observe une évolution dans l'enseignement des techniques corporelles qui, visiblement, rapproche de plus en plus la personne de ce qu'elle vit et a envie de transmettre. Cette notion est proche du thème de Svadharma que l'on retrouve dans la Bhagavad Gītā, épopée écrite entre les IV<sup>e</sup> et III<sup>e</sup> siècles avant J.C., autre texte fondateur du yoga. Le Svadharma peut être vu comme notre rôle, notre « mission » de vie. Je pense que l'humain a besoin de donner du sens à sa vie pour la vivre de manière saine et heureuse. La pratique du Yoga favorise ce travail en nous rapprochant de nous-même et en ouvrant les voies des possibles.

Est-ce que nos observations lors d'une pratique de Yoga, peuvent nous donner des indications sur nos spécificités et subtilement nous guider sur notre chemin ?



25. La notion de progression graduelle est tellement présente dans l'enseignement de Desikachar et Krishnamacharya que, avec le recul, je réalise comment dans ma vie, elle a pris tout son sens. J'ai commencé avec l'étude du mouvement à l'université par une formation d'éducation physique, ensuite avec l'anti-gym, puis enfin le Yoga. Je vois bien toute cette progression graduelle qui colore ma vie. Dans le quotidien, j'essaie de m'adapter au mieux aux changements. Je me souviens d'un stage de Malek Daouk intitulé « s'adapter sans se perdre ». Dans tous les domaines de ma vie, à quel moment est-ce que je m'adapte ? À quel moment est-ce que c'est une adaptation judicieuse, adéquate ? À quel moment est-ce que je suis en train de me perdre ? En Yoga, pour moi se perdre dans les postures, ce serait de vouloir faire exactement comme les personnes qui se trouvent à côté. Avec la respiration ce serait de ne pas respecter son rythme, peut-être à cause de l'effet de groupe qui est trop fort. C'est tout un apprentissage ! Je vois bien qu'au début, beaucoup de personnes n'osent pas, ne serait-ce prendre un coussin. Je pense que c'est cela la pratique du Yoga, c'est cette petite sentinelle qui m'indique que, peut-être là, tu peux prendre un autre chemin ou rectifier quelque chose.



## LA PRÉSENCE

« YS III.55 Lorsque la pureté du psychisme pacifié est identique à celle du principe de conscience c'est l'état de liberté absolue »

Cet aphorisme décrit ce qui peut être considéré comme l'aboutissement du Yoga.  
Au-delà du mental et de la dualité, dans et avec le tout, Être.



## LA PRÉSENCE - TÉMOIGNAGES

26. *Toutes ces idées qui vont, qui viennent, reviennent et qui nous fatiguent à un certain moment ! Parfois s'ennuyer, être dans les ruminations très souvent. Et il arrive un moment, peut être à la fin d'une méditation ou d'une pratique, où l'on se rend compte que l'on est tranquille, posé. Ces choses qui se passent, par lesquelles on s'identifiait avant, finalement ne nous dérangent plus, comme si justement c'était autre chose, c'est l'écran, ce n'est pas moi. Il faut se donner le temps. C'est pour cela que dans la méditation, il est intéressant de mettre un éveil, par exemple pendant cinq minutes, puis dix minutes, un quart d'heure, 20 minutes ou peut être une demi-heure. Au fur et à mesure, on se rend compte que si on en sort trop tôt, on reste peut-être toujours dans les pensées mais, si on se donne le temps, on peut arriver à un moment où l'on n'est plus l'écran. L'état méditatif se met en place, c'est vraiment être là, présent à ce qui se passe, laisser faire et regarder sans vouloir garder le contrôle. Cet état se travaille par la pratique de la méditation, par la pratique des postures dans un certain état d'esprit et par la connaissance de soi.*

27. *C'était tard, il pleuvait, j'étais plus ou moins enrhumé. Ce n'était pas la grande forme. Je ne retrouvais plus ma voiture : je ne savais plus où je l'avais garée, j'étais arrivé un peu juste sous la pluie. Bref, la totale ! Et tout à coup, j'ai vécu ce moment qui m'a vraiment stupéfié, qui m'a pris par surprise et c'était quelque chose d'extraordinaire. On ne peut rien dire. On ne peut rien en dire. Mais tout était à sa place. Tout était plongé dans le bonheur absolu. C'était extraordinaire ! Cela n'a pas duré longtemps, évidemment. Pourquoi cela n'a-t-il pas duré longtemps ? Parce qu'en moi, inconsciemment, je me suis dit : voilà c'est ça, il faut que ça dure, que ça dure ! Et puis ça part... le coup classique !*



Plusieurs études semblent montrer une augmentation des ondes cérébrales de type gamma (Braboszcz et al., 2017) dans le cerveau de yogis et de moines bouddhistes pratiquant la méditation. Ces ondes gamma sont caractéristiques d'une activité cérébrale intense et synchronisée à l'ensemble du cerveau, signe d'un état de conscience plus élevé que lors de l'éveil actif. Tout se passe comme si, le cerveau, saturé d'informations, se synchronise entre ses différentes parties : cognitives, émotionnelles, sensorielles, vitales, bien au-delà du mental. Les ondes gamma semblent rester plus élevées chez les pratiquants même lorsqu'ils ne sont pas en train de pratiquer. Le quotidien et la pratique pourraient donc être un continuum se nourrissant l'un l'autre.

Récemment, une étude de cas, a montré que le cerveau proche de la mort présente également une augmentation de ces mêmes ondes gamma (Vicente et al., 2022). C'est hallucinant sans être une hallucination !

L'état de présence, décrit comme un état d'ouverture en lien avec le Tout, pourrait-il apparaître lors d'une harmonisation entre les parties conscientes et inconscientes de notre cerveau ?

De nombreux participants expriment le fait d'accéder à une partie plus profonde à l'intérieur d'eux-mêmes « *Je me suis sentie vraiment habitée par quelque chose de plus profond* » ou « *Il s'agit de dépasser le simple mental pour accéder à une dimension dont on perçoit la présence en nous, mais qu'on arrive difficilement à saisir* ».

Bien que les mots ne soient pas appropriés pour décrire cet état, les trois derniers témoignages semblent en être imprégnés. Chacun s'accorde sur le fait que plus on le cherche moins il arrive ! Peut-être que le discernement nous amène à ce détachement ultime, celui de la recherche de l'état de présence...

**« YS IV.26 Alors le psychisme est immergé dans le discernement et orienté vers la liberté absolue »**

28. J'ai été invité, je ne sais plus en quelle année, par Gérard Blitz à participer à ce qui s'appelait à l'époque une « Intensive de Siddha Yoga ». Je ne sais pas si cela existe encore. Le gourou s'appelait Swami Muktananda. Cela se déroulait aux environs de Paris, dans une chapelle abandonnée. Swami Muktananda a raconté une histoire en marathi, ensuite traduite en anglais puis en français - j'ai donc eu une double possibilité de l'entendre ! C'était l'histoire d'un maharadjah qui ne savait pas ce qu'était le détachement et qui voulait faire l'expérience du détachement par l'expérience. Il avait son idée saugrenue de comment se détacher : se faire brûler vivant ! Heureusement, au dernier moment, sur le bûcher funéraire, sa femme, Lama Rani, réellement éveillée, est intervenue : « Tu veux te détacher de quelque chose qui ne t'appartient pas. Ce corps, ce sont tes parents qui en sont propriétaires. Ce dont tu dois te détacher, c'est du sentiment d'être un ego, un moi séparé ». Et à ce moment-là, il y a eu comme une fracture, comme si j'étais coupé en deux du sommet de la tête jusqu'en bas et surtout au niveau de la poitrine. J'ai vu au centre un noyau très dur qui résistait de toutes ses forces et puis qui a lâché. Ensuite, pendant au moins une semaine, j'ai été dans un état vidé de la conscience de moi-même, complètement réceptif et sensible à la nature, aux êtres, etc., d'une manière vraiment puissante ! Je me souviens qu'en rentrant de Paris avec mes enfants et ma femme de l'époque, je les voyais comme jamais je ne les avais vus auparavant. Quand je m'arrêtais sur les aires d'autoroutes, les bouleaux me parlaient ! J'étais dans un état un peu particulier qui a duré une semaine. Ce moment m'a fait prendre conscience de la manière très construite de voir le monde et l'idée que l'on s'en fait. Cela peut être déconstruit instantanément et on s'aperçoit que cette construction est purement conditionnée par l'histoire de l'humanité, par l'éducation, par la famille, par le langage... Quand celle-ci se défait ou se déconstruit, on a une perception de la réalité totalement différente, beaucoup plus unifiée avec l'absence de ce sentiment d'être une personne séparée. Cette expérience a ensuite donné naissance à des tentatives de retrouver ses états. Toutefois, plus tu essayes de retrouver ces états, plus tu leur tournes le dos. Le jour où je l'ai compris, j'ai lâcher prise. Toutefois, cela ne veut pas dire pour autant que ces états sont oubliés. Ça laisse comme une certitude.

## CONCLUSION

Le tapis, la vie quotidienne, la philosophie et la physiologie se nourrissent mutuellement et forment ensemble l'harmonie de la vie en Yoga. Par le discernement et le détachement, on peut entrevoir la profondeur d'Être en toute simplicité sans attente. Puisseons-nous nous nourrir les uns les autres dans le respect de nos différentes couleurs issues de la même lumière.

Bon Chemin !

## REMERCIEMENTS

Pour leurs précieux partages qui rendent ce travail vivant :

Lisa AMMANN

Blaise ANGEL

Michel ALIBERT

Leinad BRUDERER

Gérard DUC

Mary-Christine FONTAINE

Geneviève GILLET

Laurence MAMAN

Marine MARGHERITA

François LORIN

Eveline WAAS BIDAUX

Et Malek DAOUK pour sa supervision

## BIBLIOGRAPHIE

- Bosch, O., & Young, L. (s. d.). Oxytocin and Social Relationships : From Attachment to Bond Disruption. *Curr Top Behav Neurosci*. [https://doi.org/10.1007/7854\\_2017\\_10](https://doi.org/10.1007/7854_2017_10)
- Bouanchaud, B. (2012). *Les Sāmkhya kārikā d'Īśvarakṛṣṇa (ĀGAMĀT)*.
- Bouanchaud, B. (2015). *Yoga-Sūtra de Patañjali (AGAMĀT)*.
- Braboszcz, C., Cahn, R., Levy, J., Fernandez, M., & Delorme, A. (2017). Increased Gamma Brainwave Amplitude Compared to Control in Three Different Meditation Traditions. *PLoS One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170647>
- Chételat, G., Mézenge, F., Tomadesso, C., Landeau, B., Arenaza-Urquijo, E., Rauchs, G., André, C., Flores, R., & Egret, S. (2017). Reduced age-associated brain changes in expert meditators : A multimodal neuroimaging pilot study. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-07764-x>
- Cyrułnik, B., Bustany, P., Oughourlian, J.-M., André, C., Janssen, T., & Van Eersel, P. (2012). *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner* (Albin Michel).
- De Rosnay, J. (2011). *Présentation de l'épigénétique*. Universités de la terre à l'UNESCO; Bâtir une nouvelle société.
- Dr. Naccache, L. (2020). *Le Cinéma intérieure projection privée au cœur de la conscience* (Odile Jacob).
- Gamal-Eltrabily, M., Martinez-Lorenzana, G., González-Hernández, A., & Condés-Lara, M. (2021). Cortical Modulation of Nociception. *Neuroscience*, 458, 256-270. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2021.01.001>

- Jusczyk, P., Luce, P., & Luce, J. C. (1994). Infants' Sensitivity to Phonotactic Patterns in the Native Language. *Journal of Memory and Language*, 33(5), 630-645.  
<https://doi.org/10.1006/jmla.1994.1030>
- Lev, V. (1997). *Pensée et Langage* (La dispute).
- Pessiglione, M. (2021). *Comment prenons-nous nos décisions?*  
<https://www.cerveauetpsycho.fr/sr/braincast/braincast-12-comment-prenons-nous-nos-decisions-avec-mathias-pessiglione-24523.php>
- Simpson, C., Diaz-Arteche, C., Eliby, D., Schwartz, O., Simmons, J., & Cowan, C. (2021). The gut microbiota in anxiety and depression—A systematic review. *Clin Psychol Rev*.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101943>
- Van Aalst, Ceccarini, Demyttenaere, Sunaert, & Van Laere. (2020). What Has Neuroimaging Taught Us on the Neurobiology of Yoga? *Frontiers in Integrative Neuroscience*.  
<https://doi.org/10.3389/fnint.2020.00034>
- Vicente, R., Rizzuto, M., Sarica, C., Yamamoto, K., Sadr, M., Khajuria, T., Fatehi, M., Afshari, F., Haw, C., Llinas, R., Lozano, A., Neimat, J., & Zemmar, A. (2022). Enhanced Interplay of Neuronal Coherence and Coupling in the Dying Human Brain. *Frontier Aging Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.813531>

C'est à partir de témoignages de pratiquants engagés en Yoga que ce livret ouvre des voies de réflexions et d'expérimentation sur la question :

### **Comment vivre en Yoga ?**

De manière accessible et vivante, le lecteur chemine entre des aspects philosophiques, des études scientifiques et des partages de vie. Cet écrit s'adresse à toute personne curieuse de découvrir l'étendue du Yoga, de son influence dans la vie quotidienne et les processus physiologiques sous-jacents à la pratique. Il permet d'entrevoir la profondeur de cette pratique par la subtile différence entre « faire » et « être » en Yoga.

